**Эссе семьи Болдыревых.**

**(МБДОУ «Детский сад «Сказка» корпус 2, г. Горняк)**

**«Здоровый ребёнок - в здоровой семье».**

 «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,

 сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

    В. А. Сухомлинский

 Воспитание здорового ребёнка в нашей семье начинаться с примера образа мышления и жизни нас, родителей. Хотите здоровую семью - начните с себя.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь  -  наша семья старается создать благоприятный

психологический климат: уважение, доброта, забота всех членов семьи друг о друге.

Немаловажную роль играет режим дня, он сочетает периоды бодрствования и сна ребенка в течение суток, удовлетворяет его потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме того, режим дисциплинирует ребенка, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму. Пребывание на свежем воздухе закаляет нашего малыша, способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После прогулки всегда аппетит ребёнка лучше.

  Мы не забываем и о правильном питании. Ведь неправильное питание влияет на здоровье детей куда более серьёзно, чем это может показаться.

В рационе нашей семьи всегда присутствуют овощи, фрукты, молочные продукты.

Телевизор и компьютер - ещё одна беда современных детей. Мультики, игры и прочие развлечения сильно сокращают время, проводимое на свежем воздухе, и сводят к минимуму возможность заниматься спортом. Мы стараемся чаще бывать на стадионе, на прогулках в любое время года. Рыбалка, активный отдых на природе - наше хобби. Сын с удовольствием наблюдает за тренировками папы, папа у нас член сборной по футболу Локтевского района.

Мы убеждены, что самым лучшим способом воздействия на ребенка в семье является родительский пример.

Костя старается копировать папу, уже пытается набивать мяч и у него это получается. Никакие запреты не заставят ребёнка отказаться от вредных привычек, мы рассказываем ему о здоровой пище, делаем вместе зарядку - и он с радостью повторяет всё за нами.

Мы считаем, что здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

**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!**