

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Юность»

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
рекомендации для детей и родителей

Баранкина Г.Н., методист

2023

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активные занятия спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. Здоровье – это наш дар, поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей является основополагающим фактором физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

#### **Главными составляющими здорового образа жизни являются:**

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.

#### **Как организовать активный образ жизни для ребенка?**

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых дети стремятся во всем быть похожими, поэтому воспитание здорового образа жизни ребенка должен начинаться именно с примера родителей.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

*Например: летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.*

Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60 мин/день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры. Совместные игры с ребенком, позволяют вам проводить с ребенком больше времени вместе.

#### **Распорядок дня**

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал. Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Полноценный сон, такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников.

Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

### **Свежий воздух**

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев, а шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

### **Движение и спорт – как залог здоровья**

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей.

### **Правильное питание**

Самый простой и наглядный способ обеспечить ребенка правильным питанием, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья». Половина рациона ребенка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.), четверть должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.), а оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина) и к этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.

Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.

### **Психическое и эмоциональное состояние**

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным, но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат.