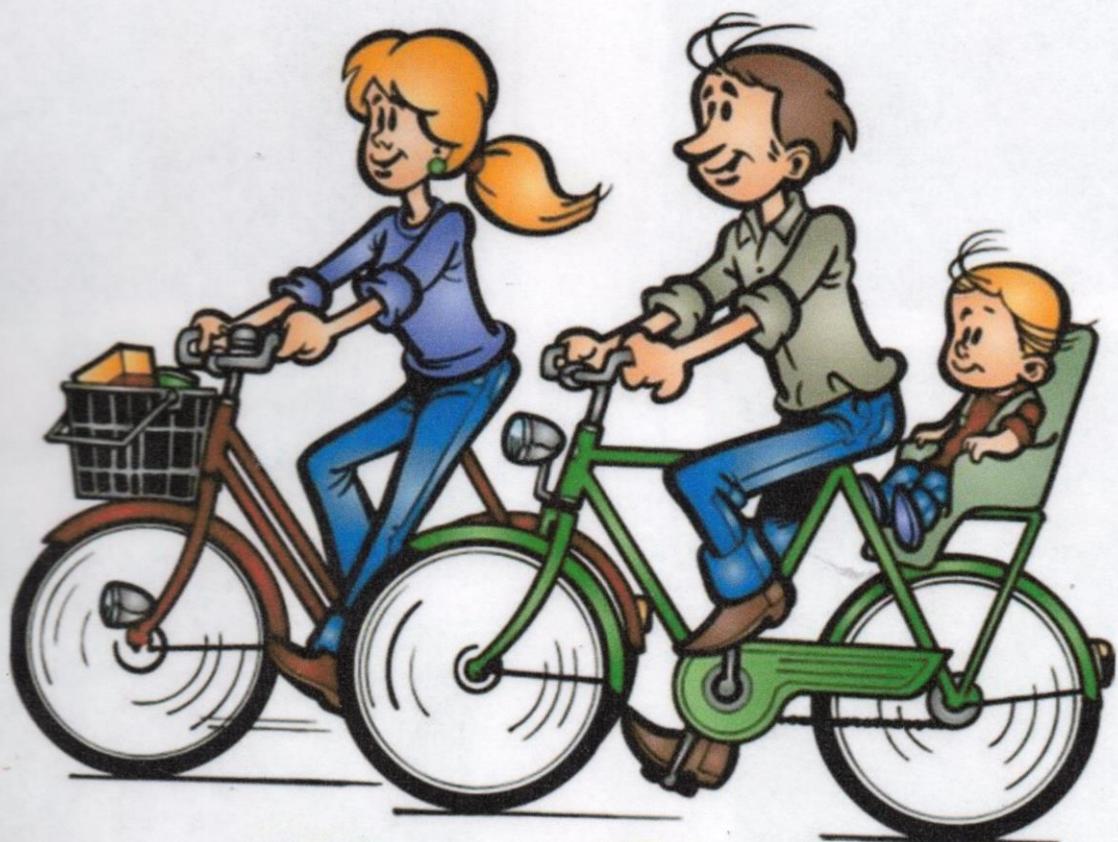


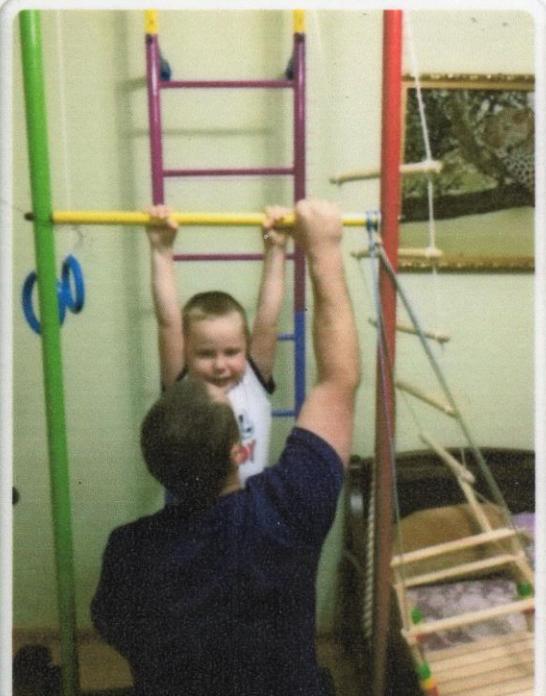
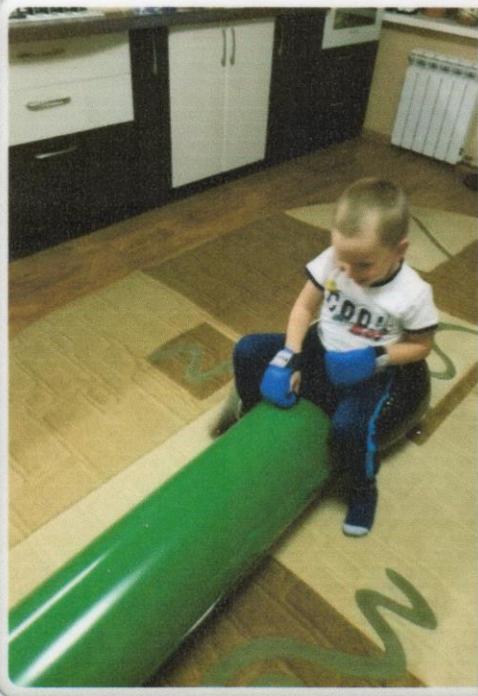
Мы за здоровый образ жизни

