

Активный отдых на природе



Активный отдых по своей сути – развлечение, получение нового опыта или совершенствование уже имеющихся знаний. Активный отдых дает возможность, с пользой для здоровья и души провести время вместе со своей семьёй. Рассмотрим несколько вариантов активного отдыха с семьёй в которой есть дети дошкольного возраста.



Пикник

- Пикник – это праздник на свежем воздухе. Он может быть коротким, а может продлиться день или два (выходные, к примеру). Пикник подразумевает прогулку, но аппетит на свежем воздухе разыгрывается так, что если вы не позаботитесь о скатерти – самобранке, то очень скоро станете тосковать по дому.



Прогулки на велосипедах

- Прогулки на велосипедах любят дети разных возрастов. Но, вместе с удовольствием, катание на велосипеде приносит максимальную пользу в копилку здоровья детей. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



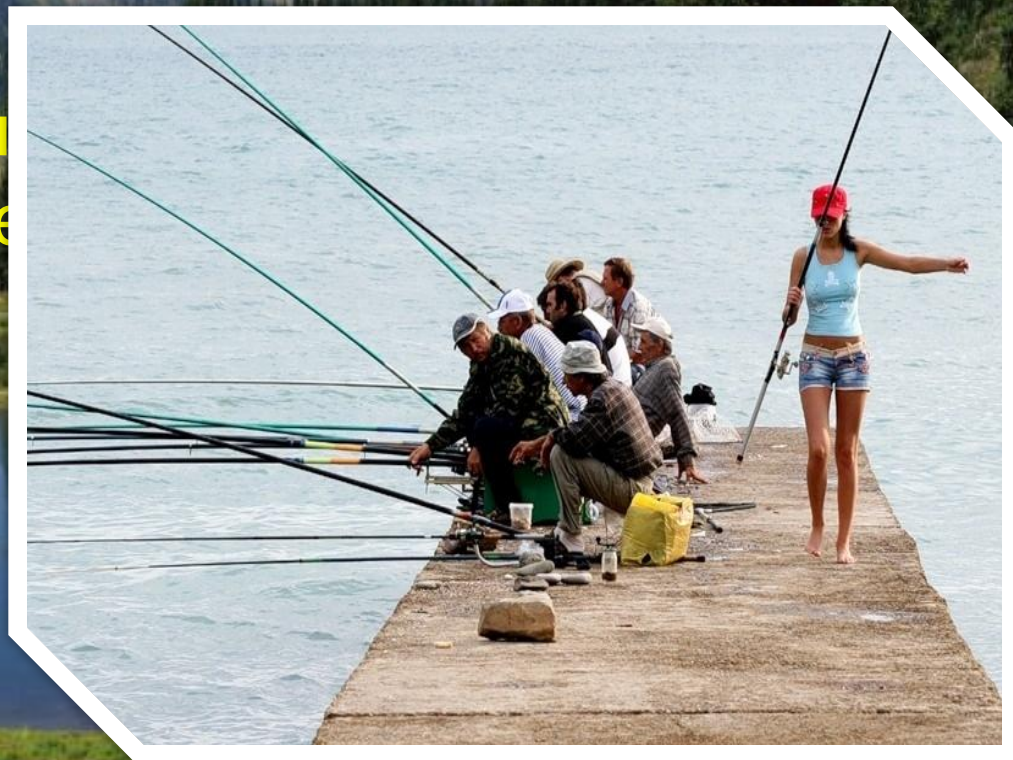
Отдых на море

Отдых на море – это не только приятен, но и очень полезен как взрослым, так и детям. Плавание укрепляет практически все системы организма. Морская вода обладает полезными солями, микроэлементами и минералами. Морской воздух, содержащий йод, благотворно влияет на многие системы организма. Солнечные лучи восполняют в организме недостаток витамина D. Врачи рекомендуют хотя бы раз в год обязательно отдыхать на море



Рыбалка

- Отдых у воды будет интересен для вас и ваших детей . Ищите такие места для рыбалки , где кроме воды вокруг можно увидеть много других интересных вещей .



Прогулка в лесу



- Прогулки по лесу с детьми, безусловно, полезны как для их физического развития, так и для расширения кругозора. Прогулки в лесу всей семьёй – это всегда хорошее настроение.

Активные игры на природе .

- Дети начинают больше двигаться , получать больше кислорода в лёгкие и кровь , что прекрасно отражается на настроении и общем самочувствии . Любые игры на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения во все органы и системы человеческого организма . Игры на свежем воздухе способствуют создавать командный дух и надёжно объединять всех игроков .



Отдых на природе со своей семьёй



- Проводя свободное время со своей семьёй
- Вы учитесь лучше понимать друг друга .
- Получаете положительные эмоции .
- Дарите близким свою заботу .
- Делаете их счастливыми .

*Работу выполнили ученики 6 класса «А»
Андреева Анастасия, Пакина Виктория, Банк
Николай, Волков Дмитрий.*

