

## Зимний отдых всей семьей

Пришла зима – время сказочного волшебства для всех ребяткишек.

Новогодние каникулы – это момент взрослых заняться со своими детьми зимними забавами, дружно провести подготовку к новогодним праздникам (украсить дом собственными поделками и дружно нарядить ёлку, написать письмо Дедушке Морозу).

Разрешить детям пройти по замерзшим лужам, а если лед потрескается, то включить воображение, и попытаться найти фигурки в трещинках.

Обязательно обратить внимание на зимующих птиц, смастерить скворечник или кормушку (если еще нет), повесить во дворе или в парке, наполнив семечками, салом. Затем провести наблюдение как синички клюют зернышки из самодельной кормушки. Тем самым мы поможем ребенку развивать чувство заботы, любви и ответственности за братьев наших меньших.

С появлением снега, понадобятся санки. Катать ребенка на санках – это замечательно, но когда ребенок самостоятельно съезжает с небольшой горки – это восторг. Так же пригодятся ледянки, картонки... А если еще и родители рядом проедутся,... тут предела восторгу не будет. А соревнование – кто дальше прокатится, придадут ребенку азарт и желание задержаться на свежем воздухе. Что конечно же огромный плюс для вашего ребенка. Морозный зимний воздух позитивно влияет на физическое и эмоциональное состояние ребенка, повышает тонус нервной системы, улучшает аппетит, сон. На воздухе развивается иммунитет, и как результат - повышенная сопротивляемость болезням.

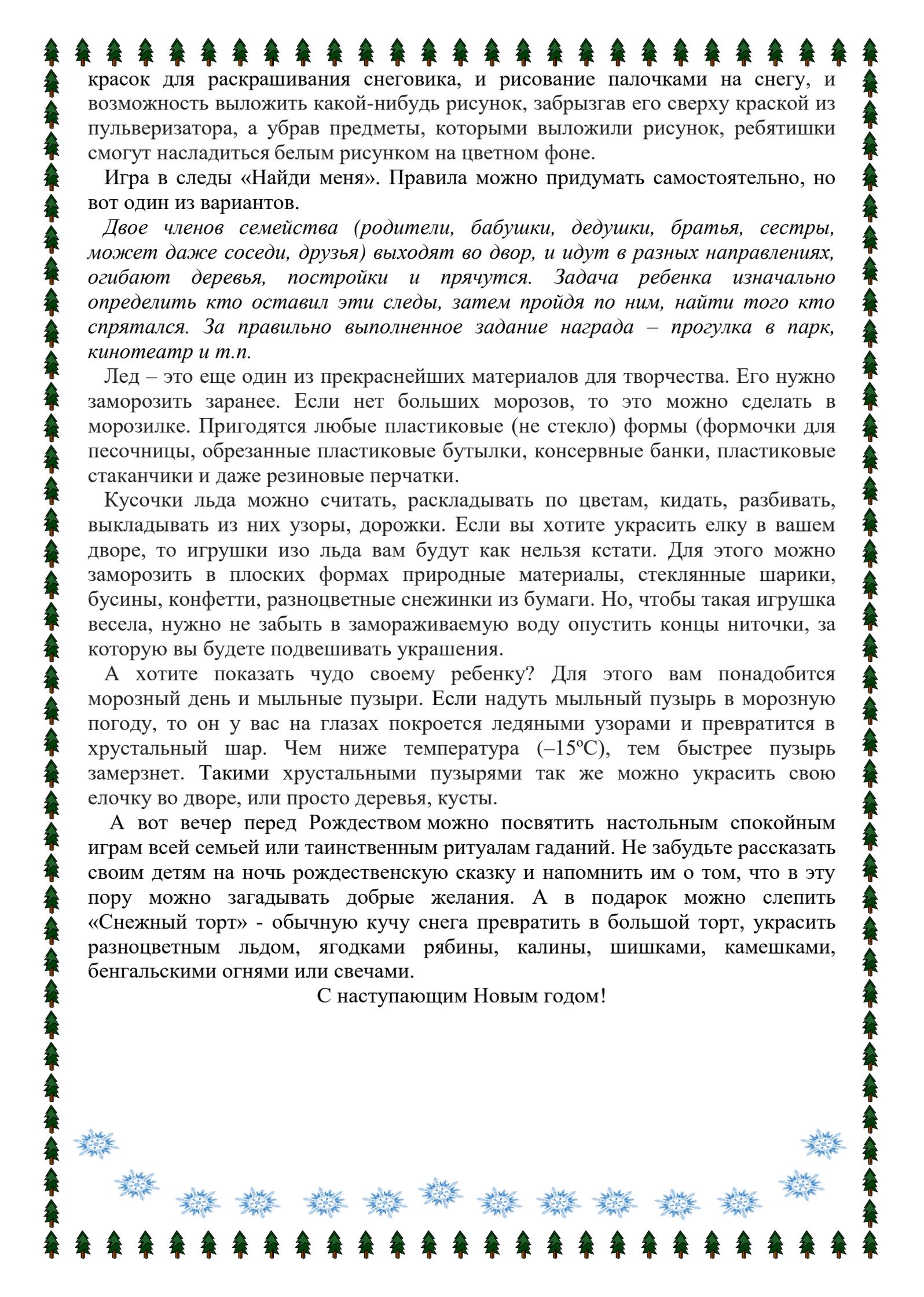
Одевать ребенка необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребенок более подвижен и поэтому не переохладится.