Воспитанники средней группы № 3
Воспитатель: Кочнева Алла Викторовна



СЕМЬЯ ВАЛОВЫХ

В нашей семье спорт стал доброй традицией. Мы стараемся два раза в неделю заниматься спортом. Вечерами досуг Артема походит так: висит на кольцах, лазает по лесенке на спортивном комплексе, пытается подтягиваться с помощью папы на турнике, качает пресс, в боксерских перчатках отрабатывает удары на надувной груше. Мы за здоровый образ жизни!!!!



Семья Калачевых

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким...

Здоровье - это главная ценность человеческой жизни.

Чтобы укрепить своё здоровье мы стараемся:

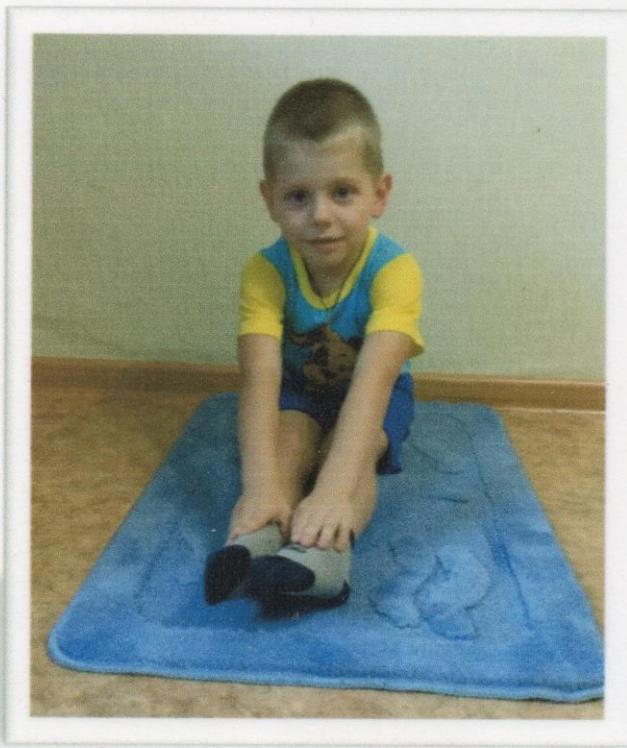
- делать зарядку;
- гулять на свежем воздухе;
- играть в активные игры...

Мы за здоровый образ жизни!



