

Работы участниц областного конкурса творческих
работ «Я – Мама»
в номинации «Здоровая мама – здоровый ребенок»

1 место Дроздова Екатерина (Кривошеинский р-он)

2 место Любимова Римма (г. Томск)

3 место Никитина Ирина (г. Стрежевой)

1 место

Дроздова Екатерина



Об авторе.

**Я, Дроздова
Екатерина**

**Ивановна, родилась
19 июля 1958 г. в
деревне Лапушинка
Шегарского района
Томской области. В
1975 г. окончила
десять классов в
селе Монастырка
Шегарского**



района, а ещё через пять лет – в 1980г.- окончила Томский государственный педагогический институт, факультет иностранных языков. Получив по окончании красный диплом и, имея право на свободное трудоустройство, я, тем не менее, пошла в сельскую школу учить ребят языкам – сначала немецкому, а потом и английскому.

С тех пор, вот уже 32 года, работаю в МБОУ «Володинская средняя общеобразовательная школа» Кривошеинского района Томской области учителем иностранных языков. Люблю свою работу, участвую и даже побеждаю вместе с учениками и сама лично в различных конкурсах, конференциях, олимпиадах – от муниципальных до международных.

В 1979 году вышла замуж за Дроздова Юрия Георгиевича, живём дружно и счастливо уже тридцать пятый год. Вырастили троих замечательных сыновей, сейчас помогаем воспитывать троих ещё более замечательных внуков: Петю с Мишей, которые живут в Нижневартовске и приезжают к нам каждое лето, и лапочку - внучку Настеньку, с которой имеем счастье видеться каждый день.

Наши дети уже выросли, все трое окончили Томский Политехнический Университет, младшенький (ему 23 года), учится в магистратуре на 6 курсе. И старший, и младший окончили школу с серебряными медалями, а, обучаясь в ВУЗе, сумели получить по 2 диплома. Двое женаты, третьему предстоит ещё отслужить в армии. Мы гордимся своими парнями!

В данной конкурсной работе я хочу рассказать, как мы просто своим примером стараемся воспитывать наших детей и прививать им здоровый образ жизни.

За основу я взяла одну из глав своей книги, посвящённую семье. Книга была написана мною и издана в Год Учителя в 2010 году и называлась «Просто сельская учительница». Что-то изменила, добавила. Короче, не судите очень строго, всё откровенно - от души и от сердца.

(Книгу предлагаю в качестве приложения, если будет время и желание. Заранее благодарю)

Введение.

Родилась я в Лапушинке,
И жила до года в том селе.
Но училась и росла я в Монастырке,
Поэтому она роднее мне.

Монастырку называю своей первой родиной:
Там мои друзья, мой отчий дом,
И луг, и речка, и берёзка со смородиной-
Всё то, что остаётся в памяти потом.

Я счастлива в детстве была,
Три сестрёнки было нас в семье.
По вечерам на танцы бегали всегда,

В школе все предметы я учила,
Оценки были чаще «пять»,
Уже тогда серьёзно я решила
В Пед. на иностранный поступать.

В педагогическом, на инязе
Училась я не напрасно,
Поэтому по окончании
Диплом получила красный.

Он давал мне право тогда
Не ехать в деревню и не работать в школе.
Но, видно, судьба моя такова-

Жили небогато мы, как все.

На радость, конечно, а не на горе.

**В деревню, конечно, поехала я, но не на родину,
А в другую деревню – в Володино.**

**Здоровый образ жизни – норма и основа
для воспитания детей!**

Когда в Володино приехала,
За Юрой была уже замужем я.
Тут и родились один за другим
Андрей, Иван и Юрчонок – мои сыновья.

Юра – самый маленький в дружной нашей семье.
Андрюша, Ваня – старшие, помощники везде.
Ах, как нам хотелось девчонок!
Но третий снова сын – Юрчонок!

Первый сын Андреем назван был в честь прадеда,
Младший – Юрий Юрьевич, понятно, в честь отца.
А средний наш Иван – конечно же, в честь деда,
Чтоб соблюдать преемственность уж до конца.

В народе говорят и всем известны слова эти:
Что один сын – не сын, и два сына – полсына всего.
Я имею право сказать, ведь выросли уже мои дети:
«Три сына – вот сын!» Они - смысл счастья моего.

Мы с Юрой, мужем любимым моим,
Больше года до свадьбы дружили.
Он председателем после армии был
В соседней с моею деревне. Там они жили.

Красивый, кудрявый, умный и добрый-
Таким же хорошим и сейчас он слывёт.
В прошлом – моряк, в жизни надёжный,
На гармонии сыграет, спляшет, споёт.

С мужем своим уже больше тридцати лет
Счастливо живём мы и очень дружно.
Он охотник и рыбак, муж хороший и отец.
Во всём поможет, когда нужно.

