



Здоровый

Образ

Жизни



Зимние игры на улице.

Помните в детстве,
это радостное возбуждение,
когда, проснувшись,
вдруг обнаруживаешь,
что все вокруг белым-бело?
Постарайтесь, чтобы и ваши дети
получали **удовольствие от зимы,**
поэтому как можно раньше
объясните им, что если выпал
снег, это вовсе не означает,
что нужно оставаться дома.



Для прогулок у детей должна быть

подходящая верхняя одежда,

чтобы они не замерзли
и всегда оставались сухими.

Такие вещи, как куртки,
непромокаемые штаны,
шапки и сапоги,

вполне можно купить в магазинах,
и желательно не в единственном экземпляре.

Особенно полезно иметь коробку
перчаток и варежек.

Не пожалейте денег на такую же
теплую одежду и обувь для себя
и отправляйтесь играть

вместе с вашим ребенком.



Снежная крепость.

Дети любого возраста с радостью увлекаются постройкой снежных крепостей, но больше всего это занятие подходит мальчикам старшего дошкольного возраста. Нам не раз приходилось наблюдать, как безумно счастливые мальчишки целый день напролет проводят за постройкой своих "грозных" крепостей.

Ваша задача - проследить за тем, чтобы сооружение крепости началось в тихом месте, где у нее будет шанс сохраниться в течение нескольких дней.



Поиск клада.

Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы.

Вам надо будет заранее купить в ближайшем магазине "клад".

Непромокаемую коробочку (пакетик) спрятать под снегом в определенном месте.

По заданию ребенок должен найти клад, руководствуясь вашими подсказками.

Подсказки могут быть простые, например, горячо-холодно или более сложные:

сделай два шага налево,

потом три шага вперед и т.д.



Снежные цветы.

Приготовьте для опыта мыльные пузыри.
Нужно в сильный мороз
выйти из дома и выдуть мыльный пузырь.
Тотчас же в тонкой пленке воды
появятся ледяные иголки;
они будут у вас на глазах собираться
в чудесные снежные звездочки и цветы
удивительной правильности и разнообразия.
Каждая звездочка делится
на три, на шесть, на двенадцать частей,
симметрично расположенных
вокруг одной оси или точки.

Обыкновенное чудо!



Следопыты.

Дети любят рассматривать собственные следы на свежевypавшем снегу.

Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц.

После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

Не нашли? Не отчаивайтесь!

Запутайте собственные следы.

Придумайте необычные,

«инопланетянские» существа!



Скульптуры из цветного льда.

Сделайте скульптуры из цветного льда, залив подкрашенную красками воду в формочки разного размера и формы. Можно использовать обычную воду, но для красоты добавить в нее ягоды, кусочки апельсина, веточки ели, и т.п. Украсьте получившимися игрушками елочку в лесу или во дворе вашего дома. Продлите праздник!

АНГЕЛЫ. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, где приятно парить в свежести солнечного зимнего дня.

