

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 увели-

чивается 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. 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.



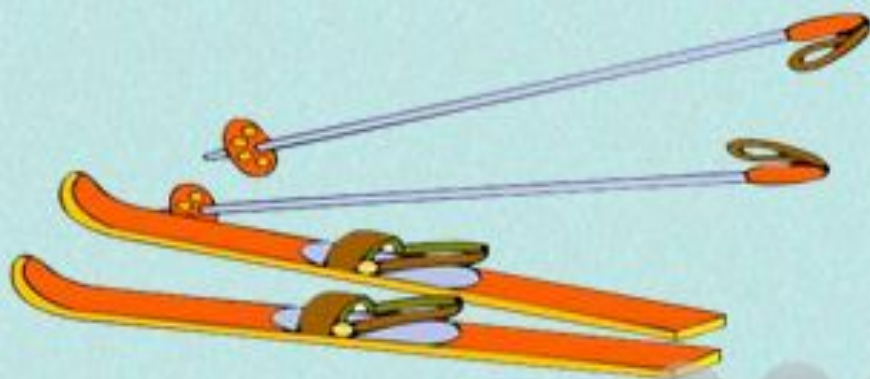


О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. В современных мегаполисах стадион, спортивная площадка, да и просто место для игр на улице не всегда доступны для ребенка.

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 ежедневной 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. 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 время 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.

