

Активный отдых для всей семьи

«Предлагаю дружить домами» — сказал один герой в знаменитом кинофильме. Дружить «домами» или семьями – прекрасная идея, особенно для тех, кто хочет вести активный образ жизни.

В середине 1980-х годов в некоторых американских штатах появилось модное увлечение: молодые мамы с детьми «колясочного» возраста объединялись в компании, чтобы бегать по утрам: возвращали после родов хорошую фигуру и заодно – общались. Специально для таких активных мамочек компании впервые разработали трехколесные коляски: они были значительно маневреннее и легче, и позволяли женщине бежать практически в любом темпе. Сегодня у нас появилось еще больше возможностей для занятия спортом или подвижных игр в дружеской компании.

Все, как обычно, зависит от времени года, погоды и личных предпочтений. Например, чем заняться осенью, когда на улице промозгло и мокро? Есть масса вариантов:

1. Отправиться всей компанией в бассейн, доступный без абонемента. Такие спортивные заведения есть во многих городах. В бассейне, в зависимости от его конфигурации, можно просто поплавать, а можно поиграть в водное поло или устроить шуточные соревнования по «синхронному плаванию» между, например, женской и мужской командами.
2. Танцевальные мастер-классы. Многие школы танцев предлагают своим потенциальным ученикам посетить тестовое бесплатное занятие – чтобы те могли понять, хотят ли они заниматься именно этими танцами. Выбор стилей огромен: от классической «балетной» хореографии и бальных танцев – вальса, мазурки, до народных и современных.
3. Обычный боулинг. Отличное развлечение и довольно мощная физическая нагрузка будут вам обеспечены.



Зимой стоит сделать выбор в пользу развлечений на свежем воздухе. Если вы просто хотите погулять вечером с детьми и друзьями – отправляйтесь на ближайший каток (во многих дворах по-прежнему заливают хоккейные «коробки»). Сегодня можно купить коньки на возраст от 2 лет и до бесконечности.

Еще варианты:

1. Если рядом есть парк или сквер – покатайтесь на равнинных лыжах. Этот спорт доступен людям абсолютно любого возраста и любой подготовки. Постройтесь «гуськом» на лыжне – и дети, и взрослые – и неспешно катитесь, попутно обсуждая последние новости.
2. Есть возможность отправиться на горнолыжную базу? Отлично. Как правило, горнолыжные комплексы оборудованы не только прокатом всего необходимого – лыж, сноубордов, тобаганов, креплений и шлемов – но и разнообразными кафе, ресторанчиками, игровыми комнатами, в которых можно оставить на пару часов самых маленьких членов семьи. День, проведенный в таком месте, насытит кровь кислородом и поможет как следует проработать отсиженные за неделю мышцы.
3. Не забывайте, что зима – лучшее время, чтобы освоить с друзьями необычные командные виды спорта: забеги на снегоступах, например.
4. Ну и самое, пожалуй, любимое зимнее развлечение – катание с ледяной горки. На пластиковой ледянке, «тазике» или картонке – неважно. Одевайтесь в непромокаемые штаны, берите на всех запасные варежки – и вперед!

Весной и летом открываются новые возможности. Во-первых, как только сойдет снег, можно открывать сезон пикников, во время которых устраивать не только застолье, но и подвижные соревнования: например, кто за полчаса сфотографирует в лесу больше всего подснежников? Тем, кто ценит красоту родной природы, понравится однодневный поход вдоль местной реки в тот момент, когда начинается ледоход: это очень торжественное и яркое зрелище.

Когда станет еще теплее, можно отправиться на 2-3 дня с палатками в несложный поход. Обязательно берите с собой что-нибудь для подвижных развлечений: футбольный или волейбольный мяч, ракетки для бадминтона, скакалки. Эти предметы весят очень мало, а пользы в результате приносят очень много.



Еще одна очень модная идея: купить всем по велосипеду и отправляться в короткие велопоходы: выбирайте несложные маршруты, чтобы и женщины, и дети смогли осилить перегон. Велосипедные нагрузки считаются одними из самых гармоничных даже для новичков – но при условии, что вы проезжаете в день не больше 20 километров. Это расстояние по силам даже 10-летнему ребенку. А для совсем малышек можно закрепить на своем велосипеде детское креслице. И обязательно позаботьтесь о шлемах и защите для колен и локтей!



Куда бы вы ни отправились, не забывайте: для того, чтобы встреча удалась, надо продумать все до мелочей. В первую очередь, предусмотреть для самых маленьких членов ваших семей сменную одежду и обувь, а также еду и напитки. Для взрослых тоже надо приготовить что-нибудь вкусное: фрукты, печенье, побольше воды и горячих напитков (зимой не обойтись без большого термоса!). Носите с собой фото- или видеокамеру и фиксируйте ваши развлечения: поверьте, вам и вашим детям будет приятно вспоминать о них спустя годы.