**Мы мороза не боимся!**

Зима – любимое время года многих детей, тягаться с ней может лишь лето. Ведь так здорово вечером после прогулки, сидя за семейным столом с чашкой чая, вспоминать смешные и забавные случаи, которые с вами произошли в этот чудесный день.

Чудесный, солнечный, морозный день – чем не повод выйти всей семьей на прогулку? Ведь столько развлечений ждет вас, стоит только не лениться. Чем же лучше заняться с детьми, чтобы они не скучали? Выбор за вами. Можно подключить еще одну семью, например, соседей.

Главное – удобно и тепло одеться, чтобы никто на улице не замерз. Например, родителям подойдут пуховики и удобные, мягкие угги. Детям комфортно будет также в пуховиках, комбинезонах, валенках.

Чем можно заняться на улице? Что-нибудь построить. Например, слепить снеговика (если снег мокрый), сделать настоящую снежную крепость или любую другую скульптуру из снега.

А затем можно выбрать, у кого лучше получилось. Причем не так важно, кто в итоге победил, главное, что вы все вместе занимаетесь одним, интересным делом. А это, согласитесь, бесценно.

Если же построить две крепости напротив, можно, разделившись на две команды, играть в снежки. Итог игры зависит от вашей фантазии. Например, если поставить между двух крепостей на одинаковом расстоянии флаг, то можно обеим командам попытаться его сбить. Побеждает тот, кто сделает это первый.

Игры на воздухе зимой имеют несколько преимуществ:

- день, проведенный в кругу семьи, поможет укрепить семейные узы и надолго запомнится и вам, и вашим детям, а если сделать фото- и видеоотчет этого дня, то точно не забудется даже с годами;

- несомненная польза для иммунитета, никакие витаминные добавки и йогурты не смогут дать вам и десятой доли пользы от этого дня;

- для желающих похудеть – это идеальная зарядка, по количеству потраченных калорий с легкостью заменит поход в спортзал.

Игры подвижные «Два мороза», «Кто быстрее добежит до дерева», «Санки», «Догони меня».