Квартира на мне держится,
Люблю, чтоб был всегда уют.
И в стае много живности-
Так многие в селе живут.

Да что говорить, всегда у нас много забот:
Сварить, помыть, постирать,
Корову доить, содержать огород,
Ведь я же хозяйка, я – мать.

Трудно, конечно, без бабушек было,
Рядом ведь не было у нас никого.
Как в садик по грязи детей мы водили
Страшно и вспомнить сейчас. Каково?!

С первых лет мы уже и корову держали,
Сено все только руками косили тогда.
Брали палатку с собой, чтоб дети днём спали,
С пяти лет к труду приучались они так всегда.

Комаров не боялись, да и не ныли,
Мы же работали на жаре целый день.
И они вместе с нами так дни проводили,
Может, поэтому, не знают они про лень.



Мальчишки нам во всём помогали,
 И по хозяйству, и в доме тоже.
 Обязанности свои они твёрдо знали,
 Они – самые лучшие дети, быть может.
 В школе все они без троек учились,
 Были помощниками учителям.
 Ещё в музыкальной к тому же трудились,
 И спортом увлекались на радость всем нам.
 К сыновьям своим всегда
 Я на праздники и конкурсы ходила.
 Бывало так, что и соревновалась тоже я,
 И хороводы вокруг ёлки много раз водила.
 Юрик на десять лет младше Андрея.
 Теперь и он уже вырос и школу окончил.
 Как и Андрей, все годы сил не жалея,
 За успехи серебряную медаль получил.
 Он и в спорте, игре на баяне был первым,
 На сцене танцевал, роли для пьес учил.
 За учёбу, за победы в конкурсах, за всё, наверное,
 Премию Томской Думы он получил.
 А ещё он руками работать любит очень.
 Со станками уже он давно на ты.
 Столик журнальный, подставки цветочные,
 Веранда, трельяж – неописуемой красоты.
 Сейчас он – студент. Шестой курс Политеха.
 Старшие сыновья учились там тоже.
 Андрей умудрился закончить два факультета,
 Знал, что образование в жизни очень поможет.
 Он всегда хорошо учился в школе,
 На сцену? – пожалуйста, в конкурсе? – да,
 Первый во всём, спокойный, весёлый-
 Он и в ВУЗе таким оставался всегда.
 Вторую свою медаль получил в Политехе,
 Её ведь так просто никому не дадут.
 За активность в делах, за учебные успехи-
 За все заслуги оценен был его труд.
 Он уж женат сейчас. Своих детей двое,
 В Нижневартовске дружно живут.
 Времени на всё не хватает, порою:
 Но и в театр, и в лес – всегда вместе идут.
 Всё хорошо у них, мы только рады.
 Несколько раз побывали уж там.
 Счастье детей – нет ведь выше награды.
 Спасибо Всевышнему – послал его нам.
 Внуки нас хорошо уже знают:
 Летом по месяцу каждый год здесь живут.
 Дед – то на рыбалку с ними, то к труду причает,
 А с бабой гуляют, сказки читают да ягодки рвут.
 И Ваня женился, живёт с нами рядом,
 Квартиру купили, не курит, не пьёт.
 Дочку родили, а нам - очередная награда,
 Знаем, что в гости всегда к нам придёт.
 Сын наш старательный, многое может.
 Добрый, покладистый средний сынок у нас.



Друзей много имеет, всегда всем поможет,
Дежурным электриком работает он сейчас.
Дети уважают нас, и мы это видим,
Помогают нам во всём и всегда.
Доверяют нам внуков, знают: мы их не обидим
И научим хорошему, как и самих их когда-то тогда...
Потому что живём мы в селе, как на даче,
Рядом речка, вокруг – озёра и лес.
Природы красота – ведь это же удача,
Здесь пенье птиц, здесь поле до небес.

А берёзки наши какие красивые!
Слов не найти, чтобы их описать.
И мы с мужем, конечно, счастливые,
Что здоровый образ жизни у детей смогли воспитать.
Они любят всё: грибы собирать, в речке купаться,
Сено косить, огород городить,
Рыбачить, охотиться, с горки на лыжах кататься,
К людям на помощь всегда приходиться.

Дети вырастают, ищут лучшей доли,
Но, где б ни жили бы они, пускай
Не забывают дом родной, село, и лес, и поле,
И тянет пусть сюда их, в их родимый край.

Живы, здоровы все, слава Богу,
Правда, случались и трудные времена.
С каждым из трёх были свои тревоги,
И сама несколько операций перенесла.

Говорят, что Бог посылает нам испытания,
И надо с честью их все преодолеть.

Надеюсь: перенесённые мною страдания
Пока помогли от детей прогнать смерть.

Порою, она была совсем с ними рядом,
Когда температура сорок один и шесть,
Когда операция, перитонит, а ребёнку - два года,
Не могла я тогда и не спать, и не есть.

