

Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

Семья Савинковых

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В силах ли «маленький человек» обеспечить себе состояние полного здоровья в одиночку? Конечно же, нет! Для этого ему нужна здоровая и дружная семья.

Семья – это не просто мама, папа и ребенок, а чувство взаимной любви, уважения, понимания и также основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Задача по формированию здорового образа жизни очень многогранная и сложная, и не проходит без участия дошкольных образовательных учреждений. Эффективность оздоровительной работы по воспитанию у дошкольников культуры здоровья зависит от тесного сотрудничества семьи и детского сада, взаимопонимания и уважения. Мероприятия, проводимые в дошкольном учреждении, дают возможность родителям провести бесценные минуты со своим ребенком во взаимодействии и созерцании его успехов. А также лишний раз сказать своему «маленькому человечку» слова похвалы, что необходимы ему, как лучик тепла в морозный день.

Наша семья тесно сотрудничает с детским садом, принимает активное участие в физкультурных, спортивных праздниках и развлечениях. Мы консультируемся с педагогами и специалистами по вопросам формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, изучаем научную и познавательную литературу, посещаем занятия и родительские собрания, дискутируем, обсуждаем проблемы, находим общие решения.

Наша дочь занимается Тхэквондо. С удовольствием посещает тренировки. Мы хотим вырастить здоровых детей, поэтому создаем для них здоровую атмосферу. Окружаем их любовью, теплом, заботой и доверием. В нашей семье есть множество добрых традиций, которые мы чтим и любим. В любое время года и в любую погоду мы совершаем прогулки на природу – в лес, на речку, на стадион. Зимой всей семьей мы ходим на лыжах, катаемся на санках и коньках, играем с детьми в снежки. А летом – солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Общение с природой учит видеть красоту и щедрость родного края, дарят позитивное и радостное настроение. Природа одарила нас бесценными богатствами – вкусными и полезными фруктами, ягодами, грибами, овощами, медом. Мы приучаем своих детей к здоровому питанию. Если семья и детский сад научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, на личном примере

демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

И мы – семья Савиных, за здоровый образ жизни, за здоровое поколение!