Зиму не зря называют оздоровительным сезоном. Морозный воздух чист от болезнетворных бактерий, а низкие температуры стимулируют двигательную активность, заставляя мышцы работать интенсивнее. Так что одевайтесь потеплее – и вперёд!

Устройте с детьми перестрелку снежками. Это позволит вам не только набегаться и напрыгаться вволю, но и настроение поднимет на 100 баллов. А для детей это развлечение имеет дополнительный плюс: у малышни развивается меткость, координация движений и глазомер. Причем пользы от игры будет ещё больше, если цель обозначить на дереве или стене. Количество участников в игре не ограничено: чем больше, тем лучше. Если у вас намечается серьезный бой, лучше сначала построить снежную крепость, которую для устойчивости нужно облить водой. Это занятие заставит вас основательно попотеть и поднимет «боевой дух» перед состязанием.

Лепка снеговиков (и других созданий) – одно из самых любимых зимних развлечений и у детей, и у взрослых. Оно не только заставляет как следует двигаться, но и способствует развитию воображения. Одно дело – сделать фигуру из 3 снежных шаров и прилепить ей морковку вместо носа, и совсем другое дело – «вытесать» из снега человечка и «принарядить» его, надев шляпу с широкими полями, солнечные очки или фартук, повязав шарфик или украсив бусами из ягод. Можно наделать из снега животных и разместить их самых неожиданных местах – на скамейке, на ветке дерева, на горке или на балконе. Случайно замеченные, эти фигуры поднимут настроение всем прохожим!