**Наша семья за здоровый образ жизни**

**(из опыта семейного воспитания**

**семьи Новоселовых)**

Основная цель нашего семейного воспитания: оздоровление наших детей.

**Мотивация к здоровому образу жизни:**

-профилактика болезней, укрепление здоровья

-воспитание у детей с раннего детства здоровых привычек и навыков;

-поддержание хорошей физической формы, избежание лишнего веса;

-получить совместный опыт активного отдыха;

-улучшить эмоциональное состояние, моральный настрой.

Используем:

Физкультуру: коньки, санки. Лыжи, игры с мячом, езду на велисипеде, самокаты, ролики, катание на лошади;

Туризм: экскурсии, пешие прогулки, зарубежные поездки

Санаторно-курортный отдых

Здоровое питание

Соблюдение гигиены

Закаливание : сон в проветренном помещении, одевание по погоде, обливание контрастным душем