Хорошо, что сейчас они все здоровы,
И в жизни у них всё более-менее нормально.
Любить, помогать им – счастье, хоть это не ново.
А к внукам любовь, я бы сказала - аномальная.

Без семьи себе жизни не представляю:
Муж, три сына, три внука есть у меня.
Много ролей за всю жизнь я сыграла,

Но самая главная - мама. В этом вся я!

Пятьдесят пять мне сегодня – не много, но и не мало,
Для кого-то это только середина пути.
Знаю, что возраст такой далёк от начала,
Верю: есть ещё время, чтобы вперёд идти.
Пятьдесят пять – это хороший жизни срок,
Чтоб проанализировать пройденные уже дороги.
И чтоб спросить себя «А всё ли сделал я? Всё смог?»,
Жизнь всё расставит по местам и подведёт свои итоги.

**Судьбу благодарю, что она подарила мне лучших сынов на свете.
Я – МАМА. Я счастлива оттого, что живы – здоровы все мои дети!**

Такими сыночки были



Портрет на юбилей от сыновей!



P.S. (извините, не хватило 5 страниц)

В 2013 году я приняла участие в Международном конкурсе стихотворений, посвящённому Матери. С небольшой только разницей – стихи на английском языке. Моей мамы нет уже почти 20 лет, поэтому мне особенно было радостно, что мой стих занял 3 место среди 454-х работ. А ведь именно она была для меня образцом Матери.

“My dear Mother”.

I live in Russia, Tomsk Region,
In village Volodino, far to the North-West.
Thirty years ago I came to this village,
And I think, that it is the best.

But I was born in another village:
“Monastyrka” is my native village’s name.
It is not big, but has a good image:
People brought to it honour and fame.

My dear mother was also from here,
Where she lived during all her life.
The most beautiful place in Siberia
Taught her to be the best mother and wife.

She's been teaching me everything since my birthday:
To be kind and to help all people around.
To respect them not only on holiday
And not only in spite of their background.

My mum wanted always to be a teacher,
But she couldn't become it because of the war.
Her second daughter did. It's a pity.
I'm proud of her more and more.

I am also a mother and a grandmother now,
Having 3 grandchildren and 3 sons-very kind.
And I'd like to say: “Thank you, mum. How...
How much have we lost, when you died”.

«Моя дорогая мама» (перевела к этому конкурсу)

Живу я в России, в селе Володино,
Недалеко от Томска моя малая родина.
Тридцать лет назад я приехала сюда,
«Она – самая лучшая», - так думаю всегда.

Но родилась я и выросла в деревне другой,
«Монастыркой»- привычно её называют.
Она небольшая. Но имидж имеет хороший такой,
Потому что добрые люди её населяют.

Мама моя дорогая была родом оттуда,
Всю свою жизнь там она прожила.
И в этом суровом краю Сибири
Науку быть мамой, женой она поняла.

С самого детства учила меня моя мама:
Быть доброй, внимательной к людям всегда.
Уважать всех до единого. К цели шагать упрямо.
Я запомнила эти уроки на всю жизнь. Навсегда.

**Я горжусь своей мамой очень. Сегодня, в этот час
Я сама уже трижды и мамой, и бабушкой стала.
Потеряла я много с уходом её. Но и тогда, и сейчас
Я хочу ей сказать: «Спасибо за всё тебе, милая мама!»**



Мама моя с детских лет хотела стать педагогом,
Но война ей сказала: «Нет. И точка».
Жаль. Но угодно же было Всевышнему, Богу,
Чтоб учителем стала я, её средняя дочка.

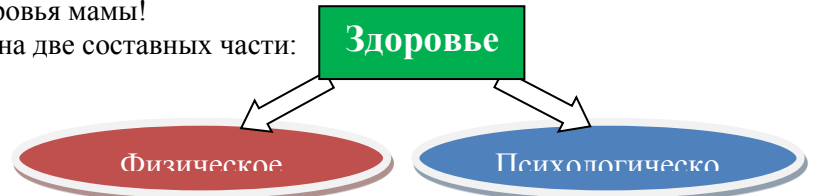
2 место

Любимова Римма



Я счастливая мама годовалого Владислава. Наша молодая семья особенно щепетильно относиться к здоровью, т.к. на свет появился долгожданный ребенок. Будучи беременной, я почувствовала в себе прилив новых сил и безудержной энергии. Всю беременность эта энергия выплескивалась интересные проекты на работе, именно будучи беременной, я впервые встала на горные лыжи. Вдыхая чистый горный воздух, я покоряла маленькие склоны и чувствовала, как адреналин передается моему маленькому чуду. Я считаю, что очень многое в будущем ребенке зависит от того, как его мама провела свою беременность. Я противник вредных привычек и уже в студенческие годы, я активно пропагандировала здоровый образ жизни и, на мой взгляд, мои принципы здоровьесбережения уже начинают предаваться моему сыну, ну и конечно передалась моему мужу. Каждая будущая мама должна понимать – от того как она поведет себя с первых недель беременности будет зависеть здоровье ее малыша. Тщательное медицинское обследование, употребление витаминов, отказ от алкоголя, наркотиков и курения - эта лишь малая часть того, что может будущая мамочка сделать для себя и маленького живого существа, живущего внутри нее. Здоровье ребенка начинается со здоровья мамы!

