**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://www.miss-wellness.ru/pravilnoe-pitanie/pitevoj-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://www.miss-wellness.ru/wellness/krasota-medicina-zdorove-v-zhizni-kazhdogo-cheloveka.html" \t "_blank) 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://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5" \t "_blank) дошкольника очень важен баланс активности и отдыха. Именно поэтому вам, как родителям, нужно следить за тем, чтобы сон ребенка был полноценным и спокойным.