

Физически активная жизнь



В современной России модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, он может обеспечить себе достойную старость.

Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела.

Лучше заниматься спортом всей семьей!

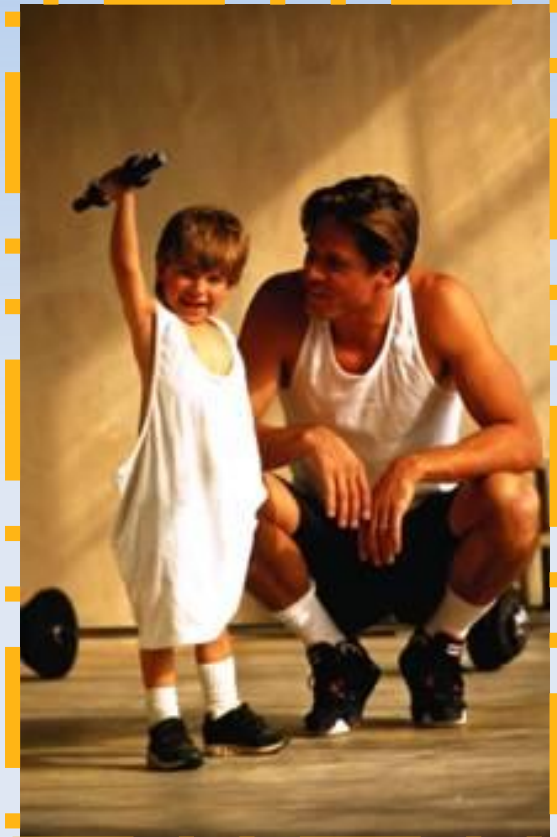
Такие занятия спортом сплачивают семью, а дети учатся вести здоровый образ жизни.



Спортивная семья – это семья, заботящаяся о своем здоровье!

**У вас нет на это времени и денег?
Не беда, купите или сделайте тренажеры
для занятий спортом у себя дома:**

турник в квартире просто необходим, шведская стенка, и гантели - все это не займет много места, но позволит всей семье увлекательно и полезно проводить время за играми.



Сама жизнь диктует: отдыхать лучше всей семьей.

Семейный отдых - это всегда возможность ощутить единство семьи. Во время отдыха у родителей появляется больше возможностей для общения друг другом и с детьми.

Семейный туризм благотворно сказывается на отношениях между родителями и детьми. Появляются общие интересы, потребность поделиться впечатлениями, обменяться мнениями.

К тому же, в походе родители подадут детям наглядный пример того, как надо преодолевать трудности, любить и беречь природу.



Помимо подвижных игр, не стоит забывать и про интеллектуальные, они развивают сообразительность и память.



Настольные игры скрасят досуг всей семьи: шахматы, шашки, даже разгадывание кроссвордов - все это гораздо полезнее, чем пустое ковыряние пальцем в носу под непрерывный круговорот реалити-шоу и сериалов.



Занятия спортом – это не только тяжелые физические нагрузки.

Даже компьютерные игры могут принести пользу - это и развитие сообразительности, реакции и изучение иностранного языка.

Но не забывайте главное правило – умеренность должна быть во всем.

И в занятиях спортом – тем более.

И тогда время, проводимое вами с семьей, превратится из домашней каторги в веселую интересную игру.

**Занимаясь с раннего детства спортом,
МОЖНО СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ, ТАКИМ КАК**

Светлана Хоркина



**Денис
Лебедев**

Федор Емельяненко

Сергей Тетюхин

