

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение ЦРР «Детский сад №141»

Эссе
«Здоровый ребенок – в здоровой семье!»

Авторы: семья Фроловых.



г. 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? Это первая среда, в которой оказывается ребенок сразу после рождения. Это слово, которое понятно всем независимо от возраста и воспитания. Для нашей семьи - это очаг, мама и папа, с уважением относящиеся друг к другу, бабушки и дедушки, передающие свой многолетний опыт, дети, которые на их примере учатся быть добрыми, заботливыми, отзывчивыми.

Для хорошей семьи характерно уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и жизненных ценностей. У каждой семьи есть свои заботы, радости и дела. Считаем, что самая важная забота в наше время - воспитание здорового во всех смыслах ребенка.

Уверены, что здоровый ребенок может вырасти только в здоровой семье, там, где есть общие цели и планы, где члены семьи поддерживают друг друга, где доверяют друг другу, совместно проводят досуг, есть семейные ритуалы и правила. Ведь именно в семье складываются представления ребенка о справедливости, доброте, честности, о правилах этикета, о здоровом образе жизни.

Мы очень хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми и здоровыми, поэтому уже с самого раннего детства стараемся объяснить им, что вредно, а что полезно для организма, как провести время с пользой, как научиться говорить «нет» вредным привычкам, например, игре в компьютерные игры.

Большую часть своего времени мы проводим вместе: занимаемся активным отдыхом, выезжаем на природу, организуем небольшие походы, с удовольствием проводим время на дачном участке, приобщая при этом детей к труду, регулярно участвуем в спортивных мероприятиях в детском саду и на уровне города («Мой папа самый, самый!», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!»). Географическое положение нашего города позволяет нам круглое лето проводить свой досуг в лесу на реке Обь, посещать аквапарк, разнообразные аттракционы.

Наша жизненная позиция такова: все идет из семьи, и пример родителей, близких родственников оказывает гораздо большее влияние на мировоззрение ребенка, чем масса нравочений и нотаций. Поэтому, знаем точно: хочешь вырастить здорового ребенка, создай для него здоровую атмосферу, окружи его теплом, заботой и доверием, покажи ему радость движения и пользу спорта!