

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №35
«Дельфин» Бугульминского муниципального района Республики
Татарстан

Советы родителям

Ребенок и здоровый образ жизни

Составили воспитатели
средней группы №1
Иванова Нина Владимировна
Староверова Татьяна Борисовна

Ребенок и здоровый образ жизни

Советы родителям



Дети перенимают от родителей не только гены, но и привычки: полезные и не самые полезные. Отношение к здоровью – это тоже привычка, которая берет начало в семье, поэтому, говоря о приобщении детей к здоровому образу жизни, обращаются прежде всего к родителям. Сейчас редко встретишь на улице ребенка, который перекусывает, например, яблоком. Скорее у него в руке леденец на палочке или мороженое. Диетологи обеспокоены проблемой лишнего веса современных детей, а также гиподинамией – малоподвижным образом жизни, виной которому увлечение электронными устройствами и низкая мотивация к занятиям спортом. Последствиями этого являются проблемы с осанкой, малый уровень активности детей и их слабая физическая подготовка.

Даже если пока вы с трудом можете назвать себя людьми, ведущими активный образ жизни, повернуть вектор семьи в сторону здоровья можно в любое время. Если полезные привычки закладываются с детства, есть вероятность того, что они плавно перейдут и во взрослую жизнь. Поэтому хорошо, когда взрослые не остаются равнодушными к тому, что дети едят и сколько времени проводят у телевизора, а плавно приобщают их к полезным

ритуалам, превращая эти ритуалы в долговременную традицию.

Три важных кита здорового образа жизни – привычка питаться правильно, привычка быть активными и привычка поддерживать здоровье.

Привычка питаться правильно

Специалисты по питанию считают, что вкусовые пристрастия человека формируются в первые пять лет, и лучше, если детей как можно дольше не будут знакомить с вредными продуктами. В современных условиях сделать это все труднее: привлекательные упаковки неполезных чипсов и шоколадок призывно смотрят с магазинных витрин и из телевизионной рекламы, регулярно появляются в доме как подарки от гостей. От внешнего воздействия не скрыться, но в этом случае важна позиция семьи. Категоричный отказ от конфет и пирожных, а также стремление уберечь детей от всего, что содержит консерванты, видится крайностью и даже утопией. Но можно договориться об умеренности в употреблении сладкого, чаще класть в продуктовую тележку натуральные продукты, не сожалеть об отсутствии торта к чаю и разговаривать с детьми о том, что означают надписи на упаковках. Такое спокойное отношение будет больше похоже на разумный баланс между "никакой вредной пищи в доме" и "к чаю обязательно нужно что-то сладкое".

Как еще можно закладывать основы здорового питания в доме с детьми:

- держать мытые овощи и фрукты в постоянном доступе;
- чаще подавать к чаю полезные сладости – мед и сухофрукты вместо конфет и печенья;
- предлагать детям в течение дня, а также брать с собой в дорогу фруктово-овощные перекусы: бананы, яблоки, морковные палочки, финики, изюм;
- ввести в традицию совместный семейный завтрак, который желательно не пропускать. Помимо сплоченности, которой способствует совместная трапеза, завтрак является важным приемом пищи, и во время него можно подавать действительно полезные блюда: кашу, творог, йогурты, фрукты. Даже если дети не всегда будут соглашаться есть овсянку с вами за компанию, они будут видеть, что каша – вариант нормального завтрака, который вы для себя выбираете;
- обращать внимание детей на оборотную сторону ярких упаковок с информацией о составе продуктов и рассказывать о том, как способ приготовления иногда утяжеляет пищу: например, сколько калорий добавляется, если обычную картошку обжарить во фритюре, превратив ее

в популярное детское блюдо – картофель-фри;

- договориться с родственниками и друзьями о том, чтобы они не дарили вредную еду;

- напоминать о том, чтобы дети не забывали пить больше жидкости во время активных игр или жаркой погоды;

- за столом предоставлять привередам выбор из 3-4 овощей или фруктов;

- готовить вместе, чтобы повысить интерес к приготовлению здоровой еды. Также можно вместе с детьми выращивать зелень в горшочках в домашних условиях или овощи, фрукты и ягоды на даче. Причастность к приготовлению пищи или выращиванию трав и плодов увеличивает вероятность того, что дети захотят попробовать то, к чему приложили руку.

Привычка быть активным

Здоровый образ жизни – это не просто согласие со своим телом. Это еще и уверенность в себе, развитие своих талантов, общение с людьми, которые поддерживают такой же активный настрой. Окунаясь в среду, где окружающие небезразлично относятся к своему здоровью, дети начинают тянуться за остальными. А главные ролевые модели для детей – это, конечно, родители.

По несколько часов в день дети проводят в компании телевизора, компьютера и мобильного телефона. Иногда это нужно им для учебы, но чаще – в качестве развлечения. Так постепенно пассивные развлечения начинают занимать максимальную часть свободного времени. Привыкая сидеть у экранов, дети перестают выбирать подвижные игры, не любят уроки физкультуры, потому что не понимают, какой заряд энергии может приносить двигательная активность. И чтобы переключить внимание с гаджетов на другие стороны жизни, нужно начать с малого: выйти вместе с детьми на улицу. Так мы, во-первых, отвлекаем их от экранов, а во-вторых, нагуливаем аппетит и здоровый сон. Хорошо, если семья выберет общий активный вид деятельности, который будет доставлять всем удовольствие: велосипедные прогулки, игра в футбол или бадминтон на дворовой площадке, бассейн дважды в неделю, а может быть, туристические походы. Когда активность совместная, дети учатся получать от физических упражнений разделенную с остальными членами семьи радость, а не принуждение. Ну а побочным эффектом, к которому на самом деле мы стремимся, приучая детей больше двигаться, будет развитие координации, ловкости и возможность почувствовать, на что способно их тело.

