

# Грайте з дітьми кожного дня

Дітям регулярно потрібні активні ігри, і є багато способів підтримувати активність вдома. Щодня вибирайте принаймні один варіант із кожної категорії нижче.

## 1. Виходьте грати на вулицю

- грайте в хованки
- з'їжджайте з гірки
- стрибайте в калюжах
- збудуйте фортецю
- не бійтеся забруднитися
- бігайте під водорозбризкувачем
- зробіть смугу перешкод



## 2. Вигадуйте цікаві заняття

- грайте у «вибивного» з батьками, братом або сестрою
- займайтеся йогою або тренуйтеся утримувати рівновагу
- грайте в баскетбол або просто кидайте м'яч у кільце на вулиці
- грайте у футбол удома
- кидайте м'ячі у кошик
- грайте в класики
- стрибайте через скакалку



## 3. Рухайтесь

- ходіть
- бігайте
- катайтеся на велосипеді
- катайтеся на самокаті
- катайтеся на скейтборді
- катайтеся на роликах



## 4. Сімейні заняття

- танцювальна вечірка
- вечірні прогулянки
- гра в геокешінг (гра із застосуванням GPS)
- велосипедні прогулянки

## 5. Допомога з домашньою роботою

- застеляйте ліжко
- виносьте сміття
- прибирайте іграшки
- складайте білизну
- згрібайте листя
- займайтеся садівництвом
- прибирайте пилотягом



- Знаходьте час для розваг на вулиці
- Вигадуйте цікаві заняття
- Рухайтесь
- Збирайтеся разом для сімейних занять
- Не забувайте допомагати по дому

Активна гра щодня корисна для тіла, мозку та настрою. Щоб отримати більше ідей щодо того як грати вдома, відвідайте [activeforlife.com](http://activeforlife.com)