***Памятка для родителей***

***Несомненно, самое драгоценное, что есть у ребенка – его здоровье, и мы, взрослые, несем за это большую ответственность!***

**Если мы хотим вырастить наших ребятишек здоровыми,**

**то должны решать эту проблему совместно с Вами, уважаемые родители!**

***В связи с увеличением случаев респираторных заболеваний, в детском саду проводится обширный комплекс профилактических мероприятий.***

* День в детском саду начинается с утреннего фильтра, во время которого Вы, уважаемые мамы и папы должны измерить своему малышу температуру, рассказать о его самочувствии, положительно настроить ребенка на пребывание в детском саду в течение дня. А помогут вам провести утренний фильтр медицинская служба (младшие группы) и Ваши воспитатели. Процедура осмотра не займет много времени, если Вы, уважаемые родители приведете ребенка в детский сад вовремя до 8 часов.
* После утреннего фильтра ребятишки делают утреннюю гимнастику. Поэтому не опаздывайте в детский сад, не лишайте Вашего ребенка возможности получить заряд энергии и бодрости на целый день!
* Во время занятий с ребятишками проводят физкультурные минутки, которые позволяют снять статическое напряжение, размяться.
* В течение недели с детьми всех групп дошкольного возраста проводятся 3 физкультурных занятия, а у ребятишек раннего возраста – 2 занятия.
* Для занятий в физкультурном зале Ваши ребятишки должны иметь спортивную одежду: трикотажные шорты, футболка, носки.
* 2 раза в день проводятся прогулки на свежем воздухе, на которых проводятся различные виды деятельности: наблюдения за объектами живой и неживой природы, подвижные игры и физические упражнения, опыты, труд на участке, дидактические игры.
* Деятельность на прогулке очень разнообразна, Ваши ребятишки постоянно находятся в движении. Поэтому Вам, уважаемые родители, очень важно правильно подобрать одежду для прогулок.

**Наши рекомендации**:

* Одежда для прогулок в холодную погоду должна обладать хорошими теплозащитными свойствами и не препятствовать присущей ребенку высокой естественной потребности в движении.
* Верхняя зимняя одежда должна состоять не менее чем из 2 слоев: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения в одежду и под нее наружного воздуха.
* Защищая ребенка от переохлаждения, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги.
* Одежда в холодный период многослойна: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, дополнительно – свитер, рейтузы, куртка, пальто.
* Не забывайте положить ребенку запасную одежду для группы: маечку, носочки, колготы, трусики, чтобы он смог переодеться после прогулки, если вспотел.

***Не забывайте, уважаемые взрослые, и о требованиях к детской одежде для помещений. При умеренной двигательной активности детей следует одевать в зависимости от температуры воздуха в группе:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Температура воздуха** | **Одежда** | **Допустимое число слоев одежды** |
| 18-20 | хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой х\б ткани, колготы, для старших дошкольников – гольфы, на ногах удобные туфли. | 2-3 |
| 21-22 | х\б белье , платье (рубашка) из тонкой х\б ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах удобная обувь. | 2 |
| 23 и выше | тонкое х\б белье или без него, легкое платье, летняя рубашка, футболочка, носки, на ногах удобная обувь. | 1-2 |

* В течение дня в группах соблюдается воздушный и температурный режим. Воспитатели и младшие воспитатели по графику осуществляют проветривание помещений: утром: группа – до прихода детей; во время прогулки: группа, туалетная комната; во время сна – проветривается группа. Так же осуществляется влажная уборка всех помещений группы, генеральная уборка – по графику.
* **Температура групповых помещений:**

Приемные, игровые групп раннего возраста – 21-22 градуса

Приемные младших групп- 22 градуса

Группа младший, средний возраст- 21 градус

Группа старший, подготовительный возраст – 20 градусов

Спальня раннего возраста – 18-19 градусов

Спальни дошкольных групп – 19 градусов

Туалетные ранний возраст – 19-22 градуса

Туалетные дошкольных групп – 20 градусов

Музыкальный и физкультурный зал – 19 градусов

* В целях профилактики в течение дня ребятишки употребляют с пищей фитонциды: лук, чеснок.
* После сна со всеми детьми воспитатели проводят гимнастику пробуждения и корригирующую гимнастику, которые включают в себя комплекс упражнений в положении лежа; массаж стоп; воздушную гимнастику; гимнастику на коррекцию осанки.
* После детского сада, мамы и папы, обязательно погуляйте с вашим ребенком! Вечерняя прогулка поможет Вашему малышу успокоиться и спокойно уснуть после активного дня.