Помогите своему ребенку быть здоровым, веселым и активным

Хорошее настроение у детей помогает предотвращать набор лишнего веса

10 верных способов помощи ребенку в сочетании физических упражнений и получения удовольствия

1. **Чаще ходите на детскую площадку.**
2. **Там, где это возможно, ходите с ребенком пешком, вместо того чтобы ездить на машине.**
3. **Купите ребенку трехколесный велосипед или двухколесный велосипед с колесиками-стабилизаторами для обучения.**
4. **Поплавайте вместе со своим ребенком в бассейне или на пляже.**
5. **Погоняйте вместе в парке футбольный мячик.**
6. **Соорудите полосу препятствий и предложите своему ребенку преодолеть ее.**
7. **Поощряйте игры и занятия спортом с другими детьми.**
8. **Научите ребенка «скакать, как зайчик», «прыгать, как лягушка» и выполнять другие веселые упражнения.**
9. **Вместе бегайте наперегонки.**
10. **Позволяйте своему ребенку выполнять простую повседневную работу по дому. Это позволит ему сохранять активность и почувствовать себя «взрослым».**

Washington State Department of Health
DOH 960-020 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON