Недаром говорят « В здоровом теле- здоровый дух» Как важно сохранять и укреплять здоровье с детства! Как заботится о здоровье детей дошкольного возраста? Несколько полезных советов вы найдете открыв этот файл:

1. Важно соблюдать распорядок дня , даже в выходные дни. Это объясняется физиологически. Определенные виды детской деятельности , организуемые в одно и то же время, вырабатывают ритм жизни, это положительно сказывается на работу всех органов.
2. Движение, движение. Поэтому так важны занятия физическими упражнениями! Не пропускайте зарядки, физкультурные занятия если Ваш ребенок посещает детский сад, запишите его в спортивную секцию или сами занимайтесь с ним доступными видами спорта.
3. Свежий воздух- это необходимое условие здоровья. Прогулки, походы, экскурсии – сочетают полезное с необходимым.
4. Эмоциональное благополучие. Постарайтесь, чтобы у Вас и Вашего ребенка было как можно больше радостных минут, положительных эмоций. Никогда не заканчивайте день на отрицательной ноте. Ребенок должен уснуть счстливым!