

Тоже очень частый вопрос: как же физкультура на семейном? Все знают о пользе плавания для детей. ШМ настаивала на том, чтобы научить ребёнка плавать, кататься на велосипеде, ходить на лыжах и т.д. Любая секция (особенно на свежем воздухе - ориентирование, лыжи, биатлон и т.д), конечно же, приветствуется. (Хотя, к сожалению, нужно ОЧЕНЬ следить за контингентом в таких секциях, да и за самими тренерами.) Можно просто выходить в парк и гулять - ходить (маме можно с палочками для скандинавской ходьбы), лазать по деревьям (детям в основном), делать простые упражнения, подтягиваться, отжиматься и т.д. Это мой любимый вид упражнений:))

Но в принципе, всё можно делать и дома. (Следите только за проветриванием) Пристройте в дверь турник или, может, у вас уже есть шведская стенка с турником дома. Купите гантели.