



## Активный семейный отдых

---

Активный отдых по своей сути -  
развлечение, получение нового  
опыта или совершенствование уже  
имеющихся знаний.

## Активный отдых с дошкольниками

- 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 довольно древнее развлечение, которое было еще во времена Римской империи. Хотя само слово «пикник» возникло несколько позднее. Впервые слово «pique-pique» встречается в 1692 году, уже как литературное и энциклопедическое.
- 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 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.

---

**Отдых на море с детьми** - это удовольствие, польза для здоровья и улучшение взаимопонимания.

Дети мечтают о поездке на море: ласковое солнце, теплая вода, благоприятный климат, интересные экскурсии и масса ярких впечатлений.

1 сентября дети в школах пишут сочинения на тему «как я провел лето». А спросите у ребенка сейчас – как он хочет провести лето? И наверняка, он ответит – НА МОРЕ!!!



Mope.



# 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.
- 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 семьей – это всегда хорошее настроение





# Активные игры на свежем воздухе.

- Дети начинают больше двигаться, получать больше кислорода в легкие 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 надежно объединять всех игроков.


# Активные игры





# Проводя свободное время со своей семьей

- вы учитесь лучше понимать друг друга.
- Получаете положительные эмоции.
- Дарите близким свою заботу.
- Делаете их счастливыми.



Спасибо  
за внимание.