

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка «Детский сад №141»

Эссе «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

автор: семья Скворцовых.

г. Барнаул
2022

**Здоровье — это не всё,
но всё без здоровья – ничто!**
(автор: Сократ)

Данное высказывание Сократа затрагивает проблему халатного отношения людей к своему здоровью. Наша семья полностью согласна с сутью этого высказывания. Ведь можно обладать большими материальными благами, но без здоровья они не сделают вас счастливыми. Здоровье человека идет с детских лет, поэтому о своем здоровье нужно заботиться с детства. А как если не в семье будет происходить эта забота.

В жизни каждого человека, семья играет огромное значение. Здоровая, крепкая, дружная семья – это, прежде всего залог успеха, успеха во всем. Только будучи вместе, шагая в одну ногу, держась друг за друга, деля горечь и радость друг с другом, семья может преодолеть все трудности.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки, закладывается отношение ребенка к своему здоровью. Самое главное в нашей семье – быть вместе, понимать и поддерживать друг друга.

Спорт и правильное питание – это основа здорового образа жизни. В нашей семье есть много добрых традиций: принято по утрам делать зарядку, а по выходным гулять на природе. Во время прогулок не обходится без активных игр, приятно поиграть в «Догонялки», «До бежать до дерева».

Мы большие любители спорта. Наша мама кандидат в мастера спорта по ДЗЮДО Мама рассказывает детям о своих достижениях в спорте в подростковом возрасте, и они также стремятся к таким успехам.

Наш сын Женя посещает Детский сад №141, старшую группу. И мы стараемся быть активными помощниками, единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей. Ведь именно в садике впервые дети знакомятся с гимнастикой, спортивными упражнениями, эстафетами. В детском саду проводят спортивные разминки с утра и после обеденного сна. Ребенок, возвращаясь из сада, с удовольствием рассказывает о таких занятиях и дома мы все вместе их повторяем в игровой форме.

Мама считаю очень правильным такое взаимодействие родителей и образовательного учреждения. Благодаря совместной работе у ребенка формируется правильное представление о здоровом образе жизни. Здоровый ребенок – счастливый родитель!