

Проект
«Здоровый образ жизни семьи»

группа «Цветочки»

Девиз нашей семьи:

«Хочешь быть здоровым- веди здоровый образ жизни,

Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым - гуляй на свежем воздухе,

Хочешь быть умным – занимайся спортом»






Актуальность проекта:

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными — высокий долг родителей. И нередко многие из нас, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Совместная общая зарядка, прогулка, совместные занятия спортом, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.





Катание на велосипеде и самокате
способствует укреплению мышц, благотворно
влияет на обмен веществ.






Футбол отлично развивает скорость
реакции, выносливость, подвижность.



Прогулки на свежем воздухе- это очень здорово







ДЗЮДО способствует улучшению реакции ,
собранныости, точности, повышает
выносливость и силу мышц, учит держать
удары и грамотно уходить от них.



Очень любим всей семьёй отдыхать в Гилёвской роще



Прогулка во дворе



Прогулка- это здорово



Прогулка-это «класс»



Совет нашей семьи

Здоровый ребёнок жизнерадостен и активен, быстр, ловок и силен.

С раннего возраста учите ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в семье.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Спасибо за внимание!

