**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**начальная общеобразовательная школа № 12 «Гармония» муниципального образования Каневской район**

**Краевой конкурс образовательной программы «Разгвор о правильном питании»**

**Номинация: «Конкурс семейных фотоплакатов»**

**Работу** **выполнил обучающийся**

**2 «А» класса**

**Коряк Роман**

**адрес проживания: ст.Каневская**

**ул. Карла- Маркса д. 8**

**телефон: 8-952-843-71-82**

**Краснодарский край ст. Каневская**

**МБОУ НОШ № 12 «Гармония»,**

**Руководитель: Ходосевич Виктория Владимировна,**

**Учитель начальных классов МБОУ НОШ № 12**

**2018 год**

Спорт в нашей семье любят все. Мама с 5 лет занимается танцами. И мы с сестрой решили заниматься в танцевальном кружке. С первого дня занятий проснулось желание быть быстрыми, ловкими и сильными.

Занятия танцами нас не ограничило! Мы записались на спортивную секцию по каратэ.

Сначала было трудно, болели мышцы, но после систематических тренировок мы быстро привыкли к таким нагрузкам. Преподаватели рассказали, что главным залогом успеха является правильное питание! Теперь наша семья строго следит за расписанием дня и приемом пищи.

Каждый занимается своим видом спорта, а по выходным, традиционно вся наша большая семья собирается и едет на природу. Прогулки на свежем воздухе, полезные овощи и фрукты, езда на велосипеде - это компоненты здорового образа жизни!

Часто с нами ездит моя крестная мама со своей семьей. Ведь, вместе, еще веселее! Взрослые играют в теннис или в волейбол, а мы соревнуемся в различных эстафетах. Мы все любим кататься на роликах, бегать на перегонки, заниматься спортом. От правильного питания зависит очень многое! Нам живётся очень здорово, мы всегда чувствуем себя легко и уверенно, выглядим свежо и подтянуто, всегда полны сил и от этого у нас отличное настроение.

Спорт, здоровая еда – наши лучшие друзья!