**Воспитание здорового образа жизни у детей**

Хочу обратить ваше внимание на здоровый образ жизни. Каждому ребенку необходимо прививать навыки здорового образа жизни. Они не появляются сами собой, хотя имеют неоценимое значение для всей последующей жизни.

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Если вы хотите чтобы ваши дети выросли здоровыми, кормите их здоровой пищей. Исследования показывают, что чем более качественное питание дети получают дома, тем лучше их результаты в школе.

**Ценные советы.**

1. Если возможно, осуществляйте вскармливание грудью. Примерно с 5 месячного возраста постепенно вводите прикорм. Начинайте со злаковых, затем добавьте овощи и наконец – фрукты.
2. Соблюдайте регулярность времени кормления. Не позволяйте детям перекусывать между приемами пищи. Если же ребенку трудно дождаться определенного приема пищи , предложите морковь, сельдерей, пшеничные крекеры, сухофрукты. Многие дети действительно нуждаются в легком полднике, особенно школьники, и особенно если ужин достаточно поздний. Но если дети перекусывают чем попало, они не получают достаточного количества питательной и полезной пищи, необходимой их организму. Если ваш ребенок никогда не хочет есть в определенное для еды время , он , несомненно, перекусывает между приемами пищи.
3. Предлагайте питательную и привлекательную пищу. Десерты, сахар и соки, используйте в меру. Избегайте вредной пищи, особенно конфет, попкорна и газировок. Многие тонизирующие напитки содержат почти столько же кофеина, что и кофе. Используйте разнообразные натуральные продукты, чтобы готовить завтраки, обеды и ужины.
4. Учите детей, как выбирать и готовить здоровую пищу.
5. Сделайте время приема пищи возможностью радостного общения в кругу семьи.
6. Побуждайте детей пить много воды-это самый лучший напиток. Сделайте так, чтобы вода была доступна. Избегайте большого количества жидкости перед сном и во время еды.
7. Следите за тем как дети относятся к пище. Не предлагайте детям еду, в частности сладкое, чтобы успокоить их, когда им больно или они огорчены, а также в качестве вознаграждения – в последующем это может стать не желательной привычкой.
8. Не ведите при ребенке разговоров о диетах, не взвешивайтесь в присутствии детей. Если вы лично соблюдаете диету, не делайте из этого культа. Следуйте ей спокойно, без комментариев. Дети удивительно чувствительны к разговорам о стройности фигуры. В средствах массовой информации уделяется чрезмерное внимание этой теме, а когда девочка подросток слышит об этом еще и дома, то у нее может возникнуть эмоциональное расстройство. На удивление много девочек в возрасте до 10 лет уже страдают анорексией (отсутствие аппетита). Они ограничивают себя в еде, и в результате их организм отстает в развитии. Их вводит в заблуждение мнение о том, что стать любимой якобы можно только если ты стройная. Не думайте: «С моим ребенком этого произойти не может». Будьте внимательны к тому, что вы говорите об еде.

**Упражнения и свежий воздух.**

1. Начиная с грудного возраста, позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок проводил достаточное время на свежем воздухе. Солнечный свет и свежий воздух- важные слагаемые здоровья. Каждому человеку необходимо по крайне мере 15-30 минут в день бывать на солнце, чтобы в организме вырабатывался витамин Д.
2. Играйте и трудитесь вместе с детьми, чтобы показать им пример активного образа жизни. Активный образ жизни-составляющая часть здоровья.
3. Развивайте координацию ребенка с раннего детства. Убедитесь в том, что ваш ребенок учится бегать, прыгать, лазать, бросать, метать, ловить мяч и кувыркаться.
4. Поощряйте такие занятия, как плавание, бег, лыжи, теннис, езда на велосипеде, пешеходные прогулки, туристические походы.
5. Устаивайте соревнования, чтобы стимулировать физическое развитие.
6. Поощряйте участие в полезных занятиях, таких, как садоводство, плотничество, механика и домоводство.
7. Не проводите много времени у телевизора и за чтением. Избегайте тех занятий во время которых надо долго сидеть. Дети которые проводят много часов перед телевизором или за чтением, не развивают необходимых физических и социальных навыков.

Также важное значение имеет **полноценный отдых.**

1. Побуждайте ребенка ложиться спать в определенное время.
2. Обеспечьте во время сна тишину и покой. Избегайте перед сном возбуждающих разговоров , шумных игр или просмотра телепрограмм.
3. Время перед сном пополните общением и духовными размышлениями. Установите такой порядок с раннего детства (например, ванна, сказка и т. п). Многим детям пред сном нужно поделиться впечатлениями и переживаниями. Уделите перед сном время каждому ребенку особо.
4. Не наказывайте детей в постели или перед сном.
5. У каждого ребенка должна быть своя кровать. Не позволяйте, чтобы дети постоянно спали вместе с друг с другом или с родителями. Иногда это допустимо, но не должно стать правилом.
6. Избегайте употребление лекарств или транквилизаторов перед сном.
7. Не кормите в постели.

**Забота.**

1. Одежду ребенка необходимо чинить и содержать в чистоте.
2. Убедитесь, что одежда необходимого размера. Дети растут быстро, и тесная одежда вызывает раздражение.
3. Учите ребенка чистоплотности: регулярно принимать душ или ванну, мыть руки перед едой, после туалета и прогулки и по мере загрязнения. Чистить зубы, носить чистую одежду.
4. Обсуждайте физические изменения, которые начнут происходить в отрочестве и юности.
5. Научите детей содержать свои волосы и кожу в порядке.
6. Научите своего ребенка выбирать привлекательную и недорогую одежду, при этом не требовать вещей которые носят все. Подростки, естественно, стремятся одеваться по моде, но они не должны становиться рабами каждого каприза толпы. Помогите сформировать осанку и научите красиво двигаться. Развивайте чувство меры и эстетический вкус. Когда вы знаете, что выглядите хорошо и можете управлять своим телом, это помогает развитию уверенности и самоуважения.