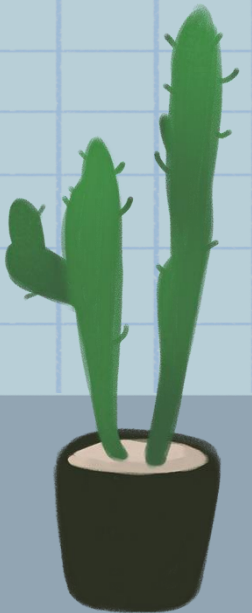


ДАЙДЖЕСТ

ВМЕСТЕ
С ДЕДУШКОЙ
И ПАПОЙ



РЕМОНТ И СТРОИТЕЛЬСТВО



- **Описание:** Ремонтные работы и создание полезных вещей своими руками помогают развить навыки и почувствовать себя полезным.
- **Пример:** Постройка скворечника или ремонт мебели.
- **Видео:** «Скворечник своими руками по всем правилам. Как правильно повесить скворечник?»



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ НА УЛИЦЕ

- **Описание:** Спортивные активности на свежем воздухе укрепляют здоровье и улучшают настроение.
- **Пример:** Поиграть в футбол, волейбол или бадминтон на спортивной площадке.
- **Видео:** «Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества»



РЫБАЛКА

- **Описание:** Рыбалка – отличное занятие для трех поколений. Дедушка может поделиться опытом, а папа и ребенок вместе учатся ловить рыбу.
- **Пример:** Отправиться на ближайший водоем с удочками и попробовать поймать рыбу.
- **Видео:** «Ярослава поймала щуку | Рыбалка для детей | »



СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- **Описание:** Соревнования между поколениями могут стать отличным способом поддерживать физическую форму и соревновательный дух.
- **Пример:** Организовать семейные эстафеты или турниры по футболу.
- **Видео:** «Подвижные игры для квеста и не только»



ЗАКАЛИВАНИЕ



- **Описание:** Закаливание — это комплекс процедур, направленных на укрепление иммунитета и повышение устойчивости организма к перепадам температуры. Регулярное закаливание улучшает кровообращение, повышает тонус мышц и способствует общему оздоровлению.
- **Пример:** Начните с обтираний прохладной водой, постепенно переходя к контрастному душу. Летом можно устраивать купания в природных водоемах, а зимой — обливания холодной водой.
- **Видео:** «Закаливание детей. Нужно ли закаливать ребенка?»





НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

- **Описание:** Настольные игры развивают логику, внимание и стратегическое мышление. Можно выбрать игру, подходящую для всех возрастов.
- **Пример:** Играть в шахматы, домино или монополию.
- **Видео:** «ТОП детских настольных игр »



ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМАШНЕГО КИНОТЕАТРА

- **Описание:** Семейный просмотр фильмов создает уютную атмосферу и позволяет обсудить увиденное после просмотра.
- **Пример:** Выбрать фильм, приготовить попкорн и устроить вечер кино.
- **Видео:** «Топ 10 отличных семейных комедий »



СОВМЕСТНАЯ ПРОГУЛКА НА ПРИРОДЕ

- **Описание:** Прогулка в парке или лесу помогает укрепить здоровье и провести время на свежем воздухе.
- **Пример:** Посетить парк или лесную зону, собрать листья и шишки.
- **Видео:** «Правила безопасности на улице для малышей»



СОЗДАНИЕ СЕМЕЙНОГО ДЕРЕВА

- **Описание:** Это увлекательное занятие поможет узнать больше о своих предках и создать семейную реликвию.
- **Пример:** Нарисовать генеалогическое дерево и заполнить его именами родственников.
- **Видео:** «Как нарисовать генеалогическое дерево»

