

Зимние каникулы в семейном кругу – увлекательнее не бывает!

С приходом зимы все мысли как взрослых, так и детей об одном – о встрече Нового года и каникулах. В ожидании чудесного праздника и следующих за ним выходных, стоит заранее их спланировать.



Если вы не можете позволить себе заграничную поездку или путёвку в санаторий, не расстраивайтесь. Есть много интересного, чем можно заняться на новогодних каникулах дома.

Строить планы необходимо исходя из того, сколько человек в вашей семье. Если у вас есть дети – школьники или

малыши до трёх лет, — то ваш отдых будет несколько отличаться от досуга одиноких людей или молодых пар.

Сообразите на двоих

Семейные пары без детей имеют больше свободного времени на отдых. Вместе с тем, его может оказаться так много, что вы просто не поймёте, чем его заполнить. В таком случае возникнет соблазн проваляться все каникулы перед телевизором, поедая всевозможные вкусности. Итог будет плачевным – гиподинамия вкупе с несколькими лишними килограммами. После такого отдыха очень трудно выходить на работу или учёбу.

Чтобы не нанести вред здоровью и внешнему виду, стоит заранее озаботиться, чем заняться на новогодние каникулы дома. **Желательно чередовать активