

Семья **Владыкиных**
в номинации:
«Самая
туристская семья»



Наша семья очень любит участвовать в спортивных мероприятиях, мы стараемся не пропускать ни одного, хотелось бы, чтобы их проводилось как можно больше в нашем городе

► Вот например, лесная прогулка



На городском туристическом слёте Леша принимает участие в детских соревнованиях «Снежинка»

- Пока что в паре с мамой, он там один из самых молодых участников



Также семья каждый год участвует в лыжных соревнованиях «Лыжня России».

- ▶ Участвует бабушка, её сестра, её муж и оба Лешиных дядюшки
- ▶ Также вся семья каждый год участвует в «Кроссе нации», но, в этом году, к сожалению, из-за пандемии он был отменён.

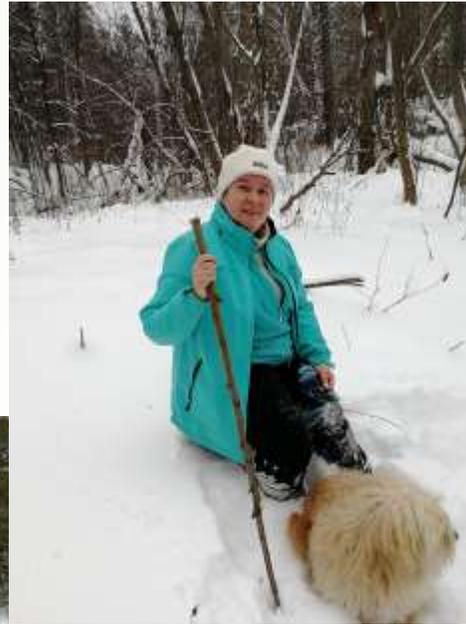


Участие семьи в семейном туризме.

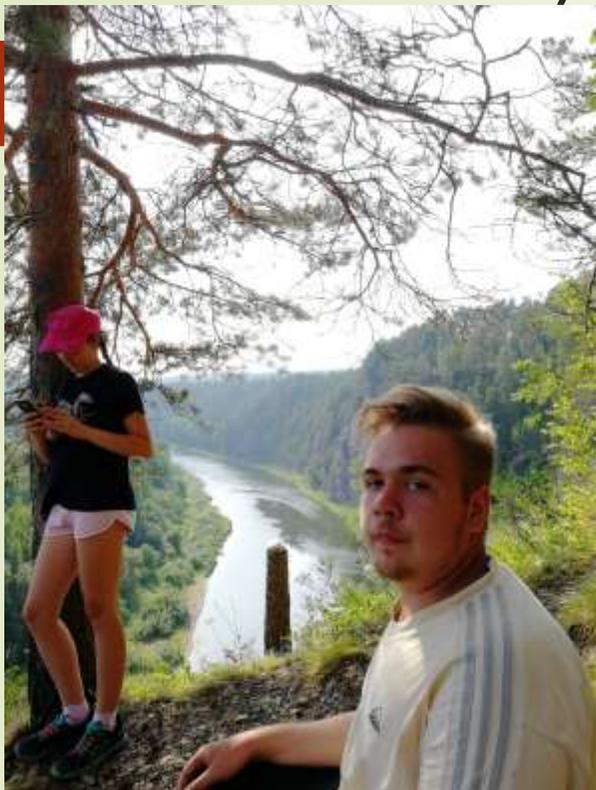
Все наше семейство очень любит активный отдых, природу и путешествия. Это, например, летний сплав на катамаранах по реке Пышма от села Ялунино до бывшей базы «Озон». Лёша и его мама Саша первый раз принимали в нём участие и им очень понравилось.



Бабушка и дедушка ходили в пеший поход на Пионерские скалы



А еще они поднимались на камень «Дужной»



Сестра бабушки, её муж, Лешины дядюшки тоже очень любят путешествовать

- Это и сплав по реке Сосьва
- И на откликом гребне в Таганае
- И много – много ещё другого



