

- **равномерное сочетание умственных и физических нагрузок.**

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, постоянно увеличивается. Родителям же хочется, чтобы ребенок посещал еще секции дополнительного образования.

Все это требует времени и усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самостоятельность выбора занятий по интересам.



Составитель: специалист-аналитик

Ворсина Виктория Владимировна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



Воспитание навыков здорового образа жизни в семье



Курск

Все неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, как действовать любящим родителям, чтобы воспитать своего ребенка здоровым, с детства приучать его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- **правильное и качественное питание.**

Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.



- **занятия физкультурой, спортом.**

Приучать детей к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с ежедневной зарядки. Обратите внимание на закаливающие мероприятия.

Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще! Одевайте, не стесняя его движений, особенно в зимнее время года.

Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Уделяйте время прогулкам перед сном, так ребенок будет лучше спать.

- **адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.**

Приятный психологический климат и теплые отношения в семье – это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример.

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от своего образа жизни, *ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.*