Я разделяю здоровье нашей семьи на две составных части:



Читая литературу по воспитанию детей, я часто натываюсь на фразу: «...физическое здоровье наших детей должно быть приоритетом, а психологическое - находиться на втором месте...» Я в корне не согласна с этой фразой – важен баланс между этими двумя составляющими здоровья, только тогда ребенок будет гармонично развитой личностью. Нашему сыну Владиславу 1 год и 3 месяца и уже с 7 месяцев мы посещаем бассейн. Что нам это дало? Мне кажется многое: ребенок менее подвержен заболеваниям, более развит физически в сравнении с ровесниками. Помимо этого бассейн – отличное место для социальной адаптации, ведь каждый раз на разминке и в бассейне



дети демонстрируют свои физические навыки, навыки общения и каждый не только смотрит, но и старается повторять за другими детьми, вступая в контакт и тем самым развивая свои коммуникативные навыки. Помимо этого бассейн способствует: закаливанию, развитию выносливости и формированию терпения. Помимо бассейна, мы постоянно делаем домашнюю зарядку в игровой форме, массаж с привлечением специалистов, а недавно у нас появилась горка-башня, взбираясь на которую



с привлечением специалистов, а недавно у нас появилась горка-башня, взбираясь на которую



Максим Горький писал: «Все прекрасное в человеке – от лучей солнца и молока матери». Я полностью согласна с его высказыванием

участвовали в так называемых «забегах в ползунках», приуроченных к Международному дню защиты детей. На этих соревнованиях Владислав проявил свой волевой характер и физическую подготовку и именно на соревнованиях он впервые уверенно встал на ножки. Может это совпадение, а может знак того, что мы взяли верный курс в физическом развитии ребенка.

Питание конечно, немаловажная составляющая здоровья! В грудном возрасте это напрямую зависит от мамы и ее рациона, если присутствует грудное вскармливание.

Основа физического и психологического здоровья закладывается в грудном возрасте. Этот возраст потому и называется грудным, т.к. предполагает грудное вскармливание. И я не понимаю тех мамочек, которые преднамеренно переводят детей на «молокозаменители», ведь для ребенка нет ничего лучше и вкуснее маминого молочка. Уже давно доказано, что грудное молоко повышает иммунитет ребенка и формируется специально в соответствии с потребностями растущего человечка, а что может быть полезнее! Тем более этот тип вскармливания обеспечивает тонкую связь между нами мамами и нашими детками. То материнское тепло, которое ребенок ощущает во время кормления, не заменит ни рука няни, ни подогретая бутылочка. Я считаю, что если у женщины есть физиологическая возможность кормить ребенка своим молоком не нужно

искать никаких альтернатив, ведь это самый первый кирпичик в процессе построения здоровья своего ребенка. Мы с сыночком до сих пор «балуемся грудью» наряду со специально приготовленным мною питанием, т.к. на мой взгляд, ребенок должен «морально вызреть» для отлучения от того, что он первым попробовал в своей жизни!

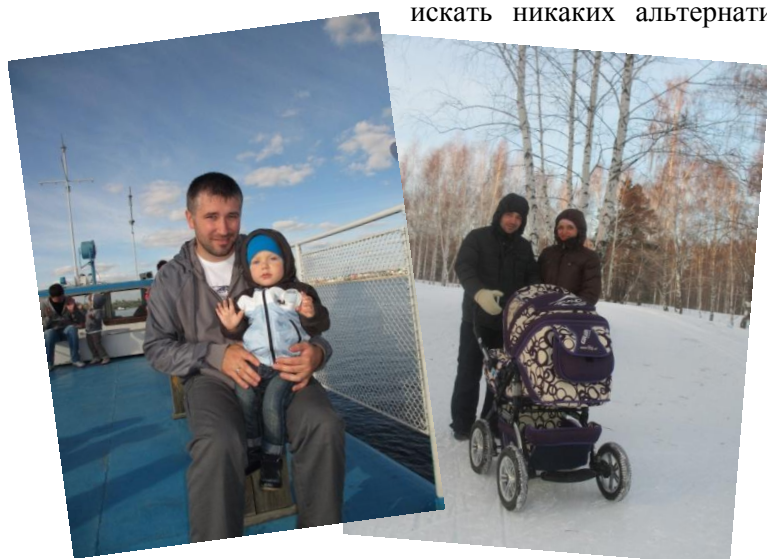
Конечно, не стоит забывать и о прогулках по свежему воздуху, как еще одном кирпичике построения здоровья, т.к. они способствуют закаливанию и улучшению сна. Мы живем в микрорайоне «Солнечный», и неподалеку у нас лес и озеро, что немного скрашивает общую экологическую

ситуацию. С первых дней жизни Владислава мы выбираемся с прогулками на стадион «Буревестник», Дворик Архимеда, что в Игуменском парке, Ботанический парк, ведь

в этих зонах отдыха царит особая атмосфера. Сейчас, когда наш малыш уже подросток и интересуется футболом, ему очень интересно наблюдать за играми студентов и детей на стадионе, и буйством красок деревьев и цветов в парке.

