

*Памятка для родителей  
«По формированию  
правил здорового образа  
жизни у детей старшего  
дошкольного возраста»*



*Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! В данной памятке вы найдете советы, как правильно организовать жизнедеятельность семьи и таким образом «безболезненно» приучить ребенка заботиться о своём здоровье.*



## **Совет №1:**

*Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты). Можно повесить на кухне плакат о здоровой пище чтобы эта информация постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. Постарайтесь исключить из рациона семьи такие вредные продукты, как газированные напитки, шоколадные батончики и т.п*



## **Совет №2:**

*Обратите внимание на порции еды для каждого члена семьи.*

*Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (каждый день!), есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного), не торопиться во время еды и т.п.*



### **Совет №3:**

*Хвалите детей, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта. Старайтесь не пилить ребенка и ни в коем случае не заставляйте его есть то или иное блюдо, если он этого не хочет. Когда ребенок подрастет, вы можете привлечь его к приготовлению полезного ланча или к походу в магазин за продуктами.*



## **Совет №4:**

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежа смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.



## *Совет №5:*

*Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т.п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.*



## **Совет №6:**

*Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию.*

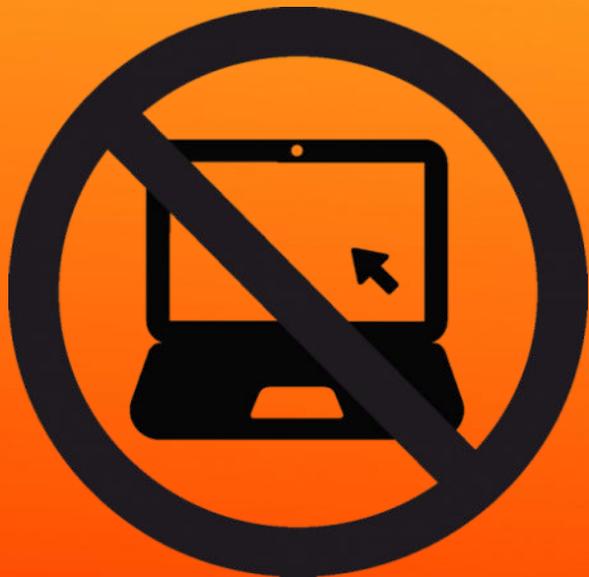


*Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его фанатом.*



## *Совет №7:*

*Ограничивайте время, которое ребёнок может проводить перед экраном телевизора или компьютера!*



## *Совет №8:*

*Постоянно напоминайте своему ребенку о том, что тело, прежде всего, должно быть здоровым, что здоровье приоритетнее, чем красота. Особенно актуален этот совет для родителей подростков, ведь в этом возрасте дети очень часто недовольны своим внешним видом. Даже если у вашего ребенка есть проблемы с лишним весом, будьте очень осторожны и тактичны, обсуждая это с ним.*



## **Совет №9:**

*Последний совет очень предсказуем, так как он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести здоровый образ жизни сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.*



A hand is shown from the bottom, holding a large, glowing sun. The sun is bright yellow and orange with a textured, fibrous appearance. The background is a clear blue sky with scattered white clouds. The overall scene is bright and positive.

**Мы за здоровый  
образ жизни!**

Солнышко моё!