В этом году Новогодние каникулы будут продолжаться целых 10 дней, поэтому у многих возникает вопрос: как провести их с пользой? Конечно, можно попробовать купить недорогую путёвку и отправиться на каникулы в тёплые страны, или напротив, туда, где можно заниматься зимними видами спорта и наслаждаться чистой зимней природой. Неплохо поехать в Таиланд, Арабские Эмираты, на Мальдивские острова или в Израиль – там можно купаться и загорать, когда у нас зима, холод и снег.

Активный отдых в Альпах или Северной Финляндии больше по душе многим нашим соотечественникам, даже начинающим лыжникам: ведь это самый пик горнолыжного сезона.

Кстати, в Финляндию можно ехать отдыхать не только с семьёй, но и с компанией друзей. Это очень удобно – так можно недорого снять коттедж, и разместиться в нём с комфортом. Комфорт и невысокие цены есть и в других местах: в Чехии, в Прибалтике, в Турции или Египте.

Ну а если всё-таки отдых за границей, даже не очень дорогой, не вписывается в ваш семейный бюджет – что тогда? Как организовать свой отдых? И что мы представляем себе, говоря об отдыхе?

К сожалению, в новогодние праздники большинство из нас отдыхает посредством лежания на диване, поедания всяких вкусностей, и просмотра праздничных телепередач. Отдыхает ли при этом наш организм, наша нервная система, измученная суетой и длинной чередой рабочих дней? Вряд ли. Такой «отдых» только ухудшит состояние здоровья и настроение, а после праздников не замедлит проявиться депрессия.

**Как провести зимние новогодние каникулы с пользой**

Что же делать и как провести новогодние каникулы с пользой для себя и своей семьи? Прежде всего, нужно отменить лежание на диване, чревоугодие и отупение перед телевизором. Начните больше двигаться, не переедайте, и старайтесь большую часть дня проводить на воздухе – по крайней мере, когда погода позволяет.

Конечно, у многих это может вызвать неприятие: ведь так ждали праздника, чтобы наконец-то отоспаться, отдохнуть и спокойно посмотреть любимые телепрограммы! И что теперь, тратить эту редкую возможность на какие-то прогулки, идти куда-то – зачем? Ведь на работу не надо…

А что думают об этом специалисты? Большинство из них уверены, что лучший отдых для нашего организма – это активный отдых на природе. Если хотя бы один час походить по лесу на лыжах, то организм отдохнёт и расслабится гораздо лучше, чем за целый день «отдыха» на диване. Это будет верно даже в том случае, если вы сильно устали и хотите только одного – лежать и не двигаться. И психологи, и врачи уверены, что всего один час прогулки в хвойном лесу принесёт вашему организму огромную пользу.

В то же время вариант отдыха на диване перед телевизором загрузит нашу и без того перегруженную психику ещё больше. Расслабиться эмоционально, психологически и физически можно только на свежем воздухе, на природе. Так что не стоит убивать драгоценное время – давайте проведём каникулы с максимальной пользой!

**Новогодние зимние каникулы: активный отдых для здоровья**

Конечно, сразу после встречи Нового года, 1-го января, отправиться на прогулку в лес вряд ли получится у большинства из нас, однако в последующие дни уже вполне можно организовать активный отдых. Самое простое – вылазка на каток, однако это больше подходит тем, у кого есть свои коньки. Прокат коньков в праздничные дни – это почти нереально, поэтому стоит продумать другие способы развлечься и отдохнуть.

Ещё один несложный вариант – собраться вместе с родными или друзьями, и поехать в ближайший лес. Если нет автомобиля, то можно и на электричке: в большинстве регионов нашей страны лесов хватает. Конечно, не везде есть базы отдыха, но самостоятельный поход имеет свои плюсы: вы можете отдыхать спокойно, своей компанией, и выбрать какое угодно место.

