

Активный отдых с семьёй в зимний период



Зима – замечательное время года для активного семейного времяпрепровождения на свежем воздухе.

Лёгкий снежок спускается с неба, сугробы укрыли землю, морозец румянит щёки. И как приятно пробежаться по снежной дорожке наперегонки, поиграть в снежки, проложить следы в сугробах, полежать на снегу, сделав «ангела».

На полянке леса или в парке можно слепить семью снеговиков, украсив их, используя разнообразный природный материал; ненужную домашнюю одежду, посуду, обувь, головные уборы.

Интересно построить лабиринты из снега, подкрасив их пищевой краской. А ещё можно сделать разнообразные ледяные фигурки, разлив по формочкам цветную воду и оставив её на морозе. Ими можно украсить различные постройки из снега.

Очень важны для детей любого возраста подвижные игры, которые позволяют насытить организм кислородом, закалить его, укрепить иммунитет.

Предлагаем некоторые из игр, в которые можно поиграть на морозе всей семьёй.

«Из круга в круг»

Родители чертят на снегу круги на небольшом расстоянии друг от друга. Дети – «лягушата» (зайчики и др.) прыгают из круга в круг

последовательно на двух ногах. Можно нарисовать их цветной водой.

«Целься точнее»

Или начертить большой круг, в который можно бросать, как в цель, наклепленными заранее снежками. А затем посчитать, кто больше попал в цель.

«Быстро в домик!»

Родители и дети (игра подойдет даже для самых маленьких детей 2-3 лет) бегают вокруг большого круга и по команде: «В домик!» быстро занимают место в кругу.

Вариант: сделать несколько кругов и каждому игроку по сигналу встать в любой из них. Побеждает тот, кто раньше займет «домик». Сигналом может быть любое слово (обговаривается заранее).

«Мыльные пузыри»

Необычными и завораживающими буду выдуваемые на морозе мыльные пузыри.

На морозе не выше 8 градусов, такие пузыри будут застывать, превращаясь в волшебные хрустальные шары. Замерзшие мыльные пузыри можно смело разбрасывать на снегу или сделать постройки из них, складывая определённым способом.

«Ледяная дорожка»

Если вы увидите ледяную дорожку, предложите ребёнку разбежаться и прокатиться по ней, удерживая равновесие. Для детей помладше упражнение выполняется с помощью взрослого.

Такую дорожку можно залить перед домом в сильный мороз. И вам обеспечена интересная активная игра на много дней.

«Следопыт»

Взрослый идет по чистому нетронутomu снегу, ребёнок пытается идти по его следам, не нарушив порядка. Затем можно поменяться.