***«Зимние развлечения для всей семьи»***

Подготовила – воспитатель

Чудинова Е.В.

**Зимний период с холодной погодой и морозами обычно не располагает к активному отдыху, но это не повод отчаиваться, наоборот, нужно пользоваться моментом и уметь наслаждаться прелестями каждого времени года. Если вам надоело сидеть дома и смотреть телевизор, то настало самое время организовать зимние развлечения для всей семьи.**

***Катание на коньках***

Катание на коньках – это, пожалуй, одно из самых модных и популярных направлений зимнего отдыха. Данный вид спорта не только отлично тренирует все группы мышц и способствует выработке красивой осанки, но и повышает настроение, помогая избавиться от зимней хандры.

Чтобы кататься на коньках, не обязательно быть в отличной физической форме, более того, даже если вам раньше никогда не приходилось стоять на льду, то это не повод отказывать себе в таком удовольствии. Примерно четверть их тех, кто приходит на каток, с трудом перебирает ноги вместо того, чтобы плавно скользить по зеркальной глади. Главное необходимое условие для похода на каток – это желание кататься.

Конечно, если у вас мало опыта в катании на коньках, то на начальном этапе падений избежать не удастся, но отчаиваться не стоит - перед выходом на лед нужно просто научиться правильно падать. Основная ошибка всех новичков – это падение головой назад. Для начала потренируйтесь дома с членами своей семьи группироваться при падении. Чтобы не получить серьезные травмы, старайтесь падать на внешнюю часть бедра, прижимая руки к груди – это поможет защитить кистевые суставы от повреждения. Голова при падении должна быть наклонена вперед таким образом, чтобы подбородок касался грудной клетки.

Перед выходом на лед не стоит забывать и о хорошем эмоциональном настрое. Посмотрите накануне выступления известных фигуристов и представьте, что вы так же виртуозно владеете искусством фигурного катания. Проявив немного настойчивости и терпения, вы обязательно научитесь кататься на коньках.

***Лепка снежных фигур***

Катание на коньках – это отнюдь не единственное развлечение, доступное в холодное время года. Так, разнообразить зимний отдых можно с помощью лепки снежных фигур, организовав, к примеру, семейный конкурс на самую лучшую скульптуру. Во время творческого процесса можно дать волю фантазии и явить на свет оригинальные и необычные образы в виде диковинных животных, мифических персонажей или сказочных героев.

Снежные скульптуры можно раскрасить красками и полить водой – они заледенеют и дольше простоят. Не забудьте взять с собой на прогулку фотоаппарат, чтобы устроить зимнюю фотосессию на фоне созданных из снега фигур.

Лепка из снега – это не только увлекательное времяпрепровождение, но замечательный способ отвлечься от насущных проблем. С точки зрения травматизма данная зимняя забава абсолютно безопасна, а пребывание на свежем воздухе, безусловно, пойдет на пользу всем без исключения членам семьи.

***Другие зимние развлечения***

Одним из самых забавных развлечений на зимней прогулке является игра в снежки. Это может быть как традиционная «перестрелка» со штурмом снежной крепости, так и веселое спортивное состязание со стрельбой по мишеням или бросками снежков в кольцо. Для последнего варианта совсем не обязательно искать корзину, ее вполне можно заменить кругом нужного диаметра (например, пластиковым обручем или ведром без дна). Прикрепите самодельное кольцо к столбу или дереву и приступайте к веселым соревнованиям.

Не менее увлекательным зимним занятием является игра в следопытов, так как следы, оставленные на снегу, видны особенно четко. Если ваше чадо еще не знакомо со следами людей, животных и птиц, то такая игра будет носить не только развлекательный, но и познавательный характер. Покажите юному исследователю следы, которые оставляют на снегу его собственные сапожки, санки, ведерко и другие предметы. Для более «опытных» следопытов можно устроить веселую игру с угадыванием владельца следа.

Если снег на улице достаточно рыхлый, то с детьми можно поиграть в кладоискателей. Для этих целей подойдет любая резиновая или пластмассовая игрушку. Тот, кто первым отыщет вклад, становится водящим и прячет его от остальных участников игры.

Зимний отдых не ограничивается лишь спортивными состязаниями и различными играми на свежем воздухе. Немало удовольствия может доставить и обычная прогулка по заснеженному парку. Возьмите с собой фотоаппарат, чтобы иметь возможность запечатлеть сказочный вид зимней природы. Перед прогулкой обязательно запаситесь орешками - ими можно угостить белочек и наполнить кормушки для птиц.