

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка детский сад №61 «Родничок»

**«Памятка для родителей по формированию  
правил здорового образа жизни  
у детей среднего возраста»**

Приготовила воспитатель:  
Куликова Наталия Артуровна

Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! В данной памятке вы найдете советы, как правильно организовать жизнедеятельность семьи и таким образом *«безболезненно»* приучить ребенка заботиться о своём здоровье.

#### **Совет №1:**

Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (*злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты*). Можно повесить на кухне плакат о здоровой пище, чтобы эта информация постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. Постарайтесь исключить из рациона семьи такие вредные продукты, как газированные напитки, шоколадные батончики, чипсы и т.п. Если этих *«запрещенных»* продуктов в принципе не будет у вас дома, вам не придется следить за тем, чтобы ваш ребенок их не ел. В то же время, позаботьтесь о том, чтобы у вас дома всегда был достаточно большой выбор полезных продуктов (*орехи, сухофрукты и т.п.*), чтобы ребёнок мог выбрать то, что ему больше всего нравится.

#### **Совет №2:**

Обратите внимание на порции еды для каждого члена семьи. Кстати, как правило, дети сами знают, сколько еды им нужно съесть, – склонность к перееданию появляется позже, если растянуть стенки желудка. Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (*каждый день!*), есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (*от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного*), не торопиться во время еды и т.п.

#### **Совет №3:**

Хвалите детей, когда они выбирают правильную, еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта. Старайтесь не пилить ребенка и ни в коем случае не заставлять его есть то или иное блюдо, если он этого не хочет. Самый эффективный способ повлиять на гастрономические предпочтения детей – это создавать приятную, теплую атмосферу во время еды и говорить что-нибудь воодушевляющее, когда ребенок ест/пьет что-нибудь полезное. Когда ребенок подрастет, вы можете привлекать его к приготовлению полезного завтрака или к походу в магазин за продуктами.

#### **Совет №4:**

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежать смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.

**Совет №5:**

Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т.п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

**Совет №6:**

Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес.

**Совет №7:**

Ограничивайте время, которое ребёнок может проводить перед экраном телевизора или компьютера!

**Совет №8:**

Постоянно напоминайте своему ребенку о том, что тело, прежде всего, должно быть здоровым, что здоровье приоритетнее, чем красота. Особенно актуален этот совет для родителей подростков, ведь в этом возрасте дети очень часто недовольны своим внешним видом. Даже если у вашего ребенка есть проблемы с лишним весом, будьте очень осторожны и тактичны, обсуждая это с ним.

**Совет №9:**

Последний совет очень предсказуем, так как он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести здоровый образ жизни сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.