Что же касается психологического здоровья ребенка, то тут все гораздо сложнее. Самое важное я бы хотела отметить – каждый ребенок должен знать, что мама с папой его любят! Ведь дети чувствующие любовь и поддержку родных более эмоционально устойчивы. Каждое утро, когда мой малыш открывает глазки и начинает ползать по

мне, я говорю ему: «Доброе утро, сынок! Я тебя люблю, ты моя радость и счастье!», он уже не встанет с кровати, пока не услышит эти слова и не почувствует теплый мамочкин поцелуй. В последнее время мы с мужем стараемся укладывать ребенка вместе, чтобы он ощущал тепло обоих родителей, засыпая в спокойствии и



психологическом равновесии. Я наблюдаю, что многие мамочки скованы в проявлении эмоций и как следствие у них «эмоционально сухие дети», стесняющиеся проявлять свои эмоции. Таким людям будет очень сложно сказать слова «я тебя люблю» в будущем, ведь этому их не научили в детстве. Я думаю, каждой маме будет приятно, когда ее малыш подойдет к ней, обнимет и скажет, как он ее любит. Но чтобы услышать эти магические слова, нужно ребенку каждый день дарить свою заботу, тепло и любовь.

Мы стараемся в семье



строить общение с ребенком по волонтерскому принципу «равный обучает равного». Я не вижу смысла устанавливать в семье авторитарный режим, т.к. ребенок с самого раннего возраста, должен иметь возможность высказаться, даже если он еще не разговаривает. Я всегда старюсь проявить заинтересованность в том, что сынок рассказывает, хоть и мало понимаю о чем идет речь! Но ребенку важно понимать, что его слушают, что он интересен своим родителям. Этот немаловажный фактор психологического здоровья.

Каждый ребенок по-своему

уникален, но, зачастую, родители, прикрываясь фразами «Да ты самый лучший у нас», не хотят найти в ребенке именно его изюминку, и ребенок с мыслями «Я самый лучший» очень часто разочаровывается в жизни. Он становится морально угнетенным, понимая, что кто-то лучше его учится, кто-то быстрее бегает, кто-то веселее шутит, тем самым во взрослую жизнь вступает психологически нездоровый человек. Я считаю, чтобы ребенок стал личностью, ему нужна лишь любовь и забота родителей, поддерживающих его начинания. Именно такие дети, на мой взгляд, будут интересны обществу в дальнейшем, ведь если человек не угнетен, не разочарован в себе, значит, он здоров и именно у такого человека открываются те стороны его индивидуальности, которые будут отличать его от других. Я никогда не говорю сыну: «Ты самый лучший, самый красивый, самый умный...». Потому что здоровье ребенка – это не только физиология и эмоциональная сторона, к здоровью я отношу и присвоение ребенку общечеловеческих принципов. Человек, навязывающий ребенку идею, что он «самый...», только вредит ребенку, ведь только когда наши птенцы вылетят из родительских гнезд, тогда лишь жизнь будет видно кто самый счастливый, самый здоровый, самый умный и т.п.. Конечно, каждый родитель любит своего ребенка по-своему! Для меня самое главное правило в воспитании ребенка – не навредить его здоровью.

Мне безумно нравится фраза

Александра Асмолова:

«Индивидом рождаются, а личностью становятся, а индивидуальность отстаивают». Ведь в этой фразе прослеживается вся психологическая эволюция ребенка



Посещая развивающую группу для детей, занимающуюся по системе М. Монтессори, мы с сыночком учимся трудолюбию и самостоятельности, ведь одним из постулатов этой методики является то, что нельзя взять другую игрушку, не убрав на место предыдущую. Сейчас я стараюсь не делать за ребенка многие вещи (сбирать разбросанные вещи, складывать на место игрушки), я даю ему возможность научиться делать это самому, говоря: «Владушка, ты мужчина и нужно учиться помогать маме и папе». Естественно, что нам с мужем приходится

доделывать, но все же, нужно ребенку сейчас заложить фундамент элементарных навыков, давая ему возможность понять свою значимость. А наша задача выразить веру в него при любой возможности.