Методы оздоровления в семье

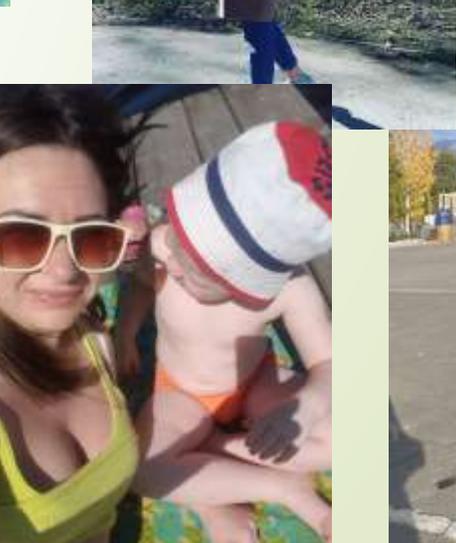
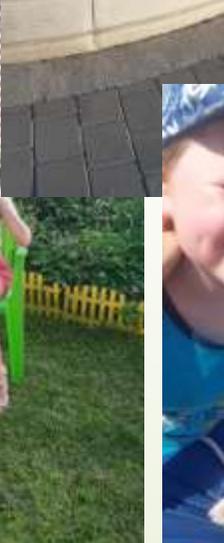
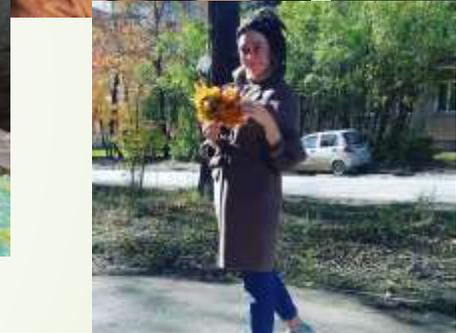
- Плаваем:
- На Рефтинском,
- На Кирпичном,
- В реке Пышме летом;
- Плаваем в бассейне зимой



Гуляем, катаемся на снежокатах и ледянке с мамой зимой и весной



А также гуляем, принимаем солнечные ванны, делаем гимнастику летом и осенью



Гуляем, лепим снеговика, катаемся с горки, делаем снежных ангелов, кормим уточек с бабушкой



Отдыхаем на свежем воздухе, а заодно работаем в саду, а зимой оздоравливаемся садовыми ягодами



Занимаемся спортом

- Леша с мамой на коньках
- Всей семьей на лыжах
- Мама Саша занимается кикбоксингом,
- Стриппластикой
- Леша, мама, бабушкина сестра, её муж, оба дядюшки катаются на велосипеде,
- Леша на самокате



Ещё занятия физкультурой у Лёши в садике

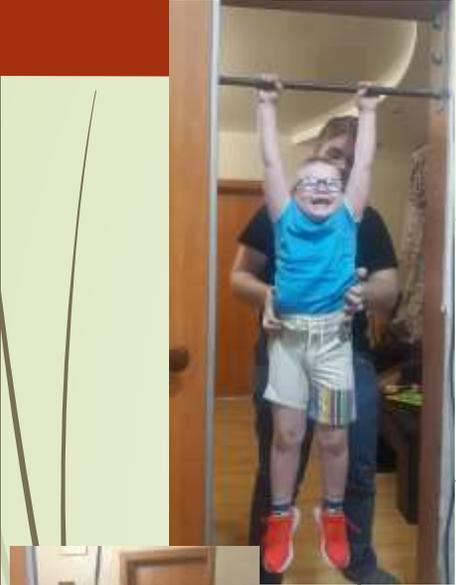


А ещё, бабушкина родная сестра Оля ведёт клуб «Жить здорово»

- ▶ Лёша всё лето вместе с бабушкой ходил на эти занятия



Домашний спортивный уголок



А также баня и сауна, как способ оздоровления в семье Владыкиных



Семейные увлечения, традиции

- У нашего дедушки увлечение – рыбалка.
- Зимний турслёт уже давно является традицией семьи.



- ▶ Сплавы по различным рекам – Ай, Белая, Сосьва, Чусовая, Тагил, Пышма,.. Дедушка, бабушка, сестра бабушки, её муж , оба дядюшки – для них это давно стало традицией, мама с Лёшей эту эстафетную палочку переняли только в этом году и им, конечно, это очень понравилось, надеемся это станет нашей общей традицией. До этого года нашей традицией было только рассматривать фотографии с этих походов и любоваться.
- ▶ Любые выходы на природу также являются семейными увлечениями и традициями: пешие походы, сад, приготовление еды на свежем воздухе.
- ▶ А также, участие в конкурсе «Туристская семья». В этом конкурсе еще участвовала бабушка, когда она была только мамой с мамой Сашей, когда та была только дочкой.



Досуг семьи

- В любое время года, дня и ночи, в любую погоду готовим и кушаем на свежем воздухе :шашлыки, купаты, рыбу, плов, шурпу(в разрешённых местах)
- Лёша играет в шашки со своим дядей Артёмом
- В настольный хоккей с дедушкой
- Мама танцует



А самый приятный досуг, это выбираться на природу, а точнее, в наш сад, можно с ночевкой и палатками, и коптить там свежеспойманных дедушкой сомиков, ну или другую рыбу.



Семья Владыкиных в этом году уже третий раз участвует в конкурсе «Спортивная семья года».

В 2018 и 2019 годах были призерами в номинации «Самая туристская семья». Оба раза- почётное второе место.



Конец.

