**Спортивні ігри**

Ще один спосіб залучення дітей до активності – адаптація спортивних ігор, у які зазвичай граємо на свіжому повітрі, до кімнатних умов. Спробуйте скористатися цими варіантами.

**Баскетбол**. Якщо у вас є баскетбольне кільце вдома, то ви вже готові до гри в домашніх умовах, просто використовуйте м’який м’яч з піни. Якщо ж кільця немає, не хвилюйтесь. Просто візьміть кілька кошиків для білизни або пляжні відра, встановіть на підлозі або повісьте до дверної ручки чи гачка. Зробіть кульки-м’ячі з газети, вати, м’яких іграшок або змотаних у клубок шкарпеток.

Подивіться, хто може зробити удар з найдальшої відстані. Або використайте стрічки, щоб встановити декілька ліній старту, та фіксуйте, хто більше разів поцілить у кошик з кожної лінії. Або встановіть таймер на 1 хвилину і змагайтесь – хто якомога більше поцілить кульок у кошик.

