

# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЁНКА РОЖДАЮТСЯ В СЕМЬЕ



# ЭТАЛОНЫ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ

Здоровыми привычками называют сознательные действия, направленные на сохранение физического и психического благополучия. Человек следует им без внутреннего сопротивления, словно дышит. Для дошкольника, чья нервная система пластична, а раздражательные механизмы работают с максимальной силой, семья оказывается единственной средой, где привычка не насаждается извне, а прорастает естественно, через наблюдение и совместное проживание каждого дня.

Детский сад, а позже школа, дают знание о нормах заботы о собственном здоровье, но не создают эмоционального фона для ее усвоения. Ребенок видит, как живут самые важные для него люди, и бессознательно копирует их отношение к еде, движению, отдыху, чистоте. В дошкольном возрасте внутренний мир еще не разделен на «как надо» и «как хочется». Они слиты в образе поведения близких.

Любые беседы в детском саду бессильны перед живым примером мамы и папы. Семья задает эталоны: что привычно родителей, то становится единственно возможным для ребенка.



## РЕЖИМ ДНЯ

Для детского организма ритмичность имеет физиологическое значение. Приемы пищи, бодрствование, сон, прогулка, повторяющиеся в одной последовательности, синхронизируют работу внутренних органов и нервной системы.

У ребенка, который живет по предсказуемому расписанию, снижается уровень тревожности, легче происходит засыпание, сохраняется работоспособность в часы занятий.

Режим в семье представляет собой регулярно повторяющиеся действия: утреннее пробуждение, гигиенические процедуры и утренняя гимнастика, спокойный завтрак за общим столом, обязательное пребывание на воздухе в середине дня, переход вечером перед сном к тихим семейным играм и разговорам, привычка ложиться спать в одно и то же время.

Важно, чтобы взрослые сами придерживались такого порядка. Хаотичный график жизни родителей разрушает у ребенка ощущение правильности его собственного режима дня, даже если формально вы его соблюдаете.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное отношение к тому, что и как мы едим — та привычка, которая целиком произрастает из семейных традиций. Ребенок еще не способен оценить пищу с точки зрения содержания витаминов или энергетической ценности. Его отношение к еде формируется через опыт и наблюдение.

Когда в семейном списке регулярных продуктов есть разнообразные овощи, крупы, нежирное мясо и рыба, когда взрослые стремятся красиво сервировать блюда и едят с видимым удовольствием, у ребенка складывается позитивный образ такой еды. И наоборот, выделение «вредных» продуктов в особую категорию или сладости в качестве награды порождают нездоровый интерес. Ребенок будет искать способы его удовлетворить в вашем присутствии и без.

К здоровым привычкам питания относится и способность ориентироваться на внутреннее чувство голода и насыщения, а не на внешнее поощрение или принуждение.

Получайте сами от пищи удовольствие, не заставляйте есть «ложечку за маму», не демонизируйте какие-либо группы продуктов. Вот лучший рецепт воспитания у ребенка привычки правильно питаться.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение и ежедневные прогулки составляют третью важнейшую группу привычек. Человеческий организм в дошкольном возрасте запрограммирован на движение: мышечная система, вестибулярный аппарат, координация нуждаются в постоянной тренировке. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в любую погоду за редким исключением, связанным с непогодой, обеспечивает насыщение крови кислородом, разминку для основных мышц. Постарайтесь сформировать привычку не сидеть на скамейке, а перемещаться, играть, исследовать пространство вокруг.

Если выход на прогулку воспринимается как естественная потребность, а не как обязанность, если взрослые сами демонстрируют желание пройти пешком несколько остановок или подняться по лестнице вместо лифта, ребенок усваивает движение как норму жизни.

Простая утренняя гимнастика тоже становится привычкой без принуждения, когда ребенок делает её вместе со старшими членами семьи под музыку и в хорошем настроении.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

Часто о закаливании думают как о комплексе экстремальных процедур, хотя в действительности здоровые привычки в этой области начинаются с малого.

Закаливание дошкольника – это открытая форточка в комнате во время сна, хождение босиком по полу с нехолодным покрытием, умывание водой комнатной температуры, постепенное снижение ее градуса, регулярные прогулки без избыточного укутывания.

Именно семья создает среду, где закаливание происходит естественно. Если ребенок видит, что взрослые не кутаются при малейшем сквозняке и спокойно проветривают помещение перед сном, то привыкает к терморегуляционным нагрузкам. Организм начинает адекватно реагировать на холод, сужая и расширяя сосуды без сбоев.

Привычка к закаливанию – не отдельное героическое действие, а образ жизни, где комфортно при умеренно прохладной температуре, где свежий воздух не враг, а жизненно важный фон.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Мытье рук после посещения туалета и перед едой, чистка зубов утром и вечером, уход за волосами и ногтями, ежедневные водные процедуры – каждый такой навык для ребенка тяжел в освоении из-за недостаточно развитой мелкой моторики и непонимания, зачем это нужно делать. Но когда все члены семьи перед завтраком идут мыть руки без напоминаний, когда вечером вы чистите зубы вместе и в одно и то же время, ребенок воспринимает эти движения как действие нужное, не вызывающее сомнений. Постепенно оно переходит во внутреннюю потребность. Ребенок начинает испытывать дискомфорт от невымытых рук или нечищенных зубов.

Формирование здоровых привычек у детей – длительный процесс, главная роль в котором уклад семьи. Ни одна образовательная программа не заменит ребенку примера близких. Стремление приучить сына или дочь к правильному питанию, движению, режиму или чистоте будет успешным ровно настолько, насколько вы сами следуете этим правилам без внутреннего конфликта. Ребенок не анализирует слова, он считывает атмосферу. В атмосфере уважения к своему телу, времени и окружающему пространству здоровые привычки вырастают сами.

