



**Опыт
по физическому
воспитанию
семьи Чесновых**





**Наш девиз:
«Дружно, смело,
с оптимизмом – за
здоровый образ
жизни»**





**Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура**



**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.**





**Кольца, лесенки, турник.
Заниматься я привыкла.
Подтянусь, отожмусь,
По канату заберусь**





**Не валяюсь я в постели,
Не жую конфет "Коровка" -
Я беру свои гантели,
Начинаю тренировку!**





**Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...**





**Всей семьёй мы в лес пошли,
Много там грибов нашли,
Белых, рыженьких лисичек,
И волнушечек- сестричек.
Мухоморы нам кивали,
Мы в корзинки их не брали,
Нам такие не нужны,
Ядовитые они**





**Футбол - чудесная игра,
Мы понимаем ясно,
И ходим все на стадион
"Болеть" мы не напрасно**





**Я расту достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам.
Я вынослива, здорова,
Мой ответ: всегда готова!**





**Вот оно какое море!
Разноцветно-голубое
Волнами шумящее,
чайками кричащее,
чистое, солёное,
тёплое, рифлёное
С небом обнимается,
Солнцу улыбается!..**

