

# Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Семья Павловых



## Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Желание всех родителей, чтобы их ребенок вырос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто мы забываем о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. В нашей семье об этом старается помнить каждый!

Наша семья любит заниматься спортом. Эта привычка прививалась еще бабушками. Когда наша мама Светлана была маленькой, она с родителями и братом каждый выходной каталась всей семьей на лыжах, им очень нравился этот вид спорта. В школе она посещала секцию волейбола. И успешно участвовала в соревнованиях по многоборью – это лыжи, стрельба с «воздушки». Папа Александр тоже занимался спортом, посещал секцию рукопашного боя, а после армии ходил в спортзал – увлекался амреслинг. Мы – родители только своим примером можем помочь ребенку полюбить движение и спорт!

Наша дочь – Настя тоже захотела заниматься спортом и мы решили записать ее на занятия эстетической гимнастикой в студию «Эйва». Насте очень нравятся занятия, ходит с радостью и удовольствием. Настин старший брат Дима замечательно плавает. И у Насти появилось желание научиться плавать, и совсем скоро у нее начнутся тренировки в бассейне. Настя с Димой летом катаются на самокате. А приезжая в деревню к бабушке, мама и Настя, прихватив с собой бабушку Иру совершают длительные велопутешествия в лес, к озеру.

Зимой всей семьей катаемся с горки на ватрушках, санках – это очень весело!!! Не менее радостное занятие для нас и катание на коньках!

Наша дочь Настя посещает детский сад №172 в Индустриальном районе. Нам очень нравится, что именно в детском саду она узнала о пользе движений, о зимних и летних видах спорта, о разнообразии подвижных игр и увлекательных играх-эстафетах. Мы стараемся прислушиваться к рекомендациям педагогов детского сада по вопросам оздоровления детей, «посещаем» странички сайта детского сада с полезными советами. Мы точно знаем, что спорт всегда будет присутствовать в нашей семье. И если для этого недостаточно времени и возможностей, то необходимо активно двигаться, много отдыхать с пользой для здоровья. Ведь движение – это здоровье и долголетие! Мы очень рады, что в детском саду этому уделяют внимание, дети активно участвуют в спортивных соревнованиях, подвижных играх, физкультурных праздниках, проводят много времени на свежем воздухе!

Семья Павловых