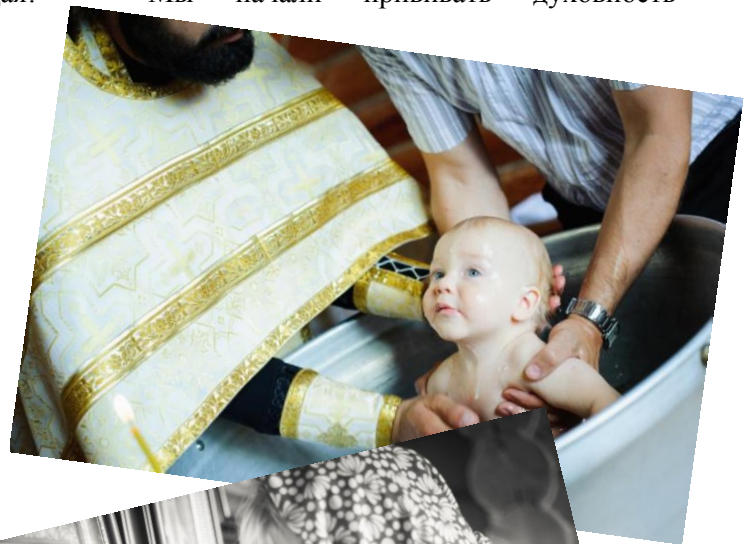
Немаловажную вещь в формировании как физического, так и психологического здоровья играют средства передачи информации – телевизор, компьютер, сотовые телефоны и прочие гаджеты, которыми любят баловать своих чад современные родители, бабушки и дедушки. Знаете,



насмотревшись на новое поколение, «подвисшее» на мультфильмах, компьютерных играх и т.п. я поняла, что не хочу, чтобы мой сын полнил их ряды. Сейчас я намеренно ограничиваю контакты сына с телевизором, компьютером, телефоном. Я считаю, что пока у меня есть средства и возможности удивить своего ребенка без этих ресурсов. Каждое утро у нас начинается с прослушивания будто заколдованных мелодий Вольфганга Амадея Моцарта! Еще, будучи беременной, я прочла о невероятном «Эффекте Моцарта». Впечатлившись результатами исследований я решила, что стоит попробовать и на своем будущем ребенке. Знаете, мы слушаем эти специально подобранные

мелодии с месяцев трех, и я вижу, как малыш с каждым месяцем воспринимает эту музыку по-иному. До полугода ребенок просто успокаивался и вслушивался (вдумывался), ближе к году ребенок при звучании первых нот начинал издавать радостный визг и его танцы под эти мелодии отличаются особой пластичностью. А телевизору я нашла некую альтернативу – окно! Да, на первый взгляд странная альтернатива, но благо мы жители первого этажа. Так, завтракая, в «нашем телевизоре» всегда можно увидеть листву, опадающую с деревьев, обедая – первые снежинки за окном, собаку соседа, новые машины, ребятню, кружащуюся на карусели, ужиная можно увидеть папу, возвращающего с работы. Ну чем не заменитель? Конечно, не весь день мы проводим у окна, но согласитесь альтернатива неплохая. Компьютерная зависимость, это вообще признак «нездравия» ребенка. Зачастую, современным родителям дабы освободить время для домашних хлопот проще усадить ребенка за компьютерную игру или телевизор, чем постоянно отвлекаться на ребенка. У моего малыша много развивающих игрушек и книг, с помощью которых мы коротаем наше время. Я с уверенностью могу сказать, что буду и дальше стараться ограничивать контакты ребенка с данными ресурсами, ведь все мое время принадлежит ребенку, и каждая мама должна понимать, что именно она, тот якорь, который может удержать ребенка в реальном мире и сформировать его здоровое отношение к окружающему миру.

Ну и напоследок, следует отметить, что немаловажной частью психологического равновесия и здоровья является духовная составляющая! Мы начали прививать духовность ребенку с момента его крещения!



Закончить мою работу хотелось бы фразой Оноре де Бальзака:

«Будущее нации – в руках матерей!»

3 место

Никитина Ирина





Здоровье матери это основа здоровья будущего ребенка.

Что такое «здоровье» в моем понимании – это здоровое тело, здоровый дух, правильный образ жизни, а главное эмоциональное и психическое здоровье.

Меня зовут Ирина Никитина. Мне 33 года. Я счастливая мама троих чудесных ребятшек и дочь доброй, заботливой матери. С детства мои родители воспитывали и поддерживали в нас с братом стремление к здоровому образу жизни и физическому труду. Мы помогали родителям по дому и на даче. В школьные годы я занималась волейболом, тяжелой атлетикой, бегала, танцевала, пела в народном ансамбле, посещала кружок юных натуралистов, участвовала в различных олимпиадах. Параллельно со школой я училась и окончила музыкальную школу по классу баяна. С 11 лет дома сама занималась шейпингом и спортивной аэробикой. Брала журналы в библиотеке и составляла свои комплексы упражнений. Много литературы прочла по здоровому питанию и применила на собственном опыте. Мама привила мне любовь к чтению. Она - библиотекарь с огромным стажем и любовью к своему делу. Мы были постоянными читателями библиотеки. Книга во многом помогла и направила меня в жизни и помогает по сей день, не смотря на век компьютерных технологий. Книги и журналы по воспитанию детей, психологии, медицинская, спортивная и детская литература идут с нами по жизни и составляют основу духовного и эмоционального здоровья нашей семьи.



