

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

Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiront pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéos sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Chercher un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéos). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

par Betsy Mann