

*Омский областной конкурс  
приемных семей*

*"Лучшая спортивная семья"*

*17.07.2020 г.*

# семья Соловей Т.М.

Кировский административный округ

г. Омск

ул. 14 Самарская д. 26

89236725271

Участники:

Соловей Т.М.

Рудаков А.С.

Тунницкий М.С.

Монких В.И.



# "Лучшая спортивная семья"

Хочешь быть красивым - бегай!  
Хочешь быть умным - бегай!

Хочешь быть сильным - бегай!  
Нет большей победы,  
чем победа над собой!

Спорт - это успех!

Спорт - сила для всех!

# Первый этап

**"Наша команда наш девиз!"**

*Мы команда - "ПОБЕДИТЕЛЬ!"*

*На пути всех уберем!*

*Наша цель и наш девиз:*

*Биться до конца за приз!"*

## *Кричалки*

*Никто догнать не сможет нас*

*Ведь мы команда - просто класс!*

*Старт взят, и мы готовы*

*Победу вырвать снова!*



## Второй этап

### *"Эмблема команды"*

*В нашей эмблеме основной цвет красный - это цвет любви к родным, к семье, к Родине, цвет огня домашнего очага, куда мы всегда можем вернуться.*

*Белый - это цвет чистоты и открытости.*

*Синий - это верность традициям и друг другу.*

*" У команды есть девиз:*

*Никогда не падать вниз.*

*Идти вперед и побеждать!*

*Всем отстающим помогать!"*



## Третий этап "Спорт каждый день"

*В нашей семье любят спорт. Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то свое. Для одних это красочное зрелище, для других - укрепление здоровья, третьи избирают спорт своей профессией. Для моей семьи, спорт - это здоровье, физическая закалка, выносливость, прекрасное настроение, уверенность в себе и в своих силах. Ведь занятия спортом не только укрепляют здоровье но и закаляют характер.*



## *"Спорт каждый день"*

*Мы стараемся каждый день уделять спорту. Каждое утро мы начинаем с зарядки. Это позволяет нам быстро проснуться и зарядиться хорошим настроением на весь день.*

*Начинаем день с зарядки:  
Три - четыре, раз и два.  
Прогоняем сна остатки.  
И свежееет голова.*

*Бег, ходьба, прыжки - все просто:  
Игры и велосипед,  
И совсем не важен возраст,  
Спорт для нас на все ответ.*



# *"Спорт каждый день"*

*Часто с друзьями мы ходим в парк и занимаемся на спортивных тренажерах, играем в футбол. Любим семьей ходить в походы, ездить на рыбалку, за грибами. Спорт закаляет нас.*

*Мы всем советуем заниматься спортом, чтобы стать выносливей, здоровей и сильнее.*





## Четвертый этап

### *Правильное питание*

*Правильное питание - это питание со сбалансированным количеством белка, жира и углеводов. Здоровое питание - это разнообразная вкусная и сытная еда. К ней относятся: мясо - содержит белок, овощи и фрукты содержат витамины и клетчатку, рыба - фосфор, молочные продукты насыщают организм кальцием.*

*Наша семья уверена, что правильное питание - залог крепкого здоровья.*

*О здоровье нужно думать  
Начиная с детства,  
Неполезности не есть -  
Вот лучшее средство.*



# Грабильное питание'



## Лаваш с колбасой, сыром и яйцом



Приятного аппетита!



## Пятый этап

### "Спортивная игра"



*Наша семья любит активные игры, где можно себя проявить физически. Наши мама с папой работают и приходят домой уставшими. По-этому после ужина мы играем в настольные игры. Очень любим играть в лото или карты. Проигравший моет посуду или подметает пол. Карты учат ребенка цифрам, помогают взрослым и детям потренироваться в логике, развивают внимание и память, навыки общения. Учат выигрывать и проигрывать, быть сдержанными. Нам нравятся карточные игры потому, что вся семья может играть в них на равных.*

## Шестой этап

### *“Наши спортивные достижения”*

*В нашей семье считается, что быть спортсменом нужно только, если ты этого хочешь. Спорт не обязательно должен сопровождаться соревнованиями. Достаточно получать удовольствие от того, что ты делаешь.*



## *“Наши спортивные достижения”*

*Наша мама в школе замечательно бегала на длинные и короткие дистанции. Она занимала призовые места не только в школе, но и на областных соревнованиях, метко стреляла. После школы поступила в институт, но заниматься спортом не прекращала. Она - мастер спорта по полиотлону. Вместе с нами мама выступала на всех школьных соревнованиях, на королеве спорта. На соревнованиях наша команда никогда не оставалась без грамот или медалей. Мы гордимся нашей мамой и стараемся брать с нее пример.*



**Спасибо за внимание**