В университетские годы я занималась шейпингом, аэробикой и сама на последнем курсе вела занятия по аэробике. Благодаря спорту и здоровому питанию смогла избавиться от небольших проблем со здоровьем и похудела на 20 кг.

У нас в семье всегда были домашние животные – кошки, собаки. Без них и не мыслим нашей жизни, это верные и преданные друзья! В общении с животными и природой развивается детская любознательность, расширяется кругозор, появляется интерес к труду. Сейчас у нас живут кот Макс и золотистый ретривер по кличке Даяна. С ней мы объездили много выставок, завоевали много титулов и обзавелись чудесным потомством – 7 очаровательных щенков, каждый из которых нашел свою заботливую и добрую семью.

К вопросу рождения ребенка я подошла уже осознанно. Никогда не курила и не злоупотребляла алкоголем. Когда забеременела, была безумно счастлива, каждый миг хотелось запомнить, все узнать, как и что происходит с женским организмом и с новой зародившейся жизнью, которую воспитываешь с первых дней уже в утробе. Сразу записалась на курсы будущих мам. Благодаря занятиям многое узнала, приобрела новых друзей, с которыми до их пор поддерживаем дружеские отношения.

Вся беременность пролетела как один миг, я плавала, занималась йогой, посещала баню, много читала, гуляла, ходила на концерты, до самих родов вела активный образ жизни. В мае 2009 года я родила здоровую и шустрю доченьку Лерочку. С первых дней моя мама много книг прочитала внучке, пела колыбельные, я всему училась глядя на маму и конечно же знания полученные на курсах очень пригодились. Лерочка очень активный ребенок, рано начала сидеть, ползать, ходить и с 1,5 лет лазит на спортивной стенке, висит на кольцах, на тарзанке, прыгает на батуте, поет с микрофоном и показывает своим куклам концерты. С папой Лерочка очень любит кататься на велосипеде, самокате, вместе они обошли все развивающие детские спортивные комплексы, облазили все игровые площадки, горки на улице, а с прошлого года понемногу пытаются научиться ездить на коньках и роликах, часто бывают в цирке.



Лера очень любит, когда мы вместе читаем книги, сочиняет по ним свои истории. Наше общее любимое занятие - смотреть на ночь старые диафильмы. Дочка охотно рисует, обожает аппликации, лепку, постоянно поет и танцует, любит фотографировать и делает очень интересные хорошие снимки. Мы много гуляем, регулярно посещаем детскую библиотеку, дом природы, ходим в спорткомплекс плавать в бассейн, бегать на беговой дорожке. У бабушки Лера лазит на тренажере-эллипсоиде и мы вместе гуляем с собакой - тренируем команды. Не пропускаем ни одного музыкального концерта 80-х годов в «Современнике». В полтора года пошли первый раз на двухчасовой концерт группы «Здравствуй, песня!», думали – может хоть минут 15 послушает, но Лера стойко «высидела», а точнее танцевала между рядами весь концерт, а после, по пути домой запевала на всю машину своим детским голосом - «Ах, белый теплоход...» вместе с бабушкой. С тех пор мы каждый раз посещаем все концерты, детские спектакли.

С рождения я стараюсь привить любовь детей к порядку и гигиене - чистить зубы, умываться, заправлять кровать, аккуратно следить за одеждой, игрушками, все складывать по своим местам.

Мои родители воспитывались в больших и дружных семьях, и я всегда мечтала о такой же большой, сплоченной семье, да и Лерочка очень хотела сестричку. Я очень была удивлена и бесконечно обрадована, когда на узи узнала, что у меня будет двойня! В мае этого года, в срок я родила двух замечательных здоровых малышей – сыночка Артемку и доченьку Сашеньку! С ними мы охотно делаем массаж, каждый день зарядку на мяче. Лерочка заботится о братике и сестричке, помогает мне во всем, поет детишкам колыбельные, постоянно рассказывает сказки, показывает кукольные спектакли. Мы начали посещать «Бэби-клуб», где встречаются мамы с малышами до года, поют песни, делают упражнения, общаются и делятся опытом и советами.

