

## Как формировать у ребёнка здоровые привычки?

*Новорожденный ребёнок перенимает привычки своего окружения. Дети-маугли — яркий пример умения малыша приспособиться к любым обстоятельствам, полного отсутствия запрограммированного на уровне генов поведения. Поэтому основой для формирования здоровых привычек будет повседневная жизнь окружающих малыша людей. Мама, папа, братья и сёстры, бабушки и дедушки, другие родственники своими действиями задают норму — то, что ребёнок примет не задумываясь. И начинается этот процесс задолго до умения понимать речь.*

### 1. Гигиенические навыки

Маленькие дети очень любят ритуалы. Это понятно: ежедневно на них валится огромный поток новой информации, а привычный распорядок дня дает ощущение стабильности, успокаивает ребёнка. Поэтому все гигиенические процедуры должны быть максимально упорядочены. Умывание, чистка зубов, мытье рук после прогулки — эти ритуалы должны выполняться всегда, при любых обстоятельствах. Все в семье вечером поочередно принимают душ? Ребенок привыкнет к этому, и ему даже в голову не придет, что может быть иначе. Папа привычно засовывает снятые носки под диван, а мама ругает его за это? На всякий случай готовьтесь к боям за правильно повешенную школьную форму. В картине мира малыша уже появился и такой вариант нормы.

**Совет:** если ребёнок в какой-то момент заупрямился и отказывается, например, чистить зубы, ни в коем случае не ругайте его. Удивляйтесь. Эмоционально, ярко, примерно так же, как вы отреагировали бы на утверждение малыша «кошка гавкает». «Малыш, все чистят зубы. Это как — не чистить? Так не бывает» — эта фраза будет намного результативнее рассказов о страшном кариесе или рассуждений на тему «только плохие мальчики не чистят зубы». Ребенок хочет считать себя взрослым и умным, поэтому такое завуалированное обвинение в глупости и незнании для малышей работает наиболее эффективно.

### 2. Правильная еда

У детей, как и у взрослых, есть любимая и нелюбимая еда. Полезный и разнообразный рацион семьи даст ребенку возможность сформировать ассортимент любимых блюд. Из обычного риса, гречки и пшенки можно приготовить десятки разных каш, а ведь круп намного больше. Не очень популярные в нашей стране бобовые обогащают рацион ребенка необходимыми для роста белками, поэтому очень желательно включать их в меню. Обратите внимание, что детям необходимо 3—4 г чистого белка на каждый килограмм веса, взрослым хватает 1—1,5 г. Мясо, рыба, яйца, творог и молочные продукты также необходимы растущему организму. Из овощей и душистых трав можно приготовить десятки разных гарниров, хотя бы несколько из них понравятся ребенку. Свежие фрукты и ягоды — вкусный источник витаминов.

Чтобы полюбить какую-то еду, ее надо хотя бы раз попробовать. Не знающие вкуса конфет дети не изводят родителей требованиями «дай конфетку» и не торгуются «если я съем суп, ты дашь мне шоколадку». Диетологи бьют тревогу: полных детей, склонных к диабету и другим эндокринным заболеваниям, с каждым годом становится все больше. И отчасти причина этого в раннем введении в детский рацион быстрых углеводов. Одна конфетка «халвы в шоколаде» по калорийности равна тарелке каши, но почти все эти калории поступают в кровь сразу после еды, бьют по неокрепшей поджелудочной железе. Поэтому очень важно отодвинуть знакомство с конфетами на как можно более старший возраст. Заменяйте их сухофруктами, домашней пастилой, сушеными яблочными чипсами и другими здоровыми сладостями.

### 3. Спорт

Здоровый ребенок всегда активен. Он готов сто раз спрыгнуть с дивана, загонять до одышки домашнего кота, десятки раз скатиться с горки и залезть на все окрестные

деревья. Очень важно не задавить эту любовь к движению. Ежедневные прогулки пешком в ближайший парк или просто по соседним дворам, коллективная утренняя зарядка, семейные походы в бассейн, поездки на каток — для дошкольника этой нагрузки вполне достаточно. Подросшему ребенку можно предложить ближайшие спортивные секции на выбор. Договоритесь сразу, что малыш должен доходить первый месяц занятий до конца, а затем может попросить заменить секцию. И неважно, сколько секций за год сменил ребенок, главное, что весь этот год он тренировался. Радуйтесь даже самым маленьким успехам малыша, хвалите за старания, и пусть спорт будет ребенку в радость.