# Как приучить ребенка

# к здоровому образу жизни

 Консультацию подготовила

 воспитатель 1 категории

 Паутова Н.А. 02.04.2019

Приучать ребенка к здоровому образу жизни должен каждый родитель и лучше это делать как можно раньше, с самого раннего возраста.

Под «здоровым образом жизни» понимают комплекс ежедневных мероприятий, включающих в себя рациональное, сбалансированное питание малыша, регулярное занятие спортом и физическими нагрузками, а также полноценный и здоровый сон.

Чтобы приучить ребенка к здоровому образу жизни, необходимо чтобы этих же принципов придерживались и родители. Это важно, поскольку каждый ребенок берет пример с родителей и старается им подражать. Прекрасно, если родители занимаются спортом вместе с ребенком - совместные занятия увлекают детей.

Старайтесь чаще выходить с ребенком на прогулки на свежий воздух, поиграть в активные игры или покататься на велосипеде, а в выходные — сходить в лес или к озеру. Взрослым свежий воздух тоже пойдет только на пользу. Прогулки на свежем воздухе улучшают аппетит и сон.

Следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня — это дисциплинирует малыша и помогает ему все успевать. Важно предусмотреть, чтобы ребенок в течение дня достаточно двигался.

Занимайтесь всей семьей закаливанием. Закаливание укрепляет иммунитет ребенка и взрослых, поднимает настроение и улучшает самочувствие.

Запишите Вашего малыша в спортивную секцию. Предложите ребенку выбрать ту спортивную секцию, которая ему больше всего по душе. Также объясните ему, как много друзей он найдет там и как там будет интересно. Главное, чтобы ребенок сам выбрал, чем он хочет заниматься. Не важно, что это будет — танцы, плаванье или занятие каким-то видом борьбы, самое важное – чтобы это нравилось малышу.

Старайтесь, чтобы на Вашем столе были только полезные продукты и здоровая пища. Исключите из рациона семьи вредные продукты, к примеру, газированные напитки, чипсы, фаст-фуд, шоколадные батончики, а также ограничьте жирное, жареное и копченое. Следите за объемом пищи, который кушает малыш, и не допускайте переедания. Не приучайте ребенка к вредной привычке есть перед телевизором - это отрицательно сказывается на пищеварении и приводит к перееданию.

Следите за тем, чтобы ребенок не проводил много времени возле телевизора или компьютера.

Безусловно, приучение ребенка к здоровому образу жизни не является легкой задачей, но это стоит усилий ,поскольку от этого зависит здоровье и самочувствие ребенка. Приучив ребенка к здоровому образу жизни, Вы сможете укрепить его здоровье и избежать многих заболеваний.