Если ваш ребенок боится спуска, не принуждайте его – игры и катание должны вызывать интерес у ребенка, а не страх. Если рядом есть другие дети, стоит понаблюдать за ними, проехаться самим с горки, и только потом осторожно приложить своему ребенку.

То же касается и катанию на коньках. Каждый ребенок способен научиться кататься на коньках. Прежде всего, вы должны научить своего ребенка правильно зашнуровывать ботинки. Надев коньки, нужно встать в них и пройти несколько шагов по полу вперед. Если на полу было все удачно, ехать на каток. Конечно, на первых занятиях им нужна поддержка – взрослые, которые смогут поддержать и морально и физически.

Подвижные игры на свежем воздухе – это и игры в снежки, и лепка снеговиков. Когда на свежем воздухе ребенок занят активными действиями, то продолжительность прогулки можно увеличить. При этом наблюдая за состоянием ребенка.

Время зимних каникул нужно распределить так, чтобы было место не только активному отдыху, но и спокойным семейным развлечениям. Это могут быть вкусные ужины в узком семейном кругу, походы в кинотеатр, музей, да и просто рисунки на снегу. Здесь фантазии нет предела – это и использование



красок для раскрашивания снеговика, и рисование палочками на снегу, и возможность выложить какой-нибудь рисунок, забрызгав его сверху краской из пульверизатора, а убрав предметы, которыми выложили рисунок, ребяташки смогут насладиться белым рисунком на цветном фоне.

Игра в следы «Найди меня». Правила можно придумать самостоятельно, но вот один из вариантов.

*Двое членов семейства (родители, бабушки, дедушки, братья, сестры, может даже соседи, друзья) выходят во двор, и идут в разных направлениях, огибают деревья, постройки и прячутся. Задача ребенка изначально определить кто оставил эти следы, затем пройдя по ним, найти того кто спрятался. За правильно выполненное задание награда – прогулка в парк, кинотеатр и т.п.*

Лед – это еще один из прекраснейших материалов для творчества. Его нужно заморозить заранее. Если нет больших морозов, то это можно сделать в морозилке. Пригодятся любые пластиковые (не стекло) формы (формочки для песочницы, обрезанные пластиковые бутылки, консервные банки, пластиковые стаканчики и даже резиновые перчатки.

Кусочки льда можно считать, раскладывать по цветам, кидать, разбивать, выкладывать из них узоры, дорожки. Если вы хотите украсить елку в вашем дворе, то игрушки из льда вам будут как нельзя кстати. Для этого можно заморозить в плоских формах природные материалы, стеклянные шарики, бусины, конфетти, разноцветные снежинки из бумаги. Но, чтобы такая игрушка весела, нужно не забыть в замораживаемую воду опустить концы ниточки, за которую вы будете подвешивать украшения.

А хотите показать чудо своему ребенку? Для этого вам понадобится морозный день и мыльные пузыри. Если надуть мыльный пузырь в морозную погоду, то он у вас на глазах покроется ледяными узорами и превратится в хрустальный шар. Чем ниже температура ( $-15^{\circ}\text{C}$ ), тем быстрее пузырь замерзнет. Такими хрустальными пузырями так же можно украсить свою елочку во дворе, или просто деревья, кусты.

А вот вечер перед Рождеством можно посвятить настольным спокойным играм всей семьей или таинственным ритуалам гаданий. Не забудьте рассказать своим детям на ночь рождественскую сказку и напомнить им о том, что в эту пору можно загадывать добрые желания. А в подарок можно слепить «Снежный торт» - обычную кучу снега превратить в большой торт, украсить разноцветным льдом, ягодками рябины, калины, шишками, камешками, бенгальскими огнями или свечами.

С наступающим Новым годом!

