# «Приучаем детей к здоровому образу жизни»

Ни один ребенок не рождается с вредными привычками вроде любви к нездоровой пище или болезненной привязанности к компьютеру. Это заслуга взрослых. Если родители сами не являются сторонниками активного и здорового образа жизни, заставить ребенка делать нечто отличное у них не получится.

Три кита детского здоровья

Что входит в понятие «здоровый образ жизни» и что необходимо делать, чтобы малыш с самого раннего детства развивался правильно? Не так уж и много: режим, качественное питание, грамотные физические нагрузки и активный отдых.

Все по полочкам

В первую очередь, необходимо правильно организовать распорядок дня. Зная последовательность и время выполнения тех или иных действий, малыш быстрее приучится к самостоятельности и не будет переутомляться. Приучите его к правилам личной гигиены, ведь купание и другие водные процедуры успешно сочетаются с закаливанием. Кроме того, необходимо расписать день ребенка так, чтобы он больше гулял на свежем воздухе и играл в подвижные игры. Строго контролируйте время, которое ваш подросший сын или дочь проводит за игрой на компьютере и перед телевизором.

Есть, чтобы жить

Делайте выбор в пользу правильной пищи. К ней принято причислять злаки, овощи, фрукты, молочные продукты, нежирное мясо, рыбу. Вычеркните из рациона семьи вредные «вкусняшки»: сладкие газированные напитки, чипсы и снеки. Естественно, не злоупотребляйте сладостями. Немаловажный фактор – количество съедаемой ребенком пищи. Не развивайте у него привычку к перееданию. Пусть он научится прислушиваться к своему организму и удовлетворять его потребности без избытка. Не заставляйте ребенка есть через силу, он должен не спеша и с удовольствием пережевывать пищу. Пусть правильное питание ассоциируется у него со свободным выбором, заботой и домашним уютом.

Спортивная семья Замечательно, когда родители тренируются вместе с детьми. Составьте компанию малышу при походе в бассейн или на спортивные танцы. Когда он подрастет, узнайте о его предпочтениях и подберите подходящую секцию. И обязательно сами уделяйте больше времени активному отдыху: катайтесь с детьми на велосипедах, ходите в походы. Все это обязательно приучит вашего ребенка к активному образу жизни, укрепит его здоровье и вашу семью.

|  |
| --- |
| **КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ** |
| **Здоровый образ жизни**- это правильное питание, режим дня, физические нагрузки и активный отдых свей семьей. И если вы заботитесь о здоровье вашего малыша,  то приучайте ребенка к этому процессу как можно раньше. Ведь ребенок не рождается любителем пиццы и фаст-фуда, а становиться таковым с помощью взрослых. Вы не будете заставлять ваше чадо вести здоровый образ жизни, если вы сами придерживаетесь простых правил.  **1.**На вашем столе должна быть только правильная пища. Это фрукты, овощи, нежирное мясо, рыба, злаки, молочные продукты. Повесьте на видном месте плакат о здоровом питании**,** пусть эта информация вкладывается в вашего ребенка на подсознательном уровне с раннего детства. Исключите из рациона вашей семьи вредные продукты: сладкую газированную воду, конфеты, разного вида снеки и другое. Если таких продуктов не будет у вас дома, то и ваш малыш не сможет их попробовать. Замените лучше их  полезными – орехами, сухофруктами и т. п.  **2.**Уделите внимание вашим порциям при приеме пищи. Старайтесь не [перекармливать ребенка,](http://childs.7ya.com.ua/%C3%EB%E0%E2%ED%EE%E5%2C+%ED%E5+%EF%E5%F0%E5%EA%EE%F0%EC%E8%F2%FC%21+) его организм сам подскажет, сколько еды ему необходимо. Не развивайте у малыша склонность к перееданию.  **3.**Вам стоит разделить еду на два типа: повседневную и праздничную. Объясните ребенку, что менее полезная еда может иногда присутствовать в вашем рационе, но это не значит, что ей можно злоупотреблять.  **4.**Введите правильные семейные традиции. Такие как, например, плотный завтрак каждый день и обязательно всей семьей. Старайтесь есть без телевизора на кухне в кругу близких людей. Пусть ребенок научиться не спешить, хорошо пережевывая пищу.  **5.**Рассказывайте малышу о полезных свойствах продуктов, хвалите его, когда он выбирает правильные товары в магазине. И не заставляйте ребенка есть то, чего он не хочет. Приготовьте ему что-нибудь на выбор и создайте благоприятную атмосферу за столом, чтобы правильное питание ассоциировалось у него с домашним уютом и родительской заботой.  **6.**Правильно организовывайте распорядок дня ребенка. Старайтесь, чтобы он больше двигался и гулял на свежем воздухе. Чередуйте разные виды деятельности, чтобы ребенок не переутомлялся. Поощряйте его инициативу к физической активности.  **7.**Занимайтесь спортом всей семьей. Ходите на танцы с дочкой или с сыном с бассейн. И больше времени уделяйте активному отдыху – ходите в походы, катайтесь на велосипедах, роликах, коньках. Это не только приучит вашего ребенка к активному образу жизни,  а также очень сплотит вашу семью.  **8.**Когда ребенок подрастет, отдайте его в[спортивную секцию](http://childs.7ya.com.ua/%C4%E5%F2%F1%EA%E8%E5+%EA%F0%F3%E6%EA%E8+%E8+%F1%E5%EA%F6%E8%E8.+%CA%E0%EA+%EF%F0%E0%E2%E8%EB%FC%ED%EE+%E2%FB%E1%F0%E0%F2%FC%3F). Поинтересуйтесь, что ему нравиться больше, ни в коем случае не заставляйте ребенка, иначе он вообще откажется от спорта.  Найдите тот вариант, который устроит и родителей, и ребенка. Радуйтесь его спортивным достижениям, посещайте соревнования и тренировки  (репетиции), станьте страстным фанатом вашего чада.  **9.**Всегда контролируйте время провождения вашего ребенка за компьютером и телевизором. Ребенок должен четко знать, сколько времени он может потратить на игры и мультики.  **10.**Правильно расставляйте приоритеты. Ребенок должен знать, что [здоровье](http://beauty.7ya.com.ua/%C1%F3%E4%FC%F2%E5+%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FB)дороже внешней красоты. Особенно в подростковый период дети становятся ранимыми и часто критично относятся к себе. Также будьте тактичны, если у ребенка есть проблемы с лишним весом.   И последнее, если вы сами не будете примером для своего ребенка и будете нарушать эти правила, то вам вряд ли удастся добиться положительного результата от вашего ребенка. Поэтому начинайте вести**здоровый образ**жизни прямо сейчас, и тогда у вас не будет необходимости напоминать вашему ребенка, как правильно питаться и заниматься спортом. |