

Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Семья Штейнбрехер



Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Здоровые дети - счастливые родители, счастливые родители - счастливые дети. Наверняка все поняли, что наша семья имеет в виду этим выражением и почему начали именно с него! Ведь залог успеха начинается со здорового образа жизни и стремления быть здоровым. Когда ничего не беспокоит, у всех прекрасное настроение, позитивный настрой на работу и дела, у детей появляется интерес к обучению, играм и т.д. Поэтому с самого детства мы прививаем своим детям желание вести активный образ жизни!

С самого рождения наших детей мы всей семьей ходили в бассейн, каждый день устраивали прогулки во дворе, выезжали на природу: в бор, на озеро, различные базы отдыха. И, конечно, радовались и активно играли!!! Несколько лет назад мы с супругом решили приобрести дом за городом, для того, чтобы дети могли там бегать, играть, копаться в грязи, помогать по саду, а после такого активного дня ходить в баню париться, после бежать в прохладный бассейн с водой. А в зимнее время года после бани ... падать в снег. Забавляясь и веселясь, мы закаляемся, приобретаем иммунитет и отличное настроение. Очень любим пить витамины, и кушать полезную пищу.

Когда дети стали немного старше отдали их на спортивные секции. Дочь Дарина ходит на "художественную гимнастику", сын Вадим ходит на карате "кеокусенкай". О походах всей семьей в бассейн мы не забываем!

И зима нам дарит радость, спортивную тренировку! В зимний период мы любим ходить на различные горки, кататься на коньках, снегоходах, просто играть со снегом (лепить фигурки, играть в снежки).

В летний период мы катаемся на велосипедах, самокатах, роликах. В юношеские годы супруг занимался футболом, я занималась волейболом. И мы понимаем, как спорт влияет на образ жизни. Спорт дарит не только самое важное - здоровье, он развивает такие качества как целеустремленность, ответственность, самостоятельность, настойчивость, работу в команде, лидерство, постоянство, понимания своего тела. На примере своих детей мы точно можем сказать, что заметили личностный рост ребенка. Его отношение, стремление каждый день становиться лучше и достигать поставленных целей. А так же еще одно преимущество спорта, это окружающее нас люди. Это высококвалифицированные тренеры с огромным жизненным опытом, который они передают нашим детям (о здоровье и правильности жизни). А так же другие спортсмены, которые поддерживают и разделяют наши интересы.

Наши дети посещают детский сад №172. Каждое утро там они начинают с утренней гимнастики, подвижных игр, физкультурных занятий. В детском саду педагоги проводят интересные спортивные мероприятия для детей, организуют праздники и физкультурные досуги. Наша семья уверена, что день в детском саду наполнен движением, активностью, играми, прогулками на свежем воздухе. А значит радостным настроением и здоровьем!!!