**Консультация для родителей «Что значит быть здоровым?**

 В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

 Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях.

 Проблема здоровья не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всех и педагогов и родителей.

 Ведущим направлением в процессе здоровьесбережения детей является воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни и реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения: ежедневно дети полощут рот после еды, моют руки, учатся расслабляться, выполняют дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику и т. д.

 По утверждению Ю. Ф. Змановского, большое значение в поддержании здоровья имеет режим дня и сна.

 Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий, родители должны придерживаться его и не нарушать.

 И все же самым эффективным в сохранении укреплении здоровья является закаливание.

 **Родители должны запомнить следующие принципы закаливания детей:**

* при закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (в том числе возрастные);
* занятия должны быть регулярными (нельзя заниматься закалкой время от времени – это большой стресс для организма);
* закаливание должно быть постепенным, без риска переохлаждения или перегрева (нельзя резко менять температуру и увеличивать длительность процедур);
* во время закаливающих занятий необходимо контролировать самочувствие ребенка.

При соблюдении всех требований такие процедуры приносят моральное удовольствие и физическое здоровье. Ребенок лучше спит, имеет хороший аппетит, бодрое настроение, повышенную работоспособность и устойчивость к болезням.

**Секреты детского здоровья**

Родителям следует помнить, что закаливание не дает 100% гарантии отсутствия заболеваний. Это лишь одна из важных составляющих здорового образа жизни. Необходимо также заботиться о правильном питании и создании здорового микроклимата, а также не забывать, что организм нуждается в поддержке иммунитета «изнутри». С этой целью специалисты рекомендуют применять специальные препараты – иммуномодуляторы, способные поддерживать иммунную систему в полной боевой готовности, что важно и во время закаливания, когда организм подвергается серьезным испытаниям. Одно из наиболее эффективных и безопасных профилактических средств, рекомендованных в отечественной педиатрической практике – Анаферон детский. При приеме данного препарата обеспечивается надежная защита от вирусов, которым особенно подвержен ослабленный организм.