

Консультация для родителей

Здоровый образ жизни начинается дома!

Воспитать в ребенке привычки здорового образа жизни - одна из самых непростых задач. Окружающий мир полон соблазнов, способных привить ребенку обратное. Для начала родителям нужно усвоить, что именно входит в понятие "здоровый образ жизни": как выяснилось, это не только здоровое питание и занятия спортом. Здоровый образ жизни - это еще и позитивная эмоциональная атмосфера, окружающая ребенка и всю семью. По словам Джуди Шонберг, ведущего исследователя Института здорового воспитания, "концентрируясь на вопросах физического здоровья, многие родители упускают важнейшую составляющую здорового образа жизни эмоциональное состояние ребенка".

Полезные привычки

Отношение между детьми и родителями - основа здоровой жизни ребенка. Дети пытаются копировать поведение родителей, поэтому следует уделить особое внимание собственному образу жизни прежде чем давать наставления. Но это еще не всё. Важно поддерживать в ребенке желание делать выбор в пользу здоровых привычек. Этому может послужить как похвала, если ребенок, к примеру, выбирает здоровую пищу, так и позитивные отклики о том, как ребенок выглядит или что-либо делает.

Детям требуется мотивация для того, чтобы самостоятельно принимать решения в пользу здоровья. Джуди Шонберг также отметила, что дети негативно воспринимают попытки давления со стороны родителей и зачастую делают наоборот не только "назло", но и просто потому что их друзья, к примеру, едят нездоровую пищу, и это считается нормальным в той среде, где они общаются.

Мотивация

Мотивация, само собой, не появится из ниоткуда. Поэтому есть смысл придумать способ заставить ребенка самостоятельно задуматься о своем здоровье. Вот несколько примеров: Здоровая пища всегда под рукой. Согласно исследованиям, более 60% детей в возрасте от 10 до 15 лет не завтракают, около 20% - пропускают обед. Это приводит к частым перекусам, которые представляют собой чипсы, сухарики, орешки, конфеты и газировку. Сделайте так, чтобы в доме всегда была здоровая пища, которую можно быстро приготовить или разогреть и взять с собой. Это овощи и фрукты, молочные продукты, каши.

Полезно - значит вкусно. Стереотип о том, что полезная пища - обязательно невкусная, должен остаться в прошлом. Существует множество полезных и вкусных рецептов. Пусть дети тоже учатся готовить несложные, но вкусные и полезные блюда. Ребенок с большим аппетитом съест то блюдо, в приготовлении которого он участвовал.

Весёлая физкультура. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, важно много двигаться. Для этого вовсе не обязательно ходить в спортивную секцию, особенно если ребенок этого не хочет. Можно устраивать игры на свежем воздухе в компании друзей. Пусть это будет не спорт ради спорта, а увлекательное занятие.

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.