

## Воспитываем привычку к активному образу жизни

Пока наши дети еще маленькие, мы прививаем им любовь к здоровым привычкам. Мы приучаем их чистить зубы, пристегиваться в машине и есть здоровую пищу. Среди таких автоматических привычек должна быть привычка к ежедневным физическим нагрузкам. Мы хотим, чтобы дети чувствовали, что что-то не так, если они в течение дня не поупражнялись. Если ваши дети считают, что «поиграть на улице» означает вынести карманную видеоигру на крыльцо, то может быть пришло время задуматься над привычками, которые формируются у вашего ребенка.

### Ожидайте активный образ жизни

Ваши ожидания – это мощный сигнал детям.

Приветствуйте детскую активность и дайте детям знать, что вы ждете от них подвижности, неважно два им года или шестнадцать, мальчики это или девочки, увлекаются они спортом или нет.

### Уважайте индивидуальные особенности

Не каждый может достичь высокого уровня мастерства. Не каждый хочет играть за команду. Зато каждый может найти физические занятия, которые нравятся и которыми можно заниматься регулярно. Это относится и к детям с физическими ограничениями. Помогите детям найти такие занятия, которые соответствуют их способностям и интересам.

### Выражайте одобрение

Дети обожают похвалу, поэтому изо всех сил поощряйте их активность. Обратите их внимание на приятные ощущения, испытываемые при движении. Им необязательно бегать быстрее всех или кидать дальше всех; вместо этого делайте упор на приложенные усилия и на достигнутые успехи. Не жалуйтесь на возню и шум, которые сопровождают физическую активность. Если дома вы этого не разрешаете, обеспечьте детям возможность побегать на улице или в спортзале.

### Принимайте участие

Ваше участие сделает занятия более интересными для детей. Поиграйте в прятки с начинающим ходить ребенком, побросайте друг дружке мяч с ребенком дошкольного возраста, выгуляйте собаку с восьмилетним, поиграйте в баскетбол с подростком. Возможно, вы решите заняться каким-то спортом всей семьей, например кеглями или карате. Или вы решите запланировать походы и плаванье на время семейного отпуска. Такие мероприятия показывают детям, насколько для вас важна физическая активность, и одновременно они укрепляют семью.

### Создайте условия для активного образа жизни

Чтобы поощрить физическую активность, совсем необязательно, чтобы ребенок ежедневно посещал спортивные секции. В случае маленьких детей, неорганизованные игры более соответствуют уровню их развития, к тому же, обычно малыши сами предпочитают много двигаться. Однако не стоит рассчитывать, что ваши

старшие дети получают достаточную физическую нагрузку в школе, особенно если туда они добираются на автобусе или машине. Ниже приводятся несколько способов, как привить детям привычку к физической активности:

- **Обеспечьте подходящее место.** Устройте дома безопасный уголок, где дети могут играть в активные игры. Часто ходите в парк, на местный каток, в бассейн.
- **Находите время.** Планируя время занятий, старайтесь оставить промежутки для свободной, неорганизованной игры. Ограничьте время перед экраном (телевизор, компьютер, видео игры). Если не получается найти продолжительного промежутка времени для физических занятий, попробуйте каждый день находить несколько десятиминутных интервалов.
- **Приготовьте игрушки.** Простые и дешевые игрушки—мячи, прыгалки, летающие тарелки, и т.д.—приглашают ребенка к активной игре. Дорожка с препятствиями, построенная из коробок, обручей и пластин, заставит детей двигаться по-другому. Обеспечьте необходимую для игры защитную экипировку (велосипедный шлем, наколенники для хоккея, и т.д.).
- **Обучите детей навыкам.** Пока дети маленькие, дайте им возможность научиться и элементарным навыкам, пусть они бегают, прыгают, лазают, кидают, ловят, плавают, катаются на велосипеде и на коньках. Когда они подрастут, им может быть неловко учиться, потому что все их друзья уже это все умеют.
- **Обеспечьте надзор.** Если вы сами не играете с детьми, вам нужно убедиться, что они в безопасности. Встретьтесь с другими родителями и попробуйте договориться по очереди следить за детьми в парке или сопровождать детей по дороге в школу.

### Ведите активный образ жизни

Дети гораздо большему учатся на вашем примере, чем слушая ваши поучения. Покажите им, что для вас важен активный образ жизни, что вы находите возможности для физической активности: ходите по ступенькам, а не ездите на лифте; оставляете машину в самом дальнем углу стоянки, чтобы была возможность пройтись; делаете упражнения на полу, когда по телевизору показывают рекламу; прерываетесь на разминку и потягивание, когда работаете на компьютере. Если вы ходите на прогулки с друзьями, посещаете классы йоги или ходите на танцы, дети поймут, что и взрослым нравится двигаться.

### Пусть вам будет весело

Всегда легче заниматься тем, чем заниматься весело. Если один вид занятий идет так себе, попробуйте другой, и так до тех пор пока вы не найдете то, что подходит вам и вашей семье. Вы воспитываете привычку к активному образу жизни, которая останется на всю жизнь.

*Бэтси Манн*

# Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

## Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

## Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

## Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

## Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

## Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

## Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

## Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

*by Betsy Mann*