

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №266»

**Эссе семьи Кравцовых на тему:  
«Здоровый ребенок – в здоровой семье»**

г. Барнаул

В нашей стране все больше стали звучать призывы к занятию спортом, к здоровому образу жизни. Из чего – же складывается этот «Здоровый образ»? Его составных будет несколько:

- Активность движений (спорт),
- Правильное питание
- Личная гигиена
- Позитивное мышление
- Отсутствие вредных привычек

Формирование всего этого закладывается не одним днем, поэтому очень важно воспитывать это с детства. Ребенок, который растет в семье, где правильно расставлены приоритеты и уделено время здоровому образу жизни, вырастает здоровой полноценной личностью.

В нашей семье трое детей. Я – Михаил , мне 6 лет . Я очень люблю плавать, прыгать на спортивном батуте, кататься на велосипеде и самокате. Отлично заряжают энергией прогулки по лесу. Но больше всего вдохновляет футбол, у меня появилось огромное желание научиться профессионально в него играть. Футбол это командная игра, в которой необходимо научиться уважать своих товарищей и уметь взаимодействовать в команде.

Мой папа Алексей мастер спорта по толканию ядра. Играет в футбол и баскетбол. Любит рыбалку и совместный отдых в лесу. Моя мама Анастасия занималась легкой атлетикой ( бег 800м,1500м) ,играет в баскетбол и настольный теннис.

Мою старшую сестру зовут Лена, ей 13 лет. Она с 4 лет занималась спортивной аэробикой, потом скалолазанием. И уже 5 лет баскетболом. Младшей сестре Юле 2 года, она любит игры с мячом.

Моя семья любит круглый год быть в движении. Мы считаем, что движение - это жизнь. Зимой мы все катаемся на лыжах, коньках, на ватрушках с горок. Любим прогулки в лесу. Наша семья всегда старается посещать различные виды состязаний как у меня в детском саду, так и у сестры в школе. Родители объясняют нам, что для того чтобы были силы на активные игры и тренировки, каждому человеку необходимо высыпаться и правильно питаться. Мы любим есть мясо, рыбу с овощами, пить кисломолочные продукты. Фрукты и соки – обязательная часть нашего рациона.

Подари жизнь себе и своим детям! Будь достойным примером для своих детей!