**Как сохранить здоровье дошкольника — основные принципы и советы**

**Как сохранить здоровье дошкольника – такой вопрос появляется, к сожалению, только у некоторых родителей. Однако сохранение здоровья дошкольника – это серьезная совместная работа государства и родителей. Только в этом случае все усилия по**[**сохранению здоровья**](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.miss-wellness.ru%2Fpravilnoe-pitanie%2Fpitevoj-rezhim-rebenka-kak-sdelat-ego-optimalnym.html)**дошкольника дадут результаты.**

**Основные принципы сохранения здоровья дошкольника**

**Конечно, сохранение здоровья детей – очень серьезный труд, но на самом деле, принципы сохранения здоровья дошкольника достаточно просты:**

* **малыш должен соблюдать режим для; старайтесь чередовать нагрузки малыша;**
* **следите за тем, что в рационе было достаточно витаминов и минералов;**
* **питание дошкольника, как и взрослого человека, должно быть правильным;**
* **говорите с вашим ребенком только о хорошем;**
* **выключайте телевизор и компьютер – они портят зрение и отнимают массу времени;**
* **не требуйте от ребенка слишком много.**

**Для того, что ваша работа по укреплению здоровья ребенка давала плоды, нужно помочь осознать малышу, что его здоровье – это самое ценное, что у него есть и беречь его нужно на протяжении всей жизни. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок активно развивался физически – помните «в здоровом теле – здоровый дух».**

**Привлекайте вашего ребенка к участию в образовательном процессе: проводите образовательные беседы, читайте вместе, занимайтесь вместе с малышом, проводите опыты, экспериментируйте. Это поможет вашему малышу лучше понять связь необходимости заботы о себе и своем**[**здоровье**](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.miss-wellness.ru%2Fwellness%2Fkrasota-medicina-zdorove-v-zhizni-kazhdogo-cheloveka.html)**с состоянием своего организма. В ходе таких занятий вам обязательно нужно объяснять малышу, что происходит в данный момент.**

**Советы по сохранению здоровья дошкольника**

**К сожалению, во многих болезнях или проблемах со здоровьем виноваты сами родители, потому что и о своем то здоровье толком позаботиться не могут. С другой стороны, уровень медобслуживания в нашей стране оставляет желать лучшего и порой просто нет возможности в должной мере заниматься сохранением и укреплением здоровья малышей.**

**Но все же, не смотря на довольно низкое качество обслуживания в больницах, мы все же можем укрепить здоровье ребенка. Советы, как ни странно довольно просты. Для начала вам нужно научить ребенка с малых лет самостоятельно заботиться о своем теле и здоровье.**

**Наилучший способ подачи информации ребенку – игра. Ведь при этом формируется осознанное отношение к своему здоровью без нравоучений, наставлений и тренировок, которые очень утомляют малышей. Подбирая физические упражнения для ребенка, обращайте внимание на то, чтобы занятия спортом были разнообразными, дозированными, систематическими и интересными вашему малышу.**

**Ну и напоследок самый, наверное, важный совет – для сохранения [здоровья](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.miss-wellness.ru%2Fgoto%2Fhttp%3A%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2597%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258C%25D0%25B5) дошкольника очень важен баланс активности и отдыха. Именно поэтому вам, как родителям, нужно следить за тем, чтобы сон ребенка был полноценным и спокойным.**