Лицо здоровое тело пит

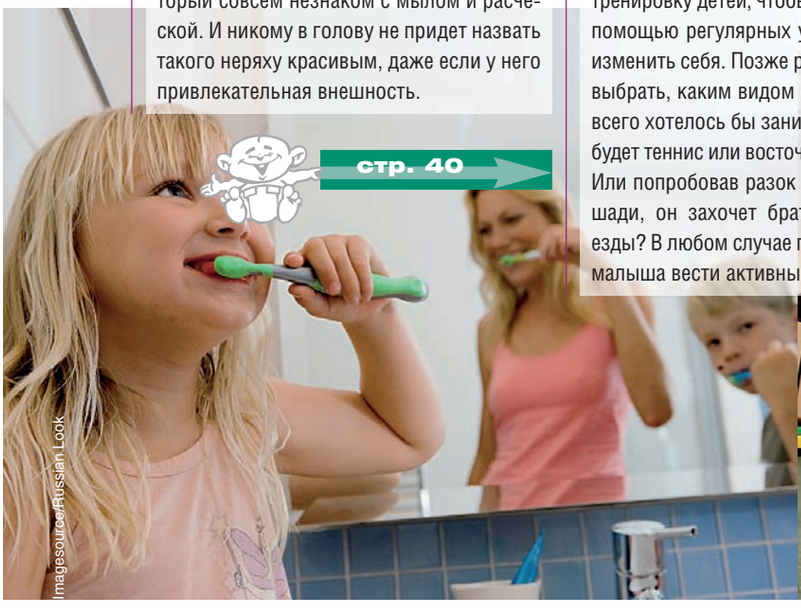
внешность

Как правило, к 3 годам у ребенка просыпается желание все делать самостоятельно.

Это связано со стремлением малыша подражать взрослым. И многое ему уже удается: умываться, чистить зубы, одеваться, складывать свою одежду, убирать за собой игрушки. Очень важно не упустить тот момент, когда малыш начинает проявлять инициативу. Рассказывайте о том, как важно следить за собой, и о том, что бывает, если не мыть руки после улицы или, например, не чистить зубы. Привлекайте себе в помощники сказочных героев – например, прочитайте ребенку сказку К.И. Чуковского «Мойдодыр».

Объясняйте взрослеющему сыну или дочери, что содержать свое тело в чистоте обязательно не только по гигиеническим соображениям, но и из уважения к окружающим. Ведь никому не доставит удовольствия общаться с соседом по парте, который совсем незнаком с мылом и расческой. И никому в голову не придет назвать такого неряху красивым, даже если у него привлекательная внешность.

стр. 40



Imagesource/Russian Look

физическая культура

Уже с 3 лет малыш готов к самостоятельному выполнению элементарных физических упражнений.

На базе многих фитнес-центров открыты специальные группы, где с детьми занимаются профессиональные тренеры. Время занятий и нагрузка рассчитаны таким образом, что ребенок, с одной стороны, не переутомляется, а с другой – ему с каждым разом становится все интереснее заниматься.

В определенном возрасте многие мальчики и девочки предъявляют претензии к собственному телу: то оно им кажется слишком толстым, то чересчур худым. Лучше всего, чтобы в этот период перед глазами был хороший пример для подражания. Идеально, если родители регулярно посещают фитнес-клубы, занимаются спортом. В таком случае они могут взять с собой на тренировку детей, чтобы показать им, как с помощью регулярных упражнений можно изменить себя. Позже ребенок сам сможет выбрать, каким видом спорта ему больше всего хотелось бы заниматься. Может, это будет теннис или восточные единоборства? Или попробовав разок прокатиться на лошади, он захочет брать уроки верховой езды? В любом случае поощряйте желание малыша вести активный образ жизни.

еда

Переход от детского стола ко «взрослому» сопровождается появлением огромного количества пищевых соблазнов, причем не всегда эта еда полезная и здоровая.

И как бы вы ни прятали в шкафчик шоколадные конфеты, скрыть от вашего чада существование сладостей, а также газировки, леденцов на палочке и фастфуда вряд ли удастся навсегда. Но следить за тем, как питается ваш ребенок, вам вполне по силам. С малых лет малыша надо приучать к фруктам и овощам – они должны постоянно быть на вашем столе. Рассказывайте о том, что молоко и творог – это здоровые зубы и лучшее средство от общения с нелюбимым стоматологом. Или поведайте юному любителю чипсов о процедуре их изготовления. Может, впечатлившись подробностями, в следующий раз он выберет что-то более полезное?

стр. 41