

Эссе на тему: «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Современность и ее возможности открывает перед нами новые горизонты, новые понятия и новые ценности. Но много лет неизменной остается самая главная и самая важная в жизни каждого человека ценность – это семья! Именно семья придает человеку уверенность, чувство опоры, понимания и любви в любом возрасте и на любых расстояниях.

Семья – это важная составляющая в жизни каждого человека, она создается из поколения в поколение, нашими руками и руками наших бабушек и дедушек. И насколько сегодня здорова наша семья, настолько была здорова семья наших предков, и настолько будут здоровы наши дети и их будущие семьи.

А что значит «здоровая семья»?

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, формирует полезные привычки и отвергает вредные, в которой преобладает здоровый психологический климат, моральная поддержка, духовная культура и целостность. Ценности здоровой семьи передаются ребенку в период его открытия окружающего мира, его первых шагов и первых слов. И всё это при помощи родителей – именно они отдают ему всё, что у них есть – нежность, ласку, любовь, умения, знания.

Мы своим примером детям стараемся прививать моральные ориентиры, не рассказывать на словах, а показывать на деле «что такое хорошо, а что такое плохо».

Очень большую роль в здоровье нашей семьи играет спорт. По праву мы – спортивная семья – у нас каждый получает награды, медали и кубки как результат ежедневных тренировок и работы над собой. Спорт помогает нам не расслабляться, не лениться, а постоянно учиться! Ведь спорт укрепляет здоровье, закаляет нас и дарит положительные эмоции от достижений родных людей. Мы считаем, что если ребенок видит пример здоровых привычек в семье, его обязательно ждет здоровое будущее.

В жизни наших детей есть еще один яркий и не менее важный пример в формировании здорового образа жизни – это наш МБДОУ «Детский сад №154 «Улыбка» общеразвивающего вида. Ведь маленькие открыватели мира проводят в нем очень много времени, детский сад по праву можно считать второй семьей для ребенка. И именно здесь необходим контакт воспитателей и родителей. Каждое утро в нашем саду начинается с утренней гимнастики. Спорту и здоровому образу жизни здесь уделяют особое внимание:

- физкультурные занятия;
- спортивные игры и праздники;
- прогулки на свежем воздухе;
- игровые квесты;

- физкультминутки и динамические паузы;
- гимнастики после сна, с включением упражнений для профилактики плоскостопия, правильной осанки.

А дома утро непременно должно начинаться с хорошего настроения. Утренние умывания и зарядка как ничто другое помогают нам получить заряд бодрости и разгулять аппетит. С таким пробуждением не только вкусная, но и полезная еда заходит всем членам семьи на ура! Каждое утро мы подстраиваем под наши возможности и расписания – опаздывающий завтрак или учение стихов в машине – не редкость в нашей семье – любые сложные задачи нам по плечу! Режим дня и сна всегда очень важен и от его соблюдения зависит успешность во всех делах!

В выходные дни большей части года мы катаемся на велосипедах - по улицам нашего города, в сосновый бор и в гости к друзьям. Дождливая погода или первые заморозки никогда не рушили наших планов.

Летом все же день длиннее, погода теплее и возможности заняться активным отдыхом больше, будь то прогулка, пикник или сплав по реке. Зато зимой всегда можно покататься на коньках, на лыжах со склона или просто на ледянке в соседнем дворе!

Мы собственным примером прививаем детям здоровый образ жизни не просто так - ведь занятия спортом дарят не только здоровое и красивое тело, но и здоровые и правильные мысли и силу духа, учит принимать решения и нести за них ответственность. Спорт создает круг единомышленников и верных друзей, а так же делает нас примером для окружающих.

Каждый день мы совершенствуемся, ставим новые задачи, преодолеваем их и проверяем себя на выносливость.

Наша здоровая, крепкая и дружная семья – залог успеха и счастья наших детей и их будущего. Мы убедились в том, что спорт делает нашу семью более крепкой и сплоченной, мы - настоящая команда!