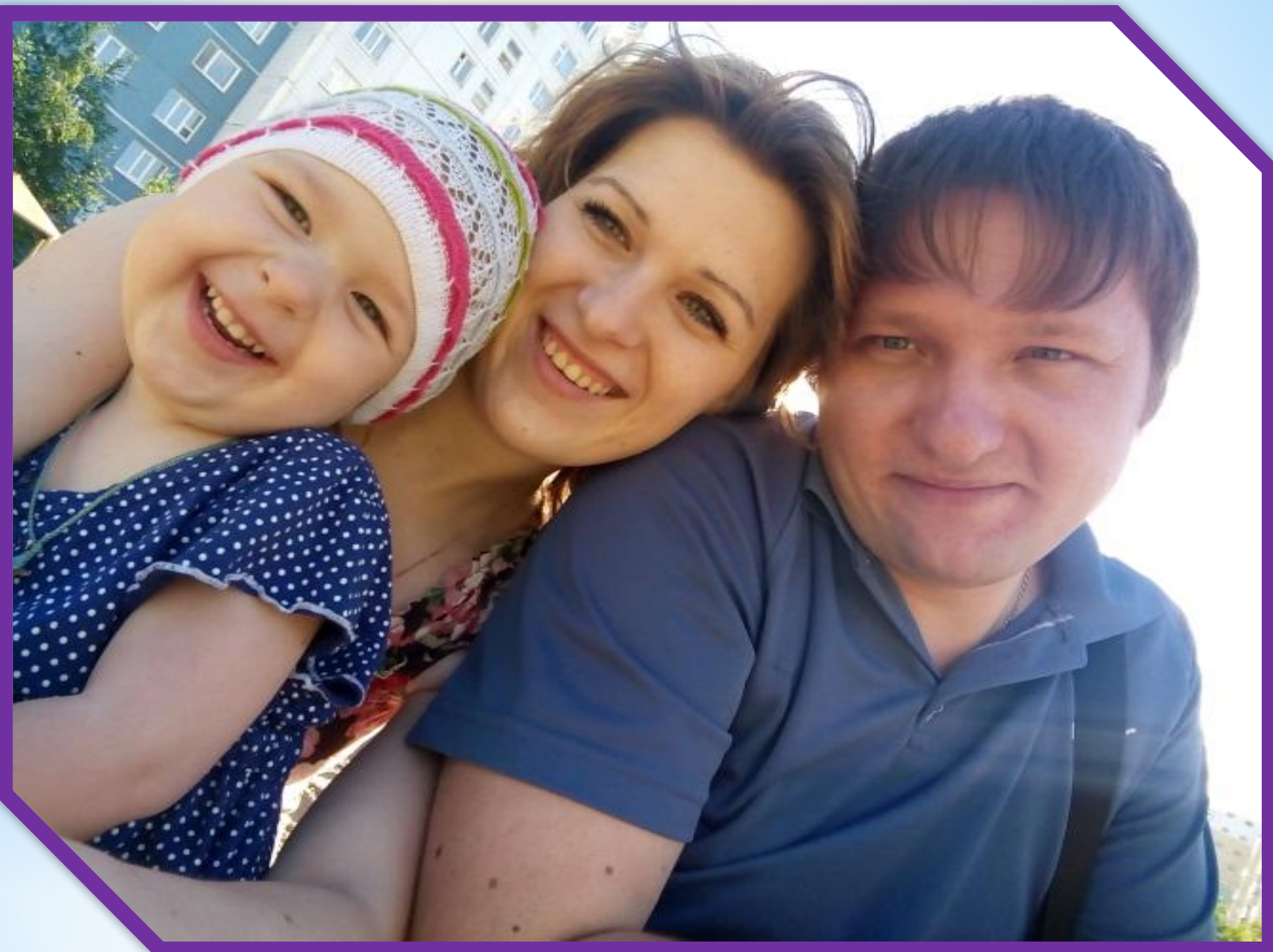




**Активный семейный
отдых**

Семейный досуг занимает
особое место в
развитии
нравственно-эстетической
культуры.

В организации семейного досуга
большое значение имеет умение
взрослых разумно использовать
свои свободные часы и научить
этому детей.

Это умение зависит от
организованности,
распорядительности,
деловитости во всём,
от понимания того, что время -
это то богатство,
которое ничем не восполняется.





В каждой молодой семье, в которой недавно появился ребенок, часто нет времени для того, чтобы проводить с ним достаточно времени. Обычно, чем обеспеченней семья, тем меньше малыш видит своих маму и папу, оставаясь на воспитании бабушек и нянь. Но для того, чтобы почувствовать близость с ребенком, оказывая ему заботу и любовь, нужно совсем немного. Проведение нескольких дней в неделю за активным совместным занятием со своими родителями - это потребность каждого малыша

Формы семейного



Для того чтобы отдых сделать здоровым и полезным для ребенка, начинайте с прогулок за городом.



**Мальчик с удовольствием
удовольствие**

может увлечься рыбалкой.



**Девочки находят
в труде.**



**велосипедные
прогулки с
детьми —
отличный
отдых для всей
семьи.**



**время прогулки зимой?
Когда на улице мороз,
что может быть лучше
катания на коньках или
лыжах! Хорошо бы
родителям правильно
организовать такую
прогулку, чтобы ребенку
было несложно
осваивать новые
навыки. А сколько
радости и пользы могут
принести горки, с
которых можно
скатиться не только на
санках, но и на ледянке
— специальной
пластмассовой тарелке
или фанерке.**

Один из самых популярных зимних видов спорта, доступный практически всем – это катание на лыжах.

Свежий зимний воздух, содержащий большое количество кислорода, оказывает положительное воздействие на легкие, благодаря ритмичным движениям тренируются разные группы мышц, давление приходит в норму, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается циркуляция крови. Заснеженные тропинки, яркое зимнее солнце, природные красоты умиротворяют и расслабляют, лыжник забывает о насущных проблемах и отдыхает психологически.

Польза катания на лыжах заключается и в том, что организм закаляется, повышается иммунитет.





*** Вот какая дружная
спортивная семья**

Зимние развлечения









Здоровье детей - в наших руках!



**Спасибо за
внимание**