



**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!..**

