**Зимние забавы.**

*«Мороз и солнце-день чудесный!» А это значит, что пора всей семьей выбраться в заснеженный парк или на каток. И взрослые, и дети получат настоящее удовольствие от такой прогулки!*

 ***Родом из детства.***

*Когда за окошком зима, настоящая, со снегом и морозами, каждому из нас хочется поскорее добраться до дома, закутаться в плед, почитать книжку или посмотреть какой-нибудь фильм. «Ох уж эта зима!» - вздыхают взрослые, вспоминая о заторах на дорогах и гололеде. А теперь давайте на минутку забудем о досадных мелочах и вспомним, какой зима казалась нам в детстве. Мы с нетерпением ждали первого снега, с восторгом играли в снежки и с удовольствием лепили снежную бабу. И что самое главное- не боялись никаких холодов и заряжались бодростью, энергией и здоровьем. Может быть, пришла пора и вашему ребенку оторваться от мультиков или вездесущего компьютера и отправиться на зимнюю прогулку? От такого времяпрепровождения получит удовольствие вся семья!*

***На санках с горы!***

 *Лучше всего взять санки и отправиться в ближайший парк. Подвижные игры на природе – это как раз то, что нужно детям. Кроме того, морозный воздух обладает закаливающим иммуностимулирующим воздействием, а это значит, что ваш ребенок будет меньше болеть. Собираясь на прогулку, не забывайте, что большую часть времени он будет двигаться, по этому продумайте его одежду. Она должна быть удобной и соответствовать погоде, не стоит слишком кутать детей. Обязательно возьмите с собой запасные рукавички. Все ребята любят кататься на санках, но это не значит, что во время прогулки мама или папа все время должны тянуть санки за собой, погрузив на них свое чадо. Научите ребенка не бояться съезжать на санках с горки, пусть он сам поднимается на нее снова, везя за собой санки.*

***Правила безопасности.***

*Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни, а на пути ребенка не окажутся деревья или пеньки. Еще один важный нюанс – игры без падения не обходятся, по этому научите детей делать это правильно. Объясните, что падать надо стараться на бок, смягчая падение руками и подгибая колени. Но никак ни на спину или на выставленные вперед руки! Потренируйтесь в ближайшем сугробе, а потом поиграйте в снежки. Целиться в лицо и голову – запрещается! Кстати, и снежок надо уметь сделать пушистым, легкий, без камешков и ледяных корочек. Накатавшись и наигравшись вдоволь, предложите ребенку более спокойное и творческое занятие – лепим снежную бабу, причем всей семьей. Кстати, подобная работа отлично развивает не только моторику руки, но и фантазию. Ведь снежную бабу обязательно нужно украсить: ожерелье из ягод рябины, корона из сухих трав и т.д.*

***Коньки и лед.***

*В последнее время катание на коньках становится все более популярным .И на каток тоже можно отправиться всей семьей. На современных ледовых стадионах созданы все условия: гладкий лед, определенная температура воздуха, а коньки можно взять на прокат. Сначала держите ребенка за руку, чтобы он научился держать равновесие. Если вы считаете, коньки экстримом, то предложите ему прокатиться на обыкновенной ледяной дорожке. И пусть зимние забавы принесут вам радость и веселье!*

