

**Веселые зимние
каникулы
детей и родителей
с пользой для здоровья**



Зимних каникул ждут не только дети. Их ждут все, от мала до велика. Череда новогодних праздников располагает к семейным путешествиям, прогулкам, интересным разговорам и подвижным играм. Как провести весёлые зимние праздничные дни с максимальным удовольствием и пользой?

Чтобы не сожалеть о бесполезно проведённом времени, потратьте несколько часов в декабрьский выходной день на составление плана. Придумайте свою «зимнюю сказку» и не забудьте привлечь к её созданию всех домочадцев, насколько позволяет их возраст.



Если погода позволяет, выбирайте вариант активного отдыха – это польза для здоровья всех членов семьи!

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПРОГУЛКЕ?



Устройте снежный бой.

Когда еще, как не на зимних каникулах с детьми, можно беззаботно поиграть в снежки и поваляться в снегу?

Можно устроить не просто битву снежными шариками, а самое настоящее соревнование, и потом выбрать победителя.

**Уговаривать поиграть в эту игру никого не придется!
Весело будет всем!**



Лепим снеговика.

Это очень полезное развивающее занятие на свежем воздухе. Возьмите из дома пуговицы, цветные ленты, рукавицы – ваши снежные скульптуры получатся яркими и запоминающимися.



Заняться спортом!

Например, покататься на коньках. Кататься на коньках полезно не только для здоровья, но и для развития интеллекта. Катаясь на коньках, развивается вестибулярный аппарат, так как необходимо соблюдать равновесие. Если ваш ребенок неуверенно стоит на коньках, каникулы прекрасный повод научиться этому.



Устроить зимнюю фотосессию.

Чтобы увековечить теплые воспоминания об этом холодном времени года, можно устроить тематическую фотосессию на улице. Румяные щеки, снежные сугробы и счастливые дети — материал для классных фотографий обеспечен!



Катаемся с горок, прокладываем таинственную тропу на лыжах, пытаемся сделать на льду узоры коньками – все эти занятия на свежем воздухе дарят заряд бодрости и хорошего настроения. А заодно тренируют не только силу и выносливость, но и пространственные представления.



Дети всегда с нетерпением ждут зиму, первый снег, лед, первые сугробы. Это сказочное время, время самых разнообразных игр на свежем воздухе. Обычная зимняя прогулка с детьми может превратиться в интересные занятия, ведь снег дает возможность активно двигаться и творчески развиваться ребенку.

Существуют традиционные зимние развлечения: катание на лыжах, на санках, на коньках; строительство «снежных крепостей», «городов» и различных скульптур изо льда и снега; снежные бои; работа с лопаткой для снега...



Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

Да и вы сами, играя с детьми, не заметите как пролетело время и не успеете замерзнуть, поскольку не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.



Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Катание на санках доставляет массу положительных эмоций. Главное не забывать правила безопасности.



Чем еще можно заняться на улице зимой? Можно рисовать! Здесь есть тоже несколько вариантов.

Можно взять палочку и рисовать на снежной поверхности картины, а можно писать буквы или целые послания.

Рисовать можно красками, но их нужно приготовить заранее: развести в воде акварель или пищевые красители и налить растворы в бутылки.

Таким раствором можно рисовать на снегу, а можно раскрашивать слепленные из снега фигуры.



Если на улице сугробы, то детям интересно будет поиграть в поиски клада.

Взрослый прячет какую-то игрушку в снегу, стрелочками показывает направление движения, а малыш, вооружившись лопаткой, этот клад ищет.

В завершение игры кладоискатель получает приз.



Спасибо за внимание!

