

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 92” общеразвивающего вида

ЭССЕ

Тема: «Здоровый ребенок - в здоровой семье»

Выполнила: семья Сенченко

Барнаул, 2022

Здоровые дети в здоровой семье.
Здоровые семьи в здоровой стране!
Здоровые страны – планета здорова!
Здоровье – какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

Что такое Семья? Здоровье? Зависит ли одно от другого?

Семья – это не просто папа, мама и их малыш, это любовь и поддержка, взаимоуважение и опора, формирование наших ценностей, привычек, способности отличать плохое от хорошего. Именно глядя на своих родителей малыш с самых первых лет, ступенька за ступенькой, выстраивает лестницу в будущее. И главное – чтобы эта лестница была прочной.

Что же создаёт эту прочность? Важные ориентиры в современном мире – формирование здорового образа жизни (во всех смыслах этого слова). Здоровое сознание, здоровое тело, здоровый дух. Именно это ребенок должен видеть всегда и впитывать.

Каждый родитель желает, чтоб его дети росли здоровыми, сильными, счастливыми. Для осуществления этого желания, нужно прикладывать усилия. Ребенку необходимо показывать своим примером, совместным досугом, активным отдыхом, что спорт и здоровье – это важные понятия, формирующие цельную личность.

В нашей семье спорт - это не просто хобби, это образ жизни. И мама, и папа – с ранних лет занимались спортом (лыжи, баскетбол, лёгкая атлетика) и продолжают заниматься им сейчас. А Макар, будучи ещё совсем маленьким, уже принимал участие в спортивных мероприятиях, а теперь занимается в ансамбле танца «Триумф», где физические нагрузки является основой.

Одним из первых социальных групп ребенка (помимо семьи), также является детский сад. В нашем детском саду № 92 физическая и оздоровительная ценность – включена в программу воспитания. Наша семья принимает активное участие в различных спортивных мероприятиях, проводимых МБДОУ (таких как: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Здоровая и дружная семья», «Здоровье и спорт – рядом идут», «Мы рисуем о здоровье»). Цель данных мероприятий: привлечение детей и родителей к здоровому образу жизни.

Вести здоровый образ жизни – это искусство, которое доступно каждому. Нужно только захотеть приобщаться к этому искусству, бороться с ленью и проявлять свою волю. Сегодня каждый человек должен понимать, что здоровье каждой семьи зависит от тебя самого. Именно в здоровой семье растет и формируется здоровый ребенок, у которого с ранних лет заложена важная ценность, помогающая ему шагать в этой жизни!