

небольшие достижимые цели, например, делать пятиминутную зарядку каждый день.

Празднуйте каждую маленькую победу, как большую - ведь даже небольшие шаги в сторону здорового образа жизни можно считать большим достижением. И вашим, и вашего малыша.

#### Решать за ребенка, что для него лучше

Безусловно, занятия хоккеем или гимнастикой дадут малышу хорошую физическую нагрузку и позволят ему сбросить килограмм-другой. Однако если ребенку не нравится выбранный вами вид спорта, занятия из-под палки рано или поздно закончатся стрессом и диваном.

Спросите у ребенка, что ему нравится. Танцы или велосипед - это тоже спорт. А может быть, малыш мечтает ездить на лошади или помогать папе в гараже?

#### Концентрироваться на проблеме

Не надо посвящать все свободное время борьбе с лишним весом малыша: готовить ему специальную еду, заставлять заниматься спортом по расписанию и взвешиваться каждый день.

Вместо этого приобщайте к здоровому образу жизни всю семью: готовьте здоровую пищу на всех, запишитесь всей семьей в бассейн, чаще гуляйте. Благодаря этому выигрывают все, а ребенок не будет заикливаться на своих лишних килограммах.

#### Самое важное

Положительный пример родителей - обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом малыша.

Не забывайте учитывать желания и склонности ребенка, поощряя все, что помогает ему больше двигаться. А вот о мороженом и конфетах в качестве награды стоит забыть.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 504

## ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА: 10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ



МБДОУ детский сад № 504  
620102 г. Екатеринбург,  
пер. Встречный, д. 7а, ул. Шаумяна, 105а  
Телефон: (343) 233-73-74  
E-mail: mdou504@eduekb.ru  
Сайт: <https://504.tvoyasadik.ru>

Екатеринбург, 2026

Если член вашей семьи борется с лишним весом, удержаться от советов, нотаций и даже шуток бывает очень трудно. Но когда от лишних килограммов избавляется ребенок, стоит быть предельно осторожным, чтобы не травмировать малыша, страдающего из-за своего недостатка.



Вот десять вещей, которых **нужно избежать**, если у вашего ребенка лишний вес:

#### **Игнорировать проблему**

Не стоит считать лишний вес малыша, его малоподвижность и отдышку проявлениями детской полноты, которая пропадет сама в период активного роста.

Если вы сомневаетесь в том, что у ребенка есть лишний вес, попробуйте рассчитать его индекс массы тела самостоятельно или сходите на консультацию в детский Центр здоровья. Это позволит определить, насколько серьезна проблема, и сразу получить консультацию специалиста.

#### **Искать виноватого**

Ожирение у детей имеет множество причин, часть из которых довольно трудно контролировать. Вам надо просто обозначить проблему и решать ее: вместе с ребенком посетить специалистов, сдать анализы и приучить всю семью к правильному питанию и регулярному движению.

#### **Создавать запретный плод**

Запрещение продуктов напрямую может иметь неприятные последствия. Скорее всего, ваш ребенок начнет провоцировать конфликты

из-за еды и искать любимые лакомства. И совершенно точно будет чувствовать себя виноватым.

Вам надо показать малышу личный здоровый пример и в простой форме объяснить, что делают сладости и чипсы со здоровьем взрослых и детей. Малыши понимают гораздо больше, чем кажется взрослым - при условии, что с ними общаются на равных.

#### **Поощрять сидячий образ жизни**

Если вы решили бороться с лишним весом ребенка, придется забыть о пассивном досуге самому. Старайтесь вместе ходить пешком, запишитесь в бассейн или приобретите абонемент в аквапарк, почаще выбирайтесь на природу и даже просто на прогулки по городу.



Купите ребенку велосипед, роликовые коньки или скейтборд. Возможно, это позволит ему влиться в компанию подвижных сверстников.

Поощряйте несложные домашние дела, требующие приложения физических усилий: уборку, вынос мусора, поход в магазин. Приобщайте ребенка к садоводству на дачном участке.

Еще один важный пункт - введите ограничение на время просмотра телевизора или компьютерные игры, особенно перед сном.

#### **Быть плохим примером**

Любой ребенок нуждается в модели для подражания. Конечно, первой и главной должны стать его родители. Поэтому практика «делай, как я говорю, а не так, как делаю» лишает вас авторитета, а ребенка - понимания того, как нужно поступать.

То, что зарядка - это весело, а правильная еда - вкусно, вы должны показать на личном примере. Если вы едите пельмени с майонезом, но при этом пытаетесь скормить малышу вареные овощи - положительного результата не будет.

#### **Наказывать ребенка**

Гораздо проще указывать малышу на то, что он делает не так. Ваша задача - выделять его правильное поведение.

Не скупитесь на похвалы. Скажите: «Ты сегодня здорово поиграл с ребятами в футбол во дворе!» - закрыв при этом глаза на грязные кроссовки и рваные штаны.

Стратегия поощрения всегда более эффективна - ведь она помогает ребенку обрести чувство собственного достоинства.

#### **Использовать пищу в качестве поощрения**

Вместо того чтобы предлагать мороженое за хорошее поведение или покупать бургер, вспомните, когда вы просто разговаривали с ребенком: хвалили его или признавали собственную неправоту.

Если вы хотите поощрить малыша, позвольте ему подольше погулять или сделайте подарок, который поспособствует его физической активности.

#### **Ставить недостижимые цели**

Изменения в образе жизни лучше всего начинать с малого. Помогите ребенку поставить