

# 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.



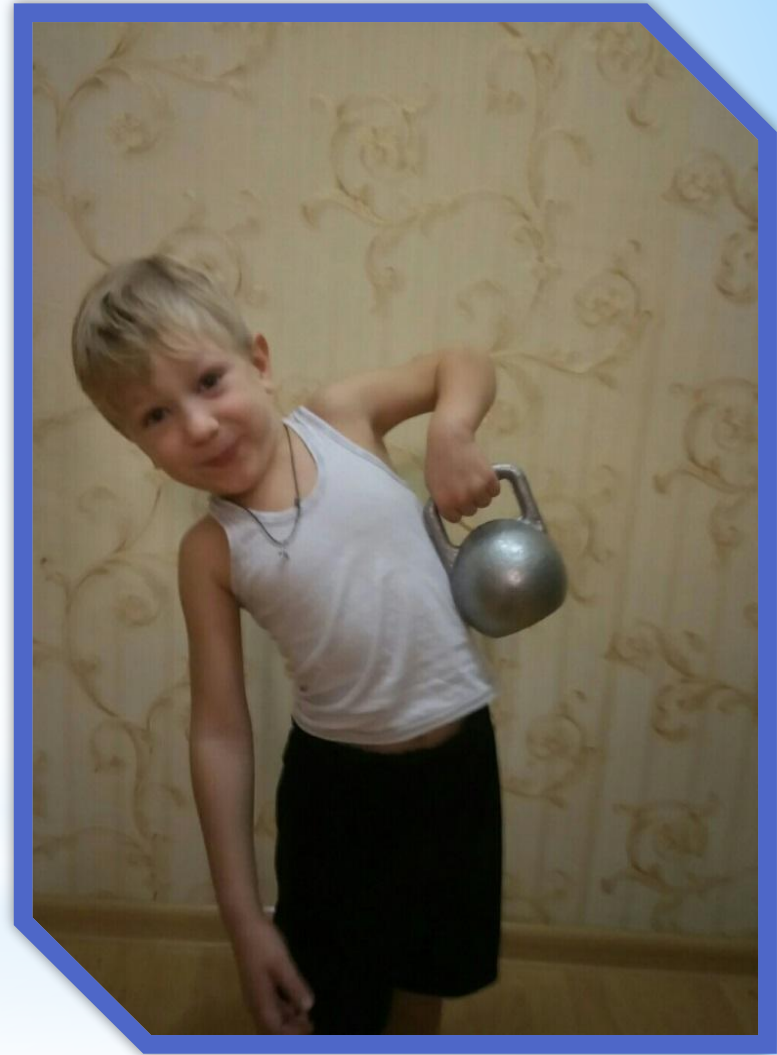


\* Вот какая дружная  
спортивная семья

# Зимние развлечения









**Здоровье детей - в наших руках!**



**Спасибо за  
внимание**