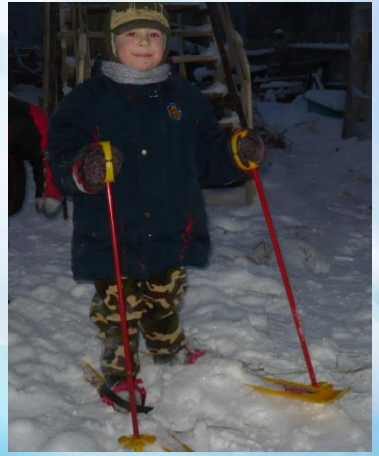
СПОРТ – это движеение.
А движение- это жизнь.

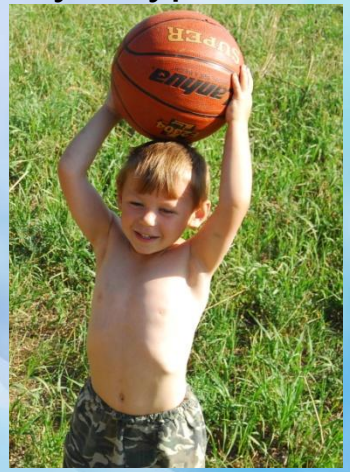
***3** этап*

Самый популярный вид спорта в нашей семье – велосипедный.

У каждого члена семьи своя ежедневная дистанция, которую он должен преодолеть. Рекорд в нашей семье –170 км. за день. Поставил Михаил

Самый спортивный член нашей семьи Данил.
Он учится в Тарском педагогическом колледже на учителя физкультуры.



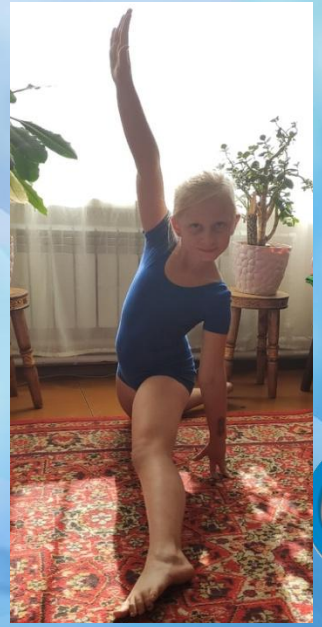


Его любимый вид спорта – хоккей. Он занимается им 5 лет. В данный момент играет в составе Тарской команды «Соболь».

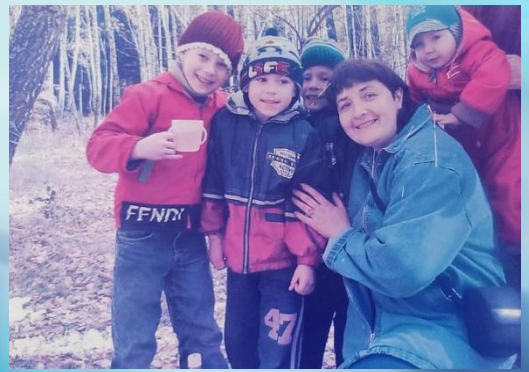
Папа в юношеские годы тоже увлекался хоккеем, но любимый вид спорта – волейбол . В студенческие годы он играл в университетской сборной, сейчас занимает призовые места в составе школьных команд учителей. А мама любит кататься на коньках и плавать.

Соня и Матвей играли в хоккей, катаются на роликах.
Соня имеет награды за бег на короткие дистанции. А Матвей занимается плаванием.

Кристина, Александра и Василиса отдали предпочтение танцам.
Чтобы быть в хорошей форме ежедневно крутят обруч, скачут на скакалке, занимаются растяжкой и много ходят…

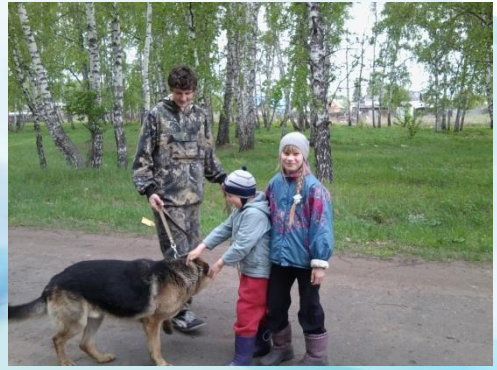


Много ходить – очень полезно и вся наша семья любит **походы**.



С самых ранних лет мы приучаем детей к походам. В начале их пугает лес и даже небольшие расстояния тяготят, но постепенно природа становится лучшим другом, а расстояния существенно увеличиваются.

В походы мы ходим круглый год на озёра, Иртыш, в лес. Ну и ежедневные прогулки с собакой, в любую погоду по 3-4 км.



Мы ездим в путешествия, придерживаясь своей традиции – много ходить. Даже маленькие дети 4-5 лет преодолевали расстояния по 10 км. в день без проблем.

Боровое 2003

Краснодарский край 2008

Уральские горы 2008

Мы ездим в путешествия, придерживаясь своей традиции – много ходить. Даже маленькие дети 4-5 лет преодолевали расстояния по 10 км. в день без проблем.

Алтай 2014

Крым 2018