

Эссе

«Здоровый ребенок – в здоровой семье»

семья Синенко



Эссе
«Здоровый ребенок – в здоровой семье»
автор: семья Синенко

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,
сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В. А. Сухомлинский

Сегодня все понимают, что нужно гулять на свежем воздухе, делать зарядку, заниматься спортом, но находят невероятное количество причин для оправдания своей пассивности. Так происходит потому, что в детстве их не приобщили к движению, не дали почувствовать радость от него, ощутить возможности своего организма.

Вспомним свое детство. Весна, снег только что сошел. Мы прыгаем на скакалке, играем в «Классики», «Цепи кованы», «Выбивалы», «Футбол». Сегодня редко увидишь на улице детей, играющих в подвижные игры. Они большую часть времени проводят у телевизора, у компьютера, что влечет за собой нарушение осанки, снижается острота зрения, происходит перевозбуждение нервной системы. А ведь чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Семья - это основное звено, где формируются полезные привычки, закладывается отношение ребенка к своему здоровью. Мы стараемся для дочери создать благоприятный психологический климат в семье, правильно организовать режим дня, полноценное здоровое питание, занятие спортом. А самое главное в нашей семье - быть вместе, понимать и поддерживать друг друга, радоваться успехами каждого.

Мы большие любители спорта. Папа занимается дзюдо, участвует в краевых соревнованиях и олимпиадах сельских спортсменов, имеет звание кандидата в мастера спорта. Мама увлекается волейболом, занимается фитнесом. А дочь посещает секцию дзюдо и танцы. Мы любим совместный активный отдых: выезжаем на природу, купаемся на озере, катаемся на лыжах, коньках, по выходным плаваем в бассейне, посещаем спорткомплекс, с удовольствием проводим время на даче, где приучаем ребенка к труду. Я считаю, что мы, родители, только своим примером можем увлечь ребенка, привить ему желание вести здоровый образ жизни. И если ребенок полюбит движения, то он не только обретет здоровье, но и через всю жизнь пронесет потребность в занятии физической культурой.

Наша дочь посещает детский сад «Золотая рыбка». 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, с играми, эстафетами. С детьми проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия. Дети посещают в саду тренажерный зал, бассейн, катаются зимой на лыжах.

В детском саду проводятся праздники, где мы, родители, выступаем не в качестве «зрителей», а становимся активными участниками. На таких мероприятиях, мы имеем возможность наблюдать своего ребенка в коллективе

сверстников и получаем хороший эмоциональный настрой, радость от взаимного общения.

Чтобы повысить наши знания в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми, педагоги проводят консультации, физкультурные занятия с участием родителей, где мы получаем практические навыки, умения в области физического развития ребенка.

Детство - уникальный период в жизни человека. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка.

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку - и он с радостью будет повторять всё за вами! Гуляйте с ним - и ребёнок с удовольствием бросит компьютерные игры ради прогулки! Станьте примером для своего ребенка - и у него не будет проблем со здоровьем!

Наша семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, дружба, любовь к спорту!