

Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье!»

В народе говорят «Здоровому – все здорово!», «Здоровье всего дороже», «Здоров будешь - все добудешь», «Береги платье снову, а здоровье смолоду!». И сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье его семьи зависят только от него самого. Каждый из нас несет личную ответственность за формирование будущего поколения.

Гарик, 6 лет: это правильные слова, потому что если ребенок занимается зарядкой, физкультурой, отжимается, то он становится сильным, умным и здоровым. А если ребенок не делает ничего из этого, то ребенок получится нездоровый!»

Юра, 11 лет: «Я согласен с выражением «Здоровый ребенок – в здоровой семье». Это правильно, потому что если ребенок не здоров, то он не может выносить нагрузки. Мальчик не может поднять мешки, то есть не может помочь маме. Надо заниматься спортом, чтобы быть активным и сильным!»

Мы живем в очень непростое, но интересное время! Вокруг нас огромное количество машин, которые помогают нам работать, но которые в то же самое время делают нас ленивее. Не первый раз я слышу фразу от детей «Нам скучно!», при том, что в моем детстве было гораздо меньше игрушек! Да и на детских площадках вы не увидите огромного количества детей, которые бегают, прыгают и играют в догонялки! А что творится в детских поликлиниках!!! Родители в телефонах, дети с младенчества в телефонах! Знакомые говорят мол, собирались погулять, да как-то киношкой засмотрелись так и не вышли.

Как говорилось выше «Береги здоровье смолоду» и эта народная мудрость - неслучайна. Формирование образа жизни детей исходит от родителей. Что в детстве заложили, то и пронесем по жизни. А ведь ничего сложного нет! Просто не надо лениться и откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Мы хотим видеть своих детей счастливыми, а что для этого нужно?!

- Поддержание физического здоровья? Да!

-Отсутствие вредных привычек? Да!

- Правильное питание? Да!

- Мирлюбивое (доброе) отношение к окружающим нас людям! Да.

Ведь все вы слышали выражение «В здоровом теле – здоровый дух!». И поверьте, не так сложно это сделать.

Наша семья старается придерживаться здорового образа жизни. А что это такое ЗОЖ? Это здоровое питание, физическая активность и эмоциональный комфорт. Хочется, чтобы наши дети передали своим детям наши традиции, семейные привычки. Несмотря на очень плотный рабочий график, мы всегда успеваем позаниматься спортом. На выходных стараемся выехать на природу или выйти на прогулку в парк. Можем гулять пешком, а можем на самокатах, велосипедах или роликах. В зимнее время года очень любим кататься на санках, но умеем кататься и на лыжах и на коньках. Летом, конечно, это

плаванье, по возможности на открытых водоемах. А когда мы гуляем в лесу, то обязательно играем в «шишковый лазертаг». Каждое лето обязательно совершаем автомобильное путешествие по достопримечательностям нашего края, да и республику Алтай не обходим стороной. В этом году планируем посетить Кемеровскую область и попробовать встать на горные лыжи. Семья у нас большая, поэтому скучать не приходится! Порой бывает сложно собраться, но стоит приложить немного усилий и результат впечатляет! Ничто не заменит эти улыбки на лицах детей, их светящиеся глаза!

Кроме спорта в нашей семье есть некоторые праздничные традиции. Новый год – совместная лепка пельменей; Пасха – покраска яиц (незабываемые впечатления и эмоции каждый год); 1 июня – обязательное посещение парка аттракционов или зоопарка; 1 сентября – совместный ужин.

Нельзя не отнести к здоровому образу жизни и творчество! Ведь оно приносит огромное количество положительных эмоций, а значит и комфорт. Дети посещают спектакли разных театров нашего города, участвуют в школьных и дошкольных творческих конкурсах. При подготовке различных проектов участвует вся семья. Как результат дети уже нам показывают самостоятельные домашние концерты.

Конечно, в развитие ребенка принимает участие не только семья, а также социум. Но политика нашего государства направлена на формирование здорового образа жизни человека. Поэтому все программы, предусмотренные в дошкольных учреждениях, учреждениях образовательного типа помогут нашим детям. Мы со своей стороны родителей, всегда стараемся принимать активное участие в жизни, как детского сада, так и школы.

Если каждый из нас приложит небольшое усилие (на личном примере) к тому, чтобы привить ребенку навыки здорового образа жизни, то все мы сможем надеяться на формирование нового будущего поколения. На общество, которое будет здорово не только физически, но и развито интеллектуально, духовно. В заключении еще раз хочется подчеркнуть, что мы, РОДИТЕЛИ несем ответственность за своих детей. Мы можем и должны закладывать основу здорового образа жизни наших детей!!!