Еще несколько способов – как мотивировать детей быть активными:

- ходить пешком вместо того, чтобы ехать на транспорте. Выбирать лестницу вместо эскалатора, выходить на одну остановку раньше и прогуливаться до места назначения;
- делать вместе утреннюю зарядку, установить дома спортивный комплекс, на детской площадке упражняться в ловкости, подтягиваться на кольцах, брусьях и турнике;
- заниматься садовыми работами на даче;
- научить детей кататься на велосипеде, самокате, роликах. Не забудьте позаботиться о средствах защиты и симпатичной спортивной одежде. Внешний вид имеет для детей большое значение. Они чувствуют себя увереннее, если занимаются спортом в форме, которая им нравится;
- поощрять общение со сверстниками. Кто лучше, чем сами дети, придумает активный отдых и игры? Пусть ваш дом будет открыт для друзей, а вы – открыты для того, чтобы ходить в гости всей семьей, играть с детворой в прятки и догонялки, а также научить их веселым играм своего детства.

Привычка поддерживать здоровье

Пока дети маленькие и внушаемые, разговаривать с ними о здоровье лучше с помощью игр. Так им будет проще воспринимать полезные советы:

- составьте мини-радугу из фруктов и овощей: «Посмотри, как это красиво и очень полезно для твоего организма. Давай, сегодня у нас на обед обязательно будет что-то зеленое: ты выбираешь огурчик или салат?»;
- воспользуйтесь тем, что дети любят визуальные стимуляторы. Нарисуйте красочный календарь чистки зубов или распечатайте из сети те, что предлагают некоторые производители зубных паст. Повесьте такой календарь на стену и вместе с ребенком отмечайте галочкой утреннюю и вечернюю процедуры. Не забывайте о воспитательной роли сказок и мультфильмов. Например, необходимость чистки зубов интересно обыгрывается в мультфильме «Птичка Тари», а вопросы гигиены - в стихотворении «Мойдодыр»;
- поиграйте в сказку про трех поросят. Постройте башенку из 7-10 чипсов, а рядом поставьте домик из нескольких яблочных долек и попросите ребенка подуть на них: какой домик разлетится, а какой устоит? «Так и твое тело становится крепким и сильным от полезных продуктов»;

- чтобы объяснить пользу сна малышам, не желающим отправляться в постель, можно провести следующий эксперимент: поиграть в гляделки. Попросите детей не моргать как можно дольше, а потом спросите, что они почувствовали. Наверняка, они признаются, что было трудно и неприятно, и вы объясните, что моргать нужно, чтобы глаза не уставали. Так же необходим и сон, чтобы наше тело могло отдохнуть за ночь.

Дети с трудом переносят давление, нередко хотят поступать наперекор советам взрослых и легко поддаются влиянию сверстников. И важно предоставлять им выбор. Они должны понимать, что можно купить на карманные деньги упаковку чипсов или съесть салат и рыбу в школьной столовой, только чипсы уже завтра могут стать причиной некрасивых высыпаний на коже. Также дети могут допоздна засидеться за компьютером, но утром будет тяжело вставать и концентрироваться на учебе. Эти решения не всегда будут правильными с точки зрения взрослых, но иногда лишь естественные последствия помогут детям в будущем корректировать свои желания и быть ответственными за принятие решений.

Важно разговаривать и воспринимать внимательное отношение к своему здоровью как естественную часть жизни. Мы пользуемся солнцезащитным кремом, пристегиваемся ремнем безопасности в автомобиле и надеваем защиту, садясь на велосипед. Точно так же мы поддерживаем свой организм, занимаясь спортом и питаясь полезными продуктами. Конечно, на выбор - прислушиваться к советам взрослых или поступать по-своему - могут влиять индивидуальные особенности детского характера. Но все-таки в большинстве своем дети берут пример с родителей. И если в семье спустя рукава относятся к еде и перекусывают на бегу или традиционно проводят вечера за мониторами – именно такое положение вещей и видится ребенку нормой, и его практически невозможно переубедить в обратном, если он видит своими глазами, что люди, которые являются для него главным авторитетом, поступают иначе.

Начинать с малых шагов никогда не поздно. И не менее важно избегать крайностей: например, запись в секцию хоккея, если об этом мечтает не малыш, а его родители, или покупка абонемента в бассейн в целях закаливания, в то время как ребенок испытывает страх воды. Всегда можно найти приятную для ребенка физическую активность и иметь здоровое отношение к ежедневным ритуалам. Например, мыть руки после улицы обязательно, но не нужно добиваться стерильной чистоты в доме, чтобы иммунитет ребенка умел приспособливаться к разной среде. Стоит избегать сквозняков, но не стоит кутаться в шапку и куртку, если уличные плюсы тридцать опустились до плюса восемнадцати. Разумный подход во всем, мягкие подсказки и собственный положительный пример помогут выбрать правильную стратегию постепенного перехода от равнодушно-расслабленного образа жизни к активно-здоровому.

