

# **Уроки здоровья в семье**

**Всем полезно без сомненья  
Все, что связано с  
движеньем!**

# ПАПА, МАМА, СЕСТРА И Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



НАШИ ГЛАВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ  
- ЭТО БОУЛИНГ И ЗАНЯТИЯ НА ДОМАШНИХ ТРЕНАЖЕРАХ.

Семья Яковлевых





Кристина занимается в горнолыжной школе с 3х лет. Зимой тренировки проходят на склоне, летом - на батуте и роликах. Дети в восторге от тренировок, а мы, родители, уверены, что ранний старт - залог успешного развития.



В хорошую погоду мы всей семьей проводим время на свежем воздухе катаемся на велосипедах, летом плаваем. И с полной уверенностью можем сказать, что: **ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!**



Семья Тороп

## **СЕМЬЯ Мулыгиных**

*Спорт в нашей семье  
значит очень много, он  
формирует характер,  
укрепляет здоровье.  
Тренирует силу воли,  
позволяет ставить цели  
и их достигать,  
учит не пасовать перед  
препятствиями, достойно  
воспринимать поражение.  
Спорт не только приносит  
здоровье, но и даёт  
жизненные силы.*



*Папа, мамочка и я, у нас спортивная семья!  
Со спортом дружим мы всегда, не бодем никогда!  
Не страшны нам холод, ни жара,  
Не нужны нам доктора.  
Солнце, плавание, вода, и полезная еда  
Лыжи, коньки и прекрасные деньки  
Прогулке говорим мы: «Да!»  
Телевизор – ерунда.  
В лес по ягоды пойдём и  
здоровье там найдём!*

