

СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ.



Зимние каникулы - это уникальная возможность провести совместный досуг детей и родителей, активно использовать время с пользой для здоровья, окунувшись в волшебство зимних забав. Так какие они, забавы?

1. Снежные шедевры.

Взрослый человек воспринимает снег как осадки, не дающие легко передвигаться по дороге, а дети любят снег за его множество скопления красивых, не похожих друг на друга, снежинок. Более того, снег для детей это материал для творчества. Снеговики, башни, крепости, пещеры небывалых размеров, все подобные шедевры можно увидеть в каждом дворе во время зимних каникул.



Рисование на снегу аэрозольными красками не менее увлекательное занятие. Белоснежный фон, мягкая текстура помогают создать удивительные новогодние рисунки.

Самая любимая игра всех девчонок и мальчишек зимой «Снежки». И не зря! Во время этой игры развивается двигательная активность, глазомер, моторика пальцев, а звонкий смех вызывает положительный эмоциональный настрой.

2. Коньки и лыжи.

Всем известна польза активного отдыха. Большой выбор коньков не оставит равнодушными ни детей, ни родителей, а катание доставит массу удовольствий. Во избежание травматизма, необходимо воспользоваться средствами защиты: шлем, наколенники, налокотники.

По мнению специалистов, катание на коньках способствует развитию опорно-двигательного



аппарата, укрепляет мышцы спины, вырабатывает правильную осанку, а также профилактика плоскостопия.

Катание на лыжах - полезное и увлекательное занятие. Ровное дыхание обогатит легкие кислородом, а пейзажи зимнего парка оставят приятные впечатления.



3. Снежная горка.

Дети в восторге от катания с крутой снежной горы. Пойти на ближайшие горки, чтобы со здоровым румянцем прокатиться с вашим чадом на санках, ледянках, просто стоя на ногах.



Ощущение бесподобное.

Стремительное движение вниз переполняет ребенка чувствами и эмоциями. Ну, а если вагончиком зацепились мама и папа - радости нет предела!

4. Помощь животным и птицам.

Во время зимних каникул можно смастерить кормушку, повесить в парке или во дворе, наполнив семечками для птиц или орешками для белки. Наблюдать за тем, как синички клюют зернышки из самодельной кормушки или как белка уносит в дупло орехи - увлекательное зрелище для детворы. При этом в ребенке развивается чувство любви, заботы и ответственности за братьев наших меньших.



5. Прогулки всей семьей.

Гулять, дышать свежим воздухом необходимо в любую погоду и взрослым, и детям, ведь у природы нет плохой погоды. Но когда температура воздуха достигает 15 градусов мороза, рекомендуется уменьшить время прогулки во избежание обморожения. Важно правильно подобрать одежду и обувь, движение не должно быть скованно, чтобы не испытывать дискомфорт.



Прогулки можно организовать во дворе дома с пользой, например, расчистить дорожки от снега. Досуг в парке сегодня насыщен программой развлечений: санки, лыжи, коньки, зимние велосипеды, фигуры из льда, горячие лакомства.

Выехав за город всей семьей, можно насладиться красотой зимних пейзажей, необъятных просторов заснеженных полей и деревьев. Русская зима - великолепие природы! И все это можно запечатлеть на фотокамеру, сделать домашние зарисовки по памяти. При этом ребенок не только приятно проведет время, но и приобретет художественно-эстетические навыки. Обсуждая подобные прогулки, ребенок получит незабываемые впечатления и обогатит свой словарный запас.

Не стоит оправдывать свой скучный досуг неприятной холодной погодой. Следует проявить немного желания и активности, и зимние каникулы для ребенка могут превратиться в маленькую планету занимательных увлечений, интересного досуга и эмоционального наслаждения. В его памяти это станет самым теплым и приятным воспоминанием, связанным с проведением совместного досуга с родителями.