

Эссе
«Здоровая семья – здоровый ребенок»

Здоровые дети в здоровой семье.
Здоровые семьи в здоровой стране.
Здоровые страны – планета здоровья!
Здоровье – какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

Спорт играет большую роль в жизни человека. Он укрепляет здоровье, делает сильным и выносливым, закаляет организм. Занятия спортом поднимают настроение. Спорт полезен не только для здоровья, но и ещё для души. « В здоровом теле - здоровый дух!»

Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спортклубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются друг с другом.

Что такое семья? Это первая среда, в которой оказывается ребенок сразу после рождения. Это слово, которое понятно всем, независимо от возраста и воспитания.

Наша семья - это мама и папа, я и младшая сестра Нина. Мы очень любим друг друга.

Хорошая семья - это уважение друг к другу, честность, желание быть вместе. У каждой семьи есть свои заботы, радости и дела. Самое важное - воспитание здорового ребенка.

Наша семья очень любит спорт.

Наш папа – Лындин Алексей Сергеевич работает директором. Он много времени проводит на работе и в командировках. Но, несмотря на это, всегда находит время для занятий спортом. Папа ходит в спортивный зал «Динамо-фит», также, занимается боксом. Папа – сильный и смелый. Он наша опора и защита!

Мама - Лындина Светлана Ивановна. Она тоже работает. А ещё она ходит на занятия кроссфит, тренирует там силу и выносливость. Это помогает ей оставаться всегда молодой и самой красивой мамочкой.

Я – Лындин Данил, мне 6 лет. С раннего возраста хожу на разные спортивные секции: плавание, смешанные единоборства. Очень люблю совместные тренировки с папой. Беру с него пример!

Моя сестренка – Лындина Нина. Ей 3 года. Она занимается фигурным катанием. Пока не очень получается - она там самая маленькая. Я думаю, что своим упорством и трудолюбием она добьется больших успехов.

Регулярные занятия спортом, здоровый образ жизни, правильное питание — девиз нашей семьи.

Мы с папой часто бываем на рыбалке, также не пропускаем ни одного сезона охоты. Строим там шалаши, плаваем на лодке, готовим еду на костре.

Мама и папа очень любят кататься на сноубордах. Каждый год по нескольку раз они ездят в Шерегеш, покорять горные вершины!

Мы очень любим путешествовать, проводить время на даче. Купаемся, загораем, дышим свежим воздухом.

Я и моя младшая сестра ходим в один детский сад.

Каждый новый день в нашем детском саду начинается с утренней зарядки. Нам нравится заниматься физической культурой. Наша семья принимает активное участие в конкурсах, утренниках, спортивных праздниках: « Папа, мама, я – спортивная семья», «День матери», « Весёлые старты», « Путешествие в пещеру Али – Бабы».

Праздники проходят очень интересно. Вместе с нами принимали участие наши родители, которые получили удовольствие от участия в соревнованиях наравне с детьми.

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека, и его нужно беречь и укреплять. Именно поэтому мальчикам и девочкам нужно регулярно заниматься спортом.

Главное - мы любим друг друга и заботимся о своем здоровье.