

## Эссе «Здоровый ребёнок – в здоровой семье» семьи Кобзевых



Что такое **семья**? Это маленький мир, в котором оказывается ребенок сразу после рождения. Это слово, которое понятно всем независимо от веры, национальности, возраста и воспитания. И наша семья согласна со словами древнегреческого целителя и врача Гиппократ, который утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Мы считаем, что самая важная забота в наше время - воспитание здорового во всех смыслах ребенка. Уверены, что здоровый ребенок может вырасти только в здоровой семье, там, где есть общие цели и планы, где члены семьи поддерживают друг друга, где доверяют друг другу, совместно проводят досуг, есть семейные традиции и правила.

Географическое положение нашего края и города позволяет нам активно заниматься разными видами спорта: как летними, так и зимними. Папа –футболист, мама – сноубордистка, дочь –фигуристка. Плавание, катание на коньках, сноуборде, горных и беговых лыжах, езда на велосипеде, верховая езда, скалолазание, сап-сёрфинг, туристические походы: всё это – часть нашей жизни. Дочь профессионально занимается фигурным катанием, принимает участие в многочисленных межрегиональных соревнованиях и занимает призовые места. Так же мы очень любим быть на природе, на свежем воздухе, любим наш Алтай и другие регионы страны. В особенности ценим возможность много месяцев в году проводить на горнолыжных склонах и катках – там Таисия входит в роль тренера и преподаёт всем членам семьи: родителям и бабушкам с дедушками, мастер-классы по выполнению элементов.

Семья - это очаг, мама и папа, с уважением относящиеся друг к другу, бабушки и дедушки, передающие свой многолетний опыт, дети, которые на их примере учатся быть добрыми, заботливыми, отзывчивыми. Мы вместе сохраняем семейные традиции, организуем семейные праздники, путешествия. Дедушки и бабушки - самые дорогие и долгожданные гости. В подготовке всех совместных выходных мероприятий, таких как поездки в лес, на дачу, походы в театр - наша дочь с малых лет первый агитатор и помощник.

Общение с природой и о природе учит видеть красоту и щедрость родного края, дарит хорошее настроение. Реки, леса, поля, горы, голубое небо - только счастливый и здоровый человек может это увидеть и оценить. И всё это, по нашему мнению, также благотворно влияет на здоровье человека.

Здоровый ребенок – это следствие здоровой семьи. Нет ничего ответственнее и серьезнее, чем рожать и воспитывать детей. Мы абсолютно убеждены, что физическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим, эмоциональным. С каким счастьем в глазах старшее поколение смотрит на своих счастливых и здоровых внуков. Кажется, что ничего больше в жизни и не надо, только видеть их улыбку и слышать их смех, радоваться за них. Так чувствуется жизнь! Все мы, будучи взрослыми, живём воспоминаниями о своём детстве. Воспоминаниями о первой встрече с Дедом Морозом, первой рыбалке с папой, первом испеченном торте с мамой, первом дачном урожае, о первых путешествиях, подарках на день рожденья, первых медалях... Важно как можно больше гулять с детьми, ходить в театры, музеи, на выставки, на концерты, играть, читать им книги, разговаривать перед сном обо всем, что случилось за день, искать вместе решения проблем, готовить вкусную

## Эссе «Здоровый ребёнок – в здоровой семье» семьи Кобзевых

и здоровую еду. И тогда наши дети будут хранить в сердце огромное количество ярких и счастливых моментов, которые сформируют из них уверенных в себе личностей.

Наша жизненная позиция такова: все идет из семьи, и пример родителей, близких родственников оказывает гораздо большее влияние на мировоззрение ребенка, чем нравочения и нотации. Ведь, как известно, воспитание ребёнка начинается с воспитания себя самого.

Для более полноценной и радостной жизни не всегда хватает только материальных благ. Требуется что-то еще. И этим что-то как раз и является здоровье. Здоровье человека идет с детских лет, поэтому о своем здоровье, как ментальном, так и физическом, нужно заботиться с детства. А как если не в семье будет происходить эта забота?

