



*СПОРТ – это  
движение.*

*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

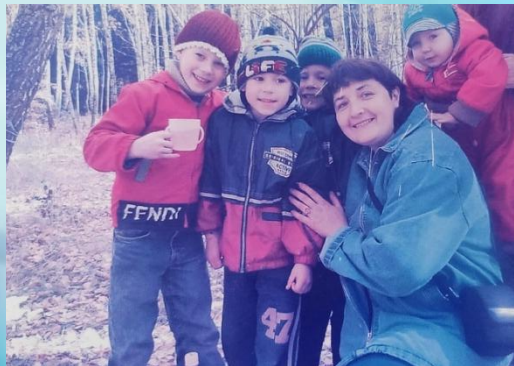
ПЛАВАНИЕМ.



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.

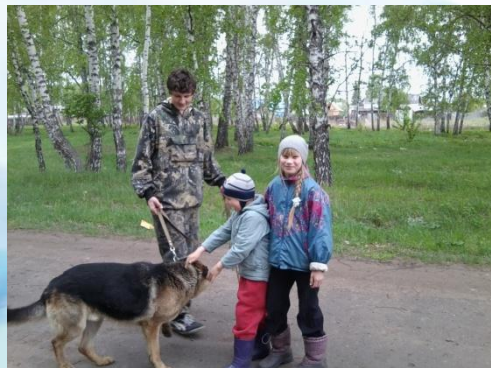


С самых ранних лет мы приучаем детей к походам. В начале их пугает лес и даже небольшие расстояния тяготят, но постепенно природа становится лучшим другом, а расстояния существенно увеличиваются.





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.



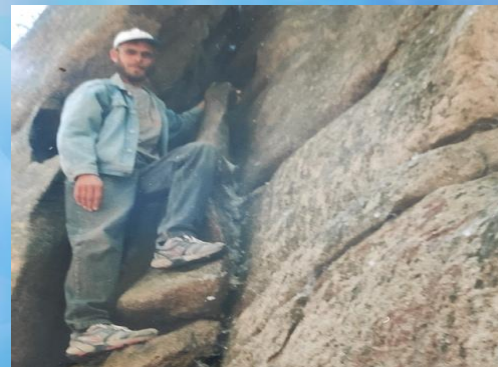
Боровое 2003



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

