



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАШЕЙ СЕМЬЕ

семья Ильи Заречнюка  
(средняя группа №9, ГБДОУ №4)



# Наша семья и спорт

Хотя в нашей семье и нет профессиональных спортсменов, но мы все очень любим активный отдых.

Выходные и отпуска мы всегда стараемся проводить в движении. Мы любим долгие пешие прогулки (и по городу, но особенно на природе), увлекаемся горнолыжным спортом, катаемся на велосипедах, скейтбордах и роликовых коньках, любим плавать в бассейне, море и озере, играть в подвижные игры.

# Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт - один из самых любимых видов спорта в нашей семье. Папа катается на сноуборде, мама и старший брат - на лыжах. В этом сезоне начал осваивать лыжи и Илья (младший брат). Чаще всего мы катаемся на склонах в Коробицыно и Охта парке.



Горнолыжный спорт очень полезный, потому что дает возможность много времени проводить в движении на свежем воздухе, а также отлично развивает координацию и чувство равновесия .



# Велосипедные прогулки

В теплое время года мы часто катаемся на велосипеде всей семьей. Наши любимые маршруты: вокруг Васильевского острова, с Васильевского на Крестовский остров через Петровскую косу, по дороге вдоль залива от Солнечного до Комарово и по лесу, на территории заказника “Щучье озеро”. Илья во время долгих велопогулок пока еще сидит в велокресле, но прошлым летом освоил двухколесный велосипед и скоро станет полноценным участником семейных выездов.



# Плавание

В межсезонье по выходным мы часто ходим в бассейн, а летом ездим на море или купаемся в озерах в Ленинградской области. Старший брат отлично плавает и ныряет, а Илья пока еще в процессе обучения.



# Другие виды активностей в нашей семье

Папа и мама увлекаются катанием на лонгборде. Лонгборд похож на скейт, но имеет колеса большего диаметра. На лонгборде можно преодолевать значительные расстояния - например, объехать по периметру весь Васильевский остров. Старший брат, Гоша, тоже умеет кататься на лонгборде.



Занятия спортом и активный образ жизни очень важны для нашей семьи. Это позволяет нам быть в хорошем настроении и хорошей форме и замечательно проводить время вместе!

