

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## **АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Об этом расскажет азбука здорового образа жизни для детей.

*В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:*

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако в нашей стране почти треть первоклассников нельзя назвать здоровыми, а к концу средней школы количество больных детей увеличивается до 70 %. Для сегодняшнего школьника не редкостью являются проблемы с желудком, зрением, опорно-двигательным аппаратом.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни.

Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию.

Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности – каждодневные занятия в школе, а дома телевизор или компьютер. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. В современных мегаполисах стадион, спортивная площадка, да и просто место для игр на улице не всегда доступны для ребенка. Дети не имеют условий для занятий спортом. Но приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.

Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

На родителях также лежит ответственность рациональной организации времени после школьных занятий.

Чрезмерное давление на ребенка здесь неуместно, но в тоже время не позволяйте ему распуститься, забросить уроки или домашние дела. Удобнее всего домашнее задание выполнять после обеда и прогулки (желательно продолжительностью не менее полутора часов).

Начните домашнюю работу с заданий полегче. Заинтересуйте ребенка, когда он втянется в работу, усложните задание. Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. На детей обрушивается множество учебных дисциплин. А ведь родителям так хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни. Ваша задача – сделать ребенка счастливым. А для этого научите его быть здоровым.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.