СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ

Что можно организовать?

- семейную утреннюю гимнастику;
- домашние физкультминутки;
- закаливание с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
- обучение первоначальным спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам), настольным играм (шахматам, шашкам);
- занятия под руководством старших родственников элементами гимнастики на домашних тренажерах;
- активные прогулки выходного дня с катанием на коньках, на лодке, на велосипеде; купанием и плаванием; спортивными играми между семьями в футбол, волейбол, хоккей, городки; туристические походы;
- семейные походы на соревнования в качестве болельщиков или совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.



VK.COM/YAVOSP