

# Здоровый образ жизни: как воспитать детей здоровыми?

Что такое здоровье? Каждый человек знает ответ на этот вопрос. С научной точки зрения, *здоровье это, состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.* Здоровыми хотят быть все, ведь здоровье – это главный показатель эффективной жизни. А самое главное, мы хотим видеть наших детей здоровыми.

Когда мы здоровы, мы полны энергии, сил, хорошего настроения. Мы стремимся к успеху, преодолеваем все трудности и невзгоды, живём в радости. Нас не мучают боли, болезни, мы просто счастливы. И самое главное, мы стремимся поделиться этим счастьем с нашими детьми. *Воспитывая с детства здоровый образ жизни, мы помогаем нашим детям реализоваться в обществе, как полноценные личности, которые незнакомы с болезнями и недугами.*

Конечно, болеют все, скажут скептики. Но согласитесь, кто больше подвержен заболеваниям? Люди, занимающиеся спортом, предпочитающие здоровое питание, и здоровый образ жизни в целом, или люди злоупотребляющие алкоголем, жирной пищи и различного рода сомнительными увлечениями? Вот Вам и ответ. *Люди, предпочитающие здоровый образ жизни меньше страдают от болезней, так как следят за собой и знают, чем чревато болеть.*

Мы с детства должны воспитывать в ребёнке любовь к спорту, к здоровому образу жизни, правильному питанию. Показывать на личном примере, что здоровье – самая главная ценность. Здоровье, не купишь ни за какие деньги, не обменяешь ни на что. Здоровыми жить, действительно хорошо, и нам надо своих детей с детства приучать к здоровому образу жизни. Но как это сделать? Всё очень просто.

- **С детства рассказывайте детям о влиянии различных продуктов на организм.** Можно начать рассказ о здоровом образе жизни с темы питания. Стоит учесть, что детям нужно знать, что они едят, и какие ингредиенты содержатся в продуктах. И не стоит говорить только о продуктах приносящих пользу, но и, к примеру, о последствиях алкоголя или злоупотребления фастфудами. Чем больше дети будут владеть информацией, тем спокойней за них будет.
- **Рассказывайте детям о пользе натуральной пищи.** Дети должны знать, что лучше всего для нашего организма, это натуральная пища, без химикатов, особых каких-то добавок, красителей. К тому же натуральная пища содержит большое число витаминов, которые полезны для нас.
- **Расскажите ребёнку о пользе спорта.** Конечно, каждый взрослый человек, знает, что заниматься спортом полезно для здоровья. Спорт укрепляет мышцы, нормализует работу внутренних органов, обеспечивает нам здоровое существование. Но ведь дети то этого не знают. Наша задача – рассказать ребёнку о пользе спорта, и повлиять на его любовь к спорту. Поверьте, наш ребёнок будет нам благодарен.
- **Побеседуйте с ребёнком о влиянии окружающей среды на здоровье.** Ребёнку будет полезно узнать, что то, что нас окружает, влияет на наше здоровье. Воздух, вода, природа – это всё взаимосвязано с нами и с нашим здоровьем. Научите ребёнка беречь окружающую среду, и тогда он вырастет в здоровом и процветающем обществе.
- **Расскажите своему ребёнку, что всё в нашем организме взаимосвязано.** Многие болезни приходят от негативных эмоций и мыслей, которые часто у нас возникают. Если ребёнок поймёт, что для того, чтобы быть здоровым, нужно, для начала, мыслить позитивно, то ему намного легче будет сберечь самое дорогое, что у него есть – здоровье. Больше общайтесь со своими детьми, покажите им, какого это быть – здоровым и счастливым человеком, и тогда, на 100%, вы обеспечите их счастливое и здоровое будущее.

## Семья – место Любви!



Одно из главных составляющих здоровья ребенка – это психологическая атмосфера в семье. Отрицательные эмоции действуют разрушительно на психику ребенка. Если в доме тиранья и постоянные ссоры, ребенок будет расти закомплексованным, прибывать постоянно в

страхе, ему будет сложно общаться со сверстниками, а в будущем стрессовые ситуации скажутся на его успеваемости в школе. Окружайте ребенка любовью и вниманием.

Если у родителей существуют какие-то непонимания между друг другом, то ребенок ни в коем случае не должен знать о них. И уж категорически запрещено ругаться в присутствии детей. В статистике есть много случаев, когда ребенок рос в благополучной (с финансовой стороны) семье, у него все было, а родители не ладили. В дальнейшем эти дети, которые видели ссоры в семье, были склонны к асоциальному образу жизни, зависимостям.

### Положительные эмоции и внимание

Говорят – в здоровом теле – здоровый дух. Но также можно и сказать, что в здоровом духе – здоровое тело. Дети растут быстро, мы оглянуться не успеваем, как дети вырастают и «вылетают из гнезда». Поэтому важно и вам, и ребенку насладиться вниманием друг друга в детстве. Не критикуйте ребенка, не ставьте ему в пример каких-то других детей. Больше проводите времени вместе.

Любите ребенка, ласкайте его, читайте вместе книжки, смейтесь и радуйтесь жизни. Ребенок должен чувствовать любовь и опору родителей 24 часа в сутки.

Как видим, **здоровый образ жизни ребенка** не так уж и сложен. Родители рожают ребенка не как биологический объект, который сам способен взрастить в себе разумного и порядочного человека. Ребенок – это ангел, которого нужно адаптировать к этой жизни, чтобы жизнь его была комфортной и хорошей.

Педагог-психолог ППМСЦ «Развитие» В.В. Алексеева

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

