

*Материал подготовила: Ильина А.Е., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»*

## **КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ЗИМНИЙ ОТДЫХ РЕБЕНКА**



Зимние праздники и выходные для ребенка – это возможность провести время с семьей и друзьями. С помощью наших рекомендаций можно помочь ребенку поддерживать физическую и умственную активность.

### **Исследуйте природу**

Находите время для того, чтобы бывать всей семьей на свежем воздухе. Если зима выдалась снежной, то можно кататься на санках, лепить снеговика, играть в снежки, устраивать зимнюю фотосессию, рисовать картины на снегу. Если на улице нет снега, можно просто прогуляться по паркам и скверам города или устроить прогулку в лес, чтобы понаблюдать за деревьями и птицами.

### **Играйте с ребенком в настольные игры**

Настольные игры могут научить ребенка критическому мышлению и просто принесут ему массу удовольствия. Существует много игр, которые развивают грамотность, навыки конструирования, учат решать различные задачи и

развивают многие другие навыки. Настольные игры станут хорошим способом развлечься всей семьей.

### **Приобщайте ребенка к искусству**

Каждый день находите немного времени для того, чтобы заниматься с ребенком творчеством. Также вы можете посетить с ним театральное представление или сходить в кинотеатр.

### **Уделяйте время музыке**

Независимо от того, занимается ваш ребенок музыкой или еще не проявляет к ней интерес, уделяйте время этому занятию. Это принесет ему большую пользу. Вы можете начать учить ребенка игре на музыкальном инструменте или просто петь с ним песни или слушать музыку – существует много способов приобщить ребенка к музыке.

### **Занимайтесь спортом**

Даже в холодное время года важно, чтобы дети поддерживали физическую активность. Физические упражнения и активные развлечения – это отличный способ оставаться активными на протяжении всей жизни. Выбирайте тот способ, который нравится ребенку: танцы, футбол, йогу, плавание, катание на коньках или другие виды физической активности. Постарайтесь находить время на эти занятия ежедневно. Во время зимних праздников и выходных можно попробовать новый вид спорта – возможно, он понравится ребенку.