

Безопасный досуг в праздничные дни

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?

Зима с её снегопадами и морозами является уникальным сезоном года. Почему бы в полной мере не воспользоваться своеобразием этого периода? Ведь снежный покров предоставляет отличную возможность для организации активного отдыха в новогодние каникулы.



В полной мере использовать сезонные особенности зимнего периода для активного отдыха можно в том случае, если на новогодних каникулах вы хотя бы на денёк-другой всей семьёй выбрались за город. Самое любимое и доступное детское развлечение на свежем воздухе – это катание с горки.

Санки, ледянки – это тоже все можно купить в магазинах, причем совсем не дорого.

Наденьте старые тёплые вещи, которых вам не жалко, и – вперёд, с горки на санях! Отбросив все комплексы и предрассудки, с помощью такого активного отдыха вы получите уйму положительных эмоций.



Очень хорошо если вы всей семьёй будете проводить время на свежем воздухе. Играйте во множество подвижных игр.

А если у вас имеются лыжи, то в дни новогодних каникул на них также можно покататься с горки или даже совершить небольшую прогулку по окрестностям. Главное – не забудьте правильно выбрать одежду для такого активного отдыха (она должна быть тёплой, чтобы вы не замёрзли, но



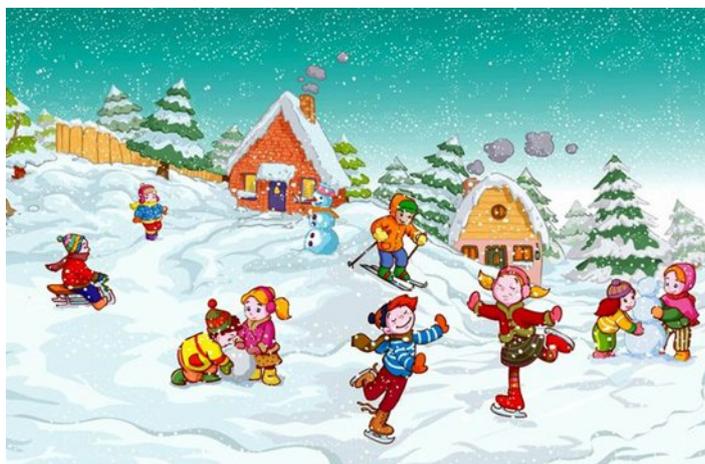
одновременно удобной и позволяющей совершать размашистые движения руками и ногами, что необходимо для катания на лыжах). Если же во время лыжной прогулки вы катались слишком интенсивно и немного пропотели, то после окончания активного передвижения на лыжах и до той поры, пока вы не вернулись домой, во избежание простудных заболеваний лучше набросить на плечи тёплую шубу или пальто.

Если же активный отдых в виде катания на лыжах или санках вас всё же не привлекает, то можно просто прогуляться по зимнему лесу, поиграть в снежки с детьми или слепить вместе с ними снеговика с неизменной морковкой вместо носа.



Что может быть лучше для ребенка, чем прогулка по заснеженному лесу? Свежий морозный воздух, тишина, красота живой природы. Самый верный способ укрепить здоровье и получить массу удовольствия. Не поленитесь взять с собой фотоаппарат и запечатлеть процесс вашего отдыха – полученные снимки будут вызывать у вас радость и тёплые воспоминания в течение долгих лет.

Возможно, вы любите фигурное катание на коньках. В таком случае во время новогодних каникул вы также сможете активно отдохнуть со своими детьми и с пользой для здоровья. В нашем городе есть места, где имеются пункты проката коньков. А если у вас во дворе залили каток, так это просто счастье для детей! Тут уж можно и в хоккей погонять, и юным фигуристам раздолье. В дни новогодних каникул найдите время выбраться на лёд и немного покататься на коньках, ведь для этого даже не нужно выбираться за город.



Активные физические упражнения на свежем воздухе во время новогоднего отдыха будут поддерживать организм в тонусе.

А во время праздничных мероприятий в гостях или дома не засиживайтесь подолгу за столом – активно двигайтесь во время танцев и участвуйте во всевозможных конкурсах.

Помните: движение – это жизнь!
Только не забывайте, что активный отдых при всей его пользе, все-таки травмоопасен. Поэтому все развлечения должны проходить совместно с родителями.

**Замечательных каникул Вам и Вашим детям!
Отдыхайте, набирайтесь сил, здоровья и впечатлений!**

Подготовила Елена Борисовна Череватенко