

## ГАЗЕТА «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ». ВЫПУСК №7.

### ТЕМА: «ПРОВЕДЕНИЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ».



Новогодние каникулы – это неповторимое время года, когда вся семья может собраться вместе и весело провести несколько праздничных дней. Однако не следует забывать, что отдых в новогодний период должен быть именно активным и с пользой для здоровья. Такой подход к организации свободного времени принесёт огромную пользу вашему здоровью и подарит массу положительных эмоций. Каким же образом можно организовать активный отдых в новогодние каникулы?

1. Постарайтесь комбинировать шумные развлечения и тихий отдых, походы в гости и семейные вечера. Не стремитесь посетить все мероприятия, которые устраиваются для детей. Выбирайте развлечения, которые будут интересны не только малышам, но и всей семье. Родители тоже имеют право на интересный и полезный отдых.
2. Неплохая идея – тематические дни. Пусть каждый день каникул будет посвящен какому-нибудь событию. Например, устройте «День катания на коньках», «День санок» или «День сказок». Продумайте сценарий вместе с детьми – вы удивитесь, какие интересные идеи они могут предложить.
3. Чтобы учесть интересы всех членов семьи, посвятите по дню каждому из них. Пусть домочадцы сами придумают, чем вся семья займется в тот или иной день.
4. Не забудьте об активных развлечениях на свежем воздухе. Вы можете поехать за город, покататься на лыжах или санках или отправиться на каток. А если позволяет погода, устройте пешую экскурсию по городу.
5. Придумайте свои собственные семейные традиции.

## Игры у елки

Игры возле елки придадут Новогоднему празднику необычный оттенок, повеселят детей. Вот некоторые из игр.

### Игра «Что изменилось»

Эта игра требует хорошей зрительно памяти. Участникам по очереди предлагают задание в течении минуты рассмотреть игрушки и запомнить их. Затем надо выйти из комнаты, а в это время несколько игрушек перевесить или добавить другие. Вошедшие должны отгадать что изменилось.



### Игра «Смешинка»

В этой игре главное не смеяться. Каждый играющий получает какое-нибудь имя: хлопوشка, леденец, сосулька, сугроб, фонарик... Ведущий обходит участников по кругу и задает им различные вопросы:

-Кто ты?

-Какой сегодня праздник? И т. д.

Каждый участник должен отвечать на любой вопрос своим именем. Отвечающие на вопросы не должны смеяться. Кто смеется – выбывает из игры или отдает свой фант. Потом проводится розыгрыш заданий для фантов.



**Во дворе** можно затеять немало игр, для которых не требуется ни сложного оборудования, ни специального инвентаря. Тем не менее, эти игры могут оказаться занимательными и увлекательными, и несомненно полезными для физического развития детей.

### **По мишеням.**

На заборе, на стене нарисуйте мишени по количеству игроков. Мишени могут быть как круглыми, так и другой причудливой формы. Теперь запаситесь снежками и с установленного расстояния начинайте бросать снежки в мишень. Побеждает тот, кто первым сплошь залепит свою мишень



### **Верная рука.**

Для игры подойдет сугроб или снежный вал. Еще понадобится одна или несколько палок одинаковой длины.

Кто сможет вонзить «копье» как можно глубже в сугроб? Если сугроб высокий. Кто сможет воткнуть копье выше всех? Кто сможет успешно проделать предыдущие действия, отойдя от мишени дальше всех?

**Весёлых вам праздников!**



Материал подготовила:

Инструктор по физической культуре Князева И.Б.