

*ПРОЕКТ*

# Моя спортивная семья

Автор: Левина Арина  
ученица 1а класса

Руководители: Билявская Н.В.  
Левина А.В.

**Спорт!** Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией.

Для моей **семьи**, спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах.

**Цель моего проекта:** показать, как в нашей семье соблюдается здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни.
2. Выяснить, является ли спорт частью здорового образа жизни.
3. Изучить отношение членов нашей семьи к спорту.

# Здоровый образ жизни

- занятия спортом,
- правильное питание,
- отказ от вредных привычек

Соблюдая его , мы сохраним свое здоровье на долгие годы!



Спорт — это неотъемлемая часть  
здорового образа жизни каждого  
человека. Физические упражнения  
позволяют нам быть здоровыми и  
сильными. Человек, который  
занимается спортом, очень сильно  
отличается от неспортивного человека .

# МОЯ СЕМЬЯ:

- Левин Сергей Вячеславович - папа
- Левина Альбина Владимировна - мама
- Левин Владислав Сергеевич - брат
- Левина Арина Сергеевна - сестра
- Левин Максим Сергеевич - брат



# ПАПА- Сергей Вячеславович

Мой папа – Сергей Вячеславович – выносливый человек. Выносливость — это положительная черта спортивного человека. Выносливость позволяет ему без усталости пробегать несколько километров или, к примеру, без особого труда поднимать огромные тяжести.



# МАМА-Альбина Владимировна

Мама считает, что занятия спортом – это огромный труд. Чтобы достичь результатов, нужно много приложить усилий. Спорт учит преодолевать трудности, воспитывает характер.



# Старший брат - Владик

У каждого могут быть свои предпочтения к тому или иному виду спорта.

Выбор Влада – лыжные гонки.



# Арина

Важное условия эффективности занятий спортом  
состоит в том, что нагрузки должны быть  
постоянными.

Я тоже стала заниматься спортом.



# Младший брат - Максим

**Спорт  
открывает  
много  
полезного и  
интересного.**



# *Соревнования, в которых принимала участие моя семья*

В нашем городе очень активная спортивная жизнь. Моя семья принимает участие почти во всех соревнованиях.

- Кросс Наций;
- Лыжня России
- Папа, мама, я – спортивная семья;
- Пионерская правда;
- Зарница и т.д.

# Весёлые старты

## 1 место



# Кубок Роста 2017г.



# Фонтаны 2017г.





**Папа, мама, я –  
спортивная семья**



# Папа, мама, я – спортивная семья 1 место



# Кросс Наций 2016г.



**ВЫВОД:** Итак, спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье.

Спорт важен в жизни человека. Он дает нам силу, здоровую и долгую жизнь.

«Спорт, здоровье, радость, смех –  
принесет во всем успех!»

