  
***«Семейный досуг зимой»***

[](http://illustrators.ru/uploads/illustration/image/366941/main_366941_original.jpg)***Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки - это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.***

***Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи.***

***Родителям на заметку:***

[](http://windoworld.ru/wallpapers/ny/2/1/27.jpg)***-Если вы предпочитаете коньки, то лучше выбирать каток под открытым небом, где созданы все необходимые условия: приятная музыка, гладкая поверхность льда, работает медицинский пункт для оказания помощи в случае травмы.***

***-Катание с горки можно разнообразить всевозможными заданиями. Например, спускаясь с горки на санках, кидать снежки в мишень, собирать на спуске расставленные флажки или веточки.***

***-Планируя прогулки на лыжах, необходимо заранее продумать маршрут, чтобы не утомить ребенка.***

[](http://sad38.solkamsk.ru/netcat_files/Image/27222407.jpg)***Конечно, зимой не всегда удается провести время на улице в силу погодных условий. Тогда можно найти занятие для дружной семейной компании дома, например, поиграть в настольные игры. Также можно предложить ребенку отобразить в рисунках зимние прогулки и игры. Интересными будут рассказы родителей об истории появления лыж, коньков, санок.***

***Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе.***

***В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться.***

***Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.***

***Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.***

[](http://warezgold.ru/uploads/posts/2013-11/1384866360_wcskec2qkgmjb1z.jpeg)***Игры с детьми на улице***

***Ангелы***

***Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его "ангельскую"форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.***

[](http://illustrators.ru/uploads/illustration/image/366943/main_366943_original.jpg)***Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попытайтесь создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.***

[](http://illustrators.ru/uploads/illustration/image/590142/main_590142_original.jpg)***Следопыты***

***Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.***

***Следы снежного человека***

***Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека. Оденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.***

***След в след***

***Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.***

***Рисование на снегу палочкой***

***Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.***

[](https://1.bp.blogspot.com/-YmTADxn9c20/VpimyxL8SQI/AAAAAAAAoIA/jhfI5v6tGXs/s1600/0098b74f2af3e9c93510019ab12200a04833ed6a.jpg)***Новогодне-зимние находилки***

***Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе?***

***Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.***

[](https://img-fotki.yandex.ru/get/16110/134091466.223/0_117c33_ee003fbc_S)***Снежные цветы***

***Приготовьте для опыта:***

***- соломинку,***

***- раствор для надувания мыльных пузырей***

***Когда облако образуется при очень низкой температуре, вместо дождевых капель пары воды сгущаются в крошечные иголочки льда; иголочки слипаются вместе, и на землю падает снег. Хлопья снега состоят из маленьких кристалликов, расположенных в форме звездочек удивительной правильности и разнообразия. Каждая звездочка делится на три, на шесть, на двенадцать частей, симметрично расположенных вокруг одной оси или точки.***

***Нам нет нужды забираться в облака, чтобы видеть, как образуются эти снежные звездочки.***

[](http://lager-rosta.ru/wp-content/uploads/2015/07/kvest.png)***Нужно только в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь. Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголочки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.***

***Снежинки***

***Снег сам по себе очень уникален! Если на улице подходящий снег, состоящий из отдельных снежинок, то дайте ребёнку лупу, чтобы он мог рассмотреть какие они все разные и красивые.***

***Снежинку можно сфотографировать в режиме макросъёмки на тёмном фоне и получится отличное фото!***

***Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.***

***Семейный кодекс здоровья:***

***1.Каждый день начинаем с улыбки.***

***2.Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.***

***3.Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.***

***4.В детский сад, на работу - пешком в быстром темпе.***

***5.Не забываем поговорить о зиме.***

***6.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!***

***7.В отпуск и выходные - только вместе!***