Свою старшую дочку я до двух лет кормила грудью и младшие малыши тоже на грудном вскармливании и надеюсь, что буду кормить как можно дольше. Ровно столько, сколько в грудном кормлении нуждается малыш, в возможности кормить своего ребенка молоком нуждается и мама! Начинаешь понимать, что означает тот или иной его взгляд, движение, звук. Во время кормления устанавливается крепкий психологический контакт между мамой и малышом. В будущем, став более взрослым, малыш, который получал полноценное грудное кормление, общался с мамой, таким образом, будет не только здоровым, но и более спокойным, уверенным в себе. Кроме того, кормя грудью, мама дарит малышу всю нежность и ласку, учит малыша любить, показывает, что значит быть любимым. Отдает ему частичку себя. Недаром ведь говорят «впиталось с молоком матери». Научившись у мамы доверять, любить и ценить настоящее тепло и заботу, ребенок непременно в будущем ответит своей мамочке, да и всем родным тем же.

Каждое лето вся наша дружная семья проводит на даче, мы отдыхаем там душой, заряжаемся энергией и положительными эмоциями, очень любим природу. Я занимаюсь рассадой, выращиваю цветы, капусту. Вместе с мамой и старшей дочкой Лерочкой сажаем и пропалываем грядки, ухаживаем за огородом и собираем урожай. С папой ездим за ягодами и грибами, рыбачим с бреднем. Особенное место в нашей жизни составляет баня! Я и детей стараюсь тоже приучать с малых лет. Своих ребятшек я парю и мою в баньке с 2 месячного возраста. Попарится березовым и дубовым веничком, а потом выпить горячего травяного чайку с липой и медком - что может быть лучше! После бани чувствуешь, что родился заново!

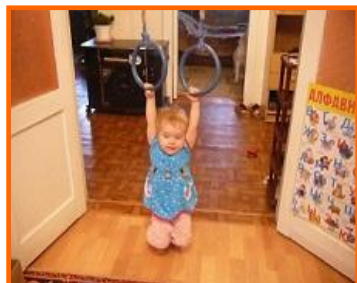
Скучать нашей семье не приходится и у каждого из нас всегда есть занятие по душе!

«Здоровая мама - здоровый малыш» - эта истина важна для каждого человека, каждой семьи, стремящейся к продолжению рода, к рождению здорового поколения

*Здравствуй, друг мой тренажер!
Мой спортивный ухажер.
Мне поможешь мышцы укрепить
Чтоб здоровеньких детей родить!*



*Люблю читать журналы
И книги я люблю.
Здоровый образ жизни
И спорт боготворю!*



*Бабушка и дедушка,
Не проходите мимо!
Знание и сила рук
Мне так необходимы!*



*Вот мы с мамой на
«Бродвее»,
Развлекайся веселее!
С горки с мамой полечу,
На батуте поскачу!*



*На болоте я сижу
И на клюковку гляжу
Первое знакомление
Я с природой провожу.*



*Дрессирую я собаку -
Не ползет она в драку.
Все команды выполняет
И награды получает!*



*Надо дедушке помочь –
Без меня ему невмочь!
Нужна летняя резина,
А зима пусть катит прочь!*



*Трехколесный быстрый друг
Еду я за кругом круг.
Даже вовремя к обеду
К деду с бабушкой доеду!*



*Мы друзья большие с папой,
Не боимся ничего.
На качелях, каруселях,
В цирк, в театр или в кино.
Все площадки обойдем,
Развлечение найдем!*



*Надо деду помочь
Снег от гаража убрать.
Я трудиться не ленюсь –
Я сильнее становлюсь!*



*Вот на лыжи Лера встала!
Шаг за шагом, все сначала.
Дед Лерульку обучает
К спорту с детства приучает!*



*Дом Природы посещаем,
Мир животных обожаем!*



*День Рождения у меня,
На батуте стою я.
Как начну ритмично прыгать -
До шаров достану я!*



*Это город мой родной,
Город детства –
Стрежевой!*

*На канате я вишу,
На других детей гляжу –
Не люблю я отставать,
Всех хочу я обогнать.*



*Взять препятствие мне надо –
Вышка, лестница, преграда.
Я ее преодолю
И наверх залезть сумею.*



*Любим мы соревнования,
Конкурсы и состязания.
Прыгать, лазить и скакать –
Организм тренировать.*



*Словно заново родился!
В баньке парился и мылся
Не один я, а с сестренкой –
С шустрой маленькой
девчонкой.
Баня очень помогает,
Очищает, закаляет.*



*Упражнение «коромысло»,
Чтобы мышцы не повисли.
Тренируем их с рождения,
Потянулись с наслаждением.
На одном ковре лежим,
Друг на друга мы глядим.
- Здравствуй, брат!
- Привет, сестра!
Зарядку начинать пора!*

*Ученье - свет, не ученье – тьма.
Книги читает нам наша сестра.
Почитай сестрица сказку,
Не сомкнем мы даже глазки!
До чего же интересно –
Все красиво и чудесно!*



*Самая лучшая новость на свете –
Когда в семье рождаются дети!
Все позади – ожидание, роддом.
Прекрасная двойня – Александра, Артем!
Здоровая мама, здоровые дети –
Вот самое главное чудо на свете!*

