**Здоровый ребёнок - здоровое будущее**

Родители, привыкшие с первых лет жизни своего ребёнка следить за его физическим развитие, знают, что основными показателями здесь считаются длина и масса тела, окружность грудной клетки.

На физическое развитие детей оказывают влияние самые разнообразные факторы. Один из них условно можно назвать бытовыми- определяет развитие данного ребёнка, и уровень этого развития говорит прежде всего о том, как в семье налажено его питание, соблюдается ли режим. Редкие отклонения от нормы

физического развития –сигнал для родителей: они упускают, что очень важное, необходимо с рождения предпринять все меры к оздоровлению ребёнка.

Правильно организовать режим дня, для этого надо:

* обеспечить ему достаточный по продолжительности сон

со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну;

* предусмотреть регулярный приём пищи;
* выделить время на открытом воздухе.

Конечно вне садов, трудно приучить ребёнка следовать всем пунктам режима, но если проявить настойчивость, ему будет всё легче это делать самому в будущем, появится привычка, и ребёнок поймёт, что режим помогает жить.

На прогулках (утренней и вечерней) большое внимание уделяется разнообразной самостоятельной деятельности детей. Во время вечерней прогулки оздоровительный эффект достигается за счёт пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию.

Прогулки и игры детей на воздухе, так же как и гигиенически полноценная освещённость важны для профилактики расстройств зрения. Общее время пребывания ребёнка на свежем воздухе –до четырёх часов в день.

В частности, особый контроль следует установить за просмотром телевизионных передач. Очень нежелательно, если ребёнок проводит у телевизора более часа. Следить за тем, чтобы дети не сидели слишком близко к экрану (если диагональ 59 см., расстояние от телевизора составляет 2 м., для экрана большего размера -2,5м).

Крайне важна не только необходимая продолжительность сна, но и достаточная его глубина. Неглубокий ночной сон, даже при достаточной его продолжительности, не обеспечивает полноценного отдыха. Для того, чтобы сон ребёнка был глубоким, следует соблюдать самые простые, но строгие правила. Прежде всего:

-приучите его ложиться спать и вставать в одно и тоже время (когда ребёнок ложиться в определённый час, его нервная система и весь организм заранее подготавливаются ко сну). Ложась в постель в разное время, дети подолгу не могут заснуть, а утром бывает, их трудно поднять с постели. Когда ребёнок засыпает не нужно его тревожить. Если у него нет своей комнаты, в тот час, когда он засыпает, жизнь семьи должна затихать, или умерить свет, чтобы он не падал на спящего, приглушить какие-либо звуки. Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний приём пищи, поэтому ужин у ребёнка должен быть не позже чем за 1,5 часа перед сном.

Ещё очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветривать.

Главное в работе детского сада и семьи формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребёнка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.