

## **ЗОЖ и режим – как залог успешности ребенка**

Что такое здоровый образ жизни? Это образ жизни человека, который направлен на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Что относят к здоровому образу жизни? Во-первых, это правильное питание, во-вторых, двигательная активность, в-третьих, гигиена, обязательно режим дня, укрепление иммунитета, конечно эмоциональная составляющая жизнедеятельности и отсутствие вредных привычек. К здоровому образу жизни нужно привлекать всех членов семьи, включая маленьких детей, чем раньше ребенок начнет соблюдать правила здорового образа жизни, тем проще заложить привычку. Такие полезные привычки в будущем обязательно принесут пользу здоровью и успешной карьере ребенка.

Ребенок растет и развивается, вместе с его интересами меняются привычки и потребности. Важно, чтобы семья сумела вовремя создать необходимые условия для правильного формирования отношения ребенка к здоровью и полезным жизненным навыкам. А еще родители должны стать примером и показывать отношение к здоровому образу жизни в целом.

Думаю, правильно будет начать с режима дня. Тут родители в настоящее время делятся на два типа: одни придерживаются режимных моментов, а другие считают, что ребенку в дошкольном возрасте не обязательно строго соблюдать режим и все эти тонкости – ерунда. Уважаемые родители, режим ребенку, да и взрослому, необходим! Его соблюдение помогает легче переключаться с одного вида деятельности на другой, что в дальнейшем помогает и в школе, и на работе. Режим позволяет быстро восстанавливать силы и экономить энергию.

Нужно подобрать такой режим дня, который будет комфортным и для вас, и для вашего ребенка. Можно посчитать сколько времени вы проводите на свежем воздухе, достаточно ли вы спите, выделяете ли время, чтобы отложить гаджеты, соблюдаете ли с ребенком простые правила гигиены, такие как: мытье рук перед едой, чистите зубы не менее трех минут два раза в день? Помните, вы – пример для подражания. Согласитесь, сложно объяснить ребенку важность полезных привычек, если сами не придерживаетесь их.

Детский режим дня должен быть хорошо продуманным и соблюдаться всеми членами семьи каждый день. Режим не меняется часто, все изменения должны вводиться постепенно.

С первых лет жизни у ребенка формируется устойчивый пищевой стереотип. И чтобы ребенок имел представление не только о правильном образе жизни, но и о правильном питании, родителям необходимо показать это, в первую очередь, личным примером.

Сбалансированный рацион, правильно рассчитанная калорийность, натуральные продукты и отсутствие вредных составляющих – это главное, что стоит рассказать ребенку о питании. Когда ребенок подрастает, ему необходимо опять же показывать на личном примере и объяснять, почему, к примеру, очень вкусные чипсы или лимонад – это вредная еда.

Также объяснить детям о важности правильной еды помогут книги, родителям нужно взять это на заметку: читать детям доступным языком о правильном питании и наблюдении за калорийностью продуктов питания. Ребенок поймет, как правильно выбирать еду и сможет выработать новые и полезные пищевые привычки. На каждой странице можно найти идеи, советы и подсказки по правильному питанию, в книгах есть рецепты смузи и простых блюд.

Физическое развитие, двигательная деятельность – обязательные составляющие ЗОЖа. Задача родителей приучать ребенка к физкультуре с ранних лет, чтобы эта привычка закрепилась на всю жизнь. Занятия способствуют развитию упорства, дисциплины и целеустремленности – это понадобится детям в будущем. Ребенку будет гораздо проще преодолевать препятствия и добиваться успеха в любых начинаниях. Но не стоит сбрасывать всю ответственность на образовательные учреждения и секции, помните, родители есть и остаются главным примером для подражания.

Также будет полезна еще одна известная методика – йога для детей. Именно занятия йогой помогут справиться ребенку со стрессом или беспокойством, повысить свое внимание, научиться расслабляться, йога позволит укрепить мышцы, увеличить их эластичность, улучшит подвижность, йога отличное средство для профилактики плоскостопия, хорошо работает на правильную осанку.

Комплексы асан (поз йоги) помогут научиться правильно дышать, сосредотачиваться, узнать свое тело, чувствовать как оно работает.

А регулярные совместные занятия йогой или любым другим видом двигательной деятельности, совместные прогулки на свежем воздухе или иные закаливающие процедуры помогут не только стать спокойнее, но и наладить дружескую атмосферу в семье и начать получать удовольствие от жизни.

Родители главный пример и мотиваторы для ребенка. На пути к здоровому образу жизни можно сколько угодно убеждать детей, учить их и настаивать, но жить они будут так, как это делают родители.