**Как воспитать здорового и спортивного малыша?**
**10 принципов активной мамы**

Вряд ли кто-то будет спорить, что главное условие счастья – это не деньги, карьера или развлечения, а именно здоровье. У всех нас есть какая-то общая сумма знаний о том, как можно обрести и сохранить здоровье: всего-навсего надо вести «здоровый образ жизни», который состоит из здорового питания, активного времяпрепровождения и хорошего настроения. Но как помещается этот здоровый образ жизни в нашу повседневную реальность – в ситуацию 8-часового рабочего дня, праздничного застолья, вечернего телевизора и утреннего недосыпа? Зачастую мы живём, как получится, а здоровый образ жизни со всеми его преимуществами стараемся привить детям. Но если хочешь изменить что-нибудь, будь то весь мир или твой родной ребенок, начинать в любом случае стоит с себя!

Пожалуй, самый эффективный способ – разработать общие для всей семьи «принципы здоровья» и соблюдать их всем неукоснительно. Назовём их «принципы активной мамы».

**1. Активная мама** – это та мама, которая хорошо отдыхает. Это значит, что надо уметь высыпаться (кому-то достаточно 5 часов, а кто-то не может нормально функционировать без хрестоматийного 8-часового сна), устраивать пятиминутки отдыха в течении дня, грамотно чередовать активности и сказать уверенное «нет» интернет услугам и прочим «пожирателям времени». Ребёнок активной мамы следует тем же принципам: достаточно спит ночью, отдыхает днём, если это необходимо, периоды активной игры чередует со спокойными видами деятельности.

**2. Активная мама** идёт гулять при любой возможности. Она всегда объяснит ребенку, что гулять – это полезно, даже если на улице дождь или снег, на море шторм, а в воздухе – ветер. Она всегда ходит пешком и пользуется автомобилем и общественным транспортом не по умолчанию, а только в случае необходимости. Она знает толк и смысл пеших прогулок и всегда оснащена удобной обувью на ногах, интересной аудиокнигой в плеере и шагомером в кармане. Ребёнок активной мамы умеет и любит ходить пешком, у него тоже есть удобная обувь, а также темы интересных бесед, которыми он может занять спутника в дороге (да-да, вести интересные беседы – это тоже искусство, которому активная мама непременно обучит своего ребенка).

3. Активная мама может не уметь вязать или сочинять поэмы, но она совершенно точно научится плавать, кататься на лыжах и ездить на велосипеде. Ребенок активной мамы плавать начинает раньше, чем ходить, на лыжи встает примерно в тот же момент, когда встает на ноги.

4. Активная мама не боится замерзнуть. Она знает, что лучшее оружие против холода – это активное движение, а лучшее оружие против капризных сосудов – это контрастный душ. Ребенок активной мамы не закутан в шубу по самые уши, шапку он надевает не на всякий случай, а только когда у него мерзнет голова, а летом при любой возможности бегает босиком.

5. Активная мама знает толк в домашней обстановке. Даже в самой маленькой квартире она найдет место для турника, тренажера, домашнего детского Т-образного спорткомплекса или детского спорткомплекса типа «Пирамида». Она знает интересные упражнения для самых разных снарядов, не падает в обморок, когда ее годовичок лезет под потолок, и сопровождает бодрые занятия бодрой песней.

**6. Активная мама** умеет готовить здоровую пищу. Она знает много простых здоровых рецептов, не усложняет жизнь сложносочиненными блюдами и многосоставными салатами с майонезом, ведь она знает: большинство овощей полезно есть просто сырыми. Она не тратит много времени на готовку, чтобы его осталось больше для других интересных дел, а еще она обязательно обучит всем кулинарным премудростям своего ребенка. По крайней мере, тщательно мыть овощи и фрукты ее ребенок научится до того, как пойдет в детский сад.

**7. Активная мама** пьет много воды. Чистой воды у нее дома всегда в достатке и она совершенно не видит необходимости ее подогревать. Ребенок активной мамы тоже настоящий водохлеб, что неудивительно, ведь его мама умеет готовить множество вкусных напитков: ягодные морсы, компоты из сухофруктов, травяные чаи, домашний кефир и йогурт.

**8. У активной мамы** здоровый дух. Она оптимистка, умеет найти верный угол зрения в любой ситуации и знает десятки способов выйти из стресса с наименьшими потерями. Она умеет радоваться мелочам, часто улыбается ребенку, а ее ребенок готов улыбаться всему миру сразу.

**9. Активная мама –** это вовсе не суперженщина. Она нуждается в любви и заботе и не стесняется говорить об этом своим близким. Она охотно помогает своему ребенку и обязательно объясняет ему, чем он мог бы помочь ей. Она не пытается решить все проблемы сама и переделать все на свете дела, – если ей нужна помощь, она обращается за ней и умеет ее принять с благодарностью.

**10. Активная мама** не переутомляется. Она знает свою норму физической и умственной работы и точно знает степень выносливости своего ребенка. Она не будет прыгать выше головы и уж тем более не будет перегружать маленького человека, который вовсе не обязательно должен стать чемпионом мира, зато обязательно должен расти здоровым и сильным.