Семья Носковых

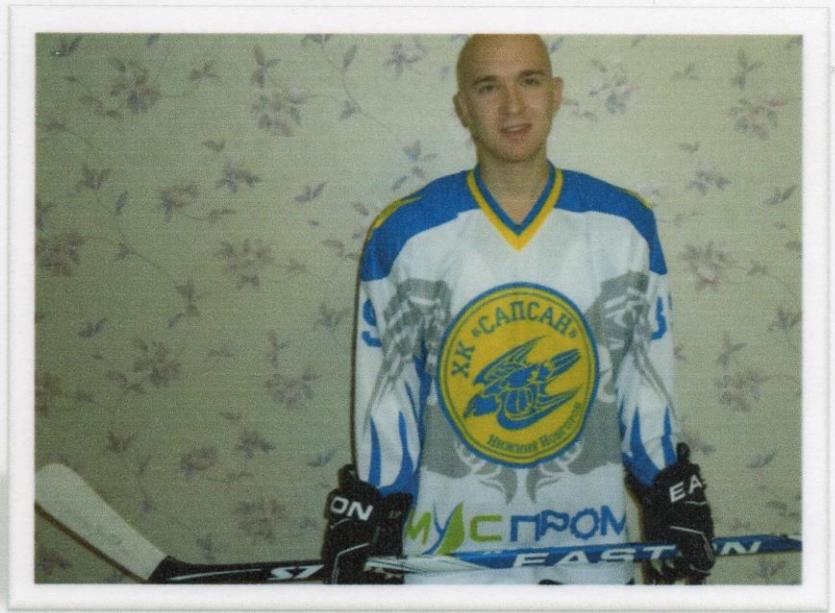
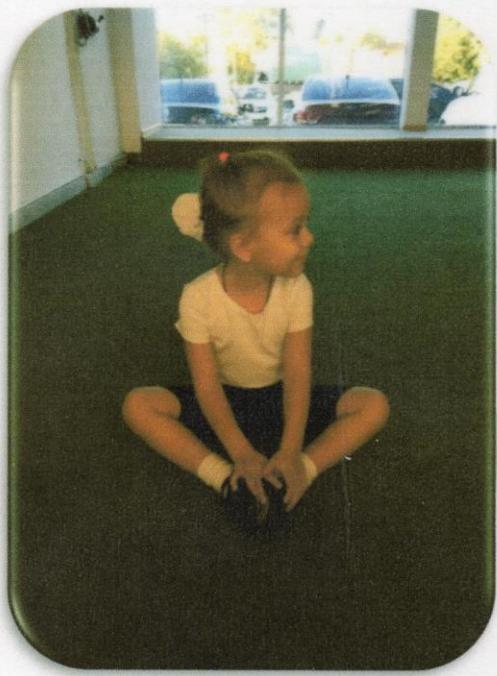
Каждое утро наша семья начинает с зарядки. Утренняя зарядка нужна для пробуждения организма, зарядка залог бодрости и хорошего настроения на весь день. Зарядка помогает укрепить организм, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение. Так же не маловажны прогулки на свежем воздухе! Мы стараемся гулять с нашим сыном – Максимом в любую погоду.



Семья Кусторкиных

Семья-это самое главное в жизни человека. А чего хочет каждый человек? Счастья и здоровья. Ведь не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. И наша семья выбрала спорт.

Мы, семья Кусторкиных. Все члены нашей семьи занимаются спортом. Папа Женя - активно занимается футболом и хоккеем. Мама Катя - занимается прыжками на гимнастическом батуте. Дочка София-занимается гимнастикой, ОФП, прыжками на гимнастическом батуте. Всем нам, а особенно дочке очень нравится. Ведь занятия танцами дают почувствовать ей радость собственных достижений. На занятиях она общается с детьми, учится танцевать и выражать свои эмоции при помощи движений. ОФП позволяют ей развивать физические способности такие как: выносливость, увеличение подвижности, двигательные навыки и умения и т.д. Тем самым спорт сближает нашу семью и делает ее дружнее.



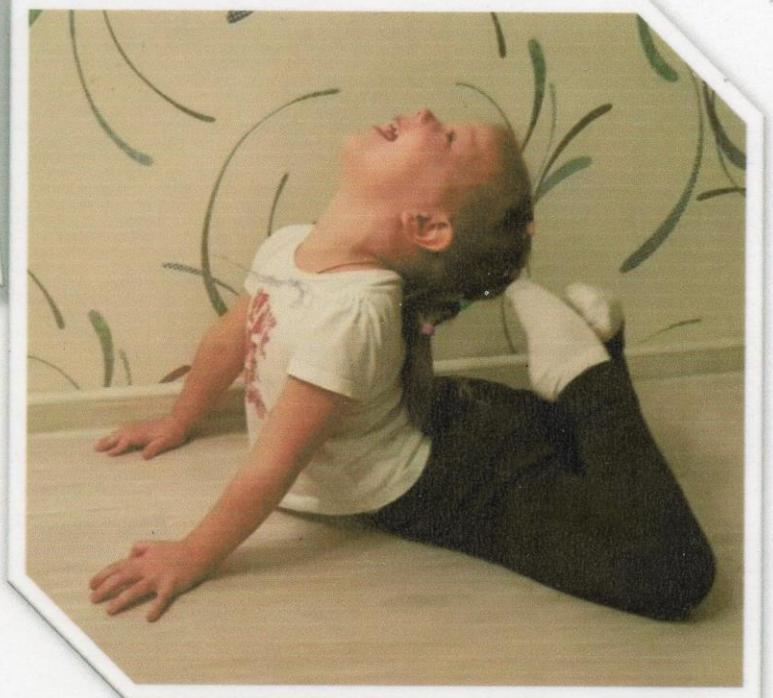
Семья Качалиных

Мы, семья Качалиных, считаем что спорт — это важная составляющая жизни человека. Ведь спортивная семья — это семья, которая заботится о своем здоровье и своем благополучии. Очень важен спорт и для растущих детей — у них лучше развивается скелет, осанка, они становятся сильнее и выносливее.

Наша дочь Алиса занимается плаванием и гимнастикой, что положительно сказывается на ее физическом развитии. Плавание развивает мышцы и укрепляет суставы, закаливает, улучшает сон и аппетит, положительно влияет на сердце и сосуды, нервную и дыхательную системы и самым благотворным образом сказывается на общем самочувствии ребёнка.



Занятия гимнастикой формируют прекрасную осанку. У детей улучшается кровообращение, отлично работает дыхательная система. Развитый мышечный каркас помогает легче перенести период быстрого роста. Активные физические упражнения способствуют стабилизации эмоционального фона, благотворно действуют на психику. Мы считаем, что заниматься спортом нужно с ранних лет, всей семьей!



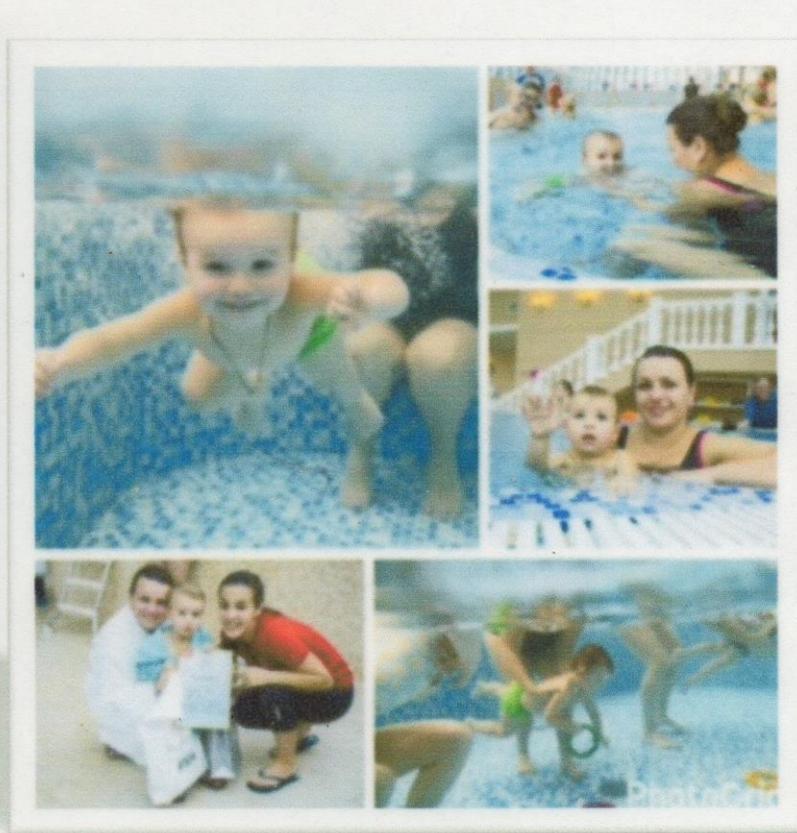
Семья Шавиных

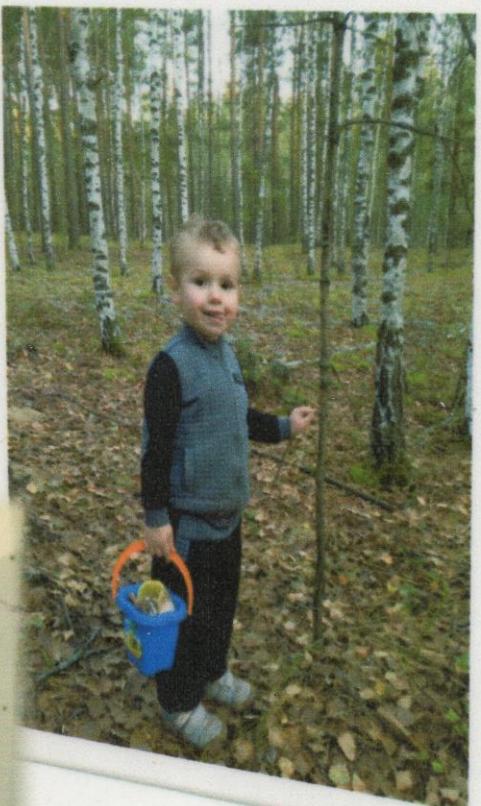
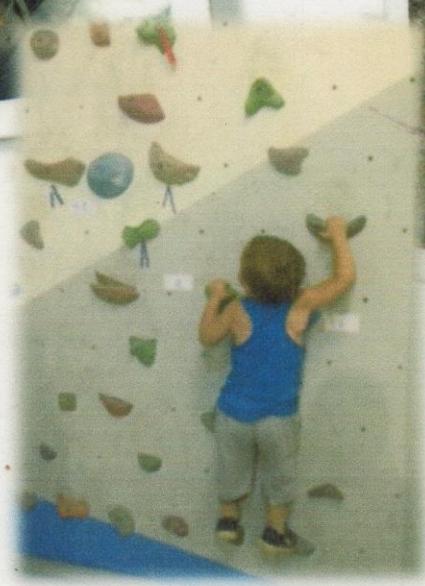
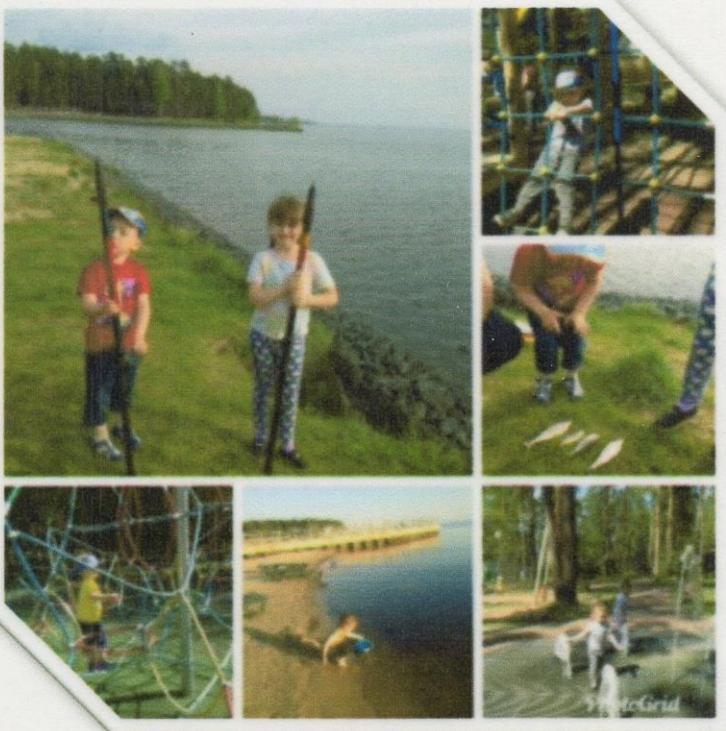
Я, мама Шавина Романа, хочу рассказать о нашей семье. Наша семья занимает очень активную жизненную позицию! А ещё мы ведём здоровый и спортивный образ жизни!

Когда Роме исполнилось 1,5 месяца, мы отдали его заниматься в грудничковое плавание и начали активно вводить в нашу жизнь закаливание (прохладная температура дома, гуляние на свежем воздухе в любую погоду, и понемногу начали выносить его из бани на улицу (даже зимой).

А уже в два годика Рома получил свой первый диплом - Мастер спорта по грудничковому плаванию! Самое главное, на мой взгляд, что вместе с плаванием и закаливаниям Рома приобрёл здоровье! Именно перепады температуры и развитие всех групп мышц сделали нашего малыша крепким и здоровым!

Ещё мы очень любим путешествовать всей семьёй! Самое главное для ребёнка, чтобы родители были рядом! Ну и конечно же впечатления! Ими и стараемся наполнить нашу жизнь! С удовольствием посещаем разные фестивали, особенно если там надо жить в палатке.





СЕМЬЯ УСОВЫХ

Уже почти год как наш сын Егор посещает секцию плавания. Плавание очень хорошо укрепляет тело и развивает дыхание! Данный вид спорта очень хорошо корректирует фигуру, формирует правильную осанку. Мы водим ребёнка в секцию плавания, чтобы быть здоровыми и физически развитыми. Так же физические нагрузки положительно влияют на эмоциональный фон ребёнка.