Обязательно захватите с собой в лес всё, что необходимо для весёлых зимних развлечений: санки, лыжи, и конечно, видеокамеру. Поверьте, что ещё долгие месяцы у вас будет подниматься настроение каждый раз, когда вы будете всей семьёй просматривать эти поистине уникальные кадры!

Кстати, для спортивных развлечений в лесу больше подойдут широкие лыжи – лесные. Конечно, на них нельзя мчаться с ветерком, однако по глубокому и нетронутому снегу на них передвигаться очень удобно.

Для любителей кататься с ветерком есть другие, более освоенные варианты – там, где катается много людей. На укатанных склонах горок, сопок и холмов могут кататься как опытные спортсмены, так и начинающие. Там же можно кататься на санках и других несложных спортивных снарядах.

Тем, кто всё же решил добраться до базы отдыха, рекомендуется взять с собой достаточно денег, чтобы спокойно оплачивать прокат снаряжения или пользование подъёмником.

На базу отдыха вряд ли стоит брать с собой животных. В лесу собака будет чувствовать себя свободно, а вот на горнолыжной базе она может получить травму, да и сама стать причиной травматизма, попавшись на пути быстро скользящего по склону холма лыжника.

Если на протяжении Новогодних каникул запланировать и провести несколько таких вылазок в зимний лес, то ощущение полноценного отдыха и праздника сохранится с вами надолго. Ведь можно кататься, играть в снежки, в весёлые зимние игры, да и просто барахтаться в снегу, а потом пить горячий чай и есть печёный в золе костра картофель.

Для того, чтобы моменты отдыха оставили ещё больше позитивных впечатлений, особенно у детей, и хорошо смотрелись на фотографиях, можно взять с собой дождь, мишуру, воздушные шарики, и украсить деревья возле вашей стоянки.

Вот только не забудьте всё забрать с собой, как и мусор, а остатки костра ликвидируйте, чтобы не портить прекрасное царство зимней сказки. Ведь отдыхать в лесу хочется многим людям – так пусть они тоже, в полной мере, смогут ощутить это сказочное зимнее великолепие.

**Новогодние зимние каникулы в деревне или лагере**

Есть и другие варианты отдыха в каникулы. Если у вас в деревне или селе живут родные, например, бабушка и дедушка, то поехать к ним – это прекрасный выбор. Можно совместить приятное с полезным: и помочь родным по хозяйству, и свежим воздухом вдоволь подышать, и нагуляться, и вообще получить долгий заряд бодрости и хорошего настроения.

Если поблизости есть детский оздоровительный лагерь или санаторий, то можно совершить там лыжную прогулку, взяв лыжи напрокат. Такую услугу сегодня предлагают многие детские лагеря: им это выгодно, а городские жители могут покататься и улучшить своё здоровье.

Но даже такой вариант иногда вызывает сложности, поэтому можно просто ходить кататься на санках с горок, находящихся поблизости от вашего дома, причём делать это можно даже вместе с гостями, пришедшими отмечать продолжение праздника.

**Правила проведения новогодних зимних каникул**

В общем, основные правила проведения Новогодних каникул – это позитивный настрой и активность, движение и свежий воздух. Наши дети являются прекрасным стимулом для того, чтобы больше бывать на природе, играть и веселиться: ведь мы всегда заняты работой, и откладываем общение с ними «на потом».

Чаще всего дети проводят время за компьютерными играми или просмотром телевизора, а взрослые почти не пытаются оторвать их от этого занятия – ведь так они меньше отвлекают от дел. Однако потом возникают проблемы: со здоровьем, обучением, поведением и ещё во многих сферах.

Так что используйте каникулы по максимуму, чтобы принять участие в играх, вместе с детьми бегать, смеяться, валяться в снегу. Можно даже устроить конкурс по быстрой лепке снеговиков, и привлечь к этому не только своих детей, но и их друзей, желательно вместе с их родителями. Такие Новогодние каникулы не только помогут вам сблизиться, но и подарят прекрасный заряд бодрости и энергии на несколько месяцев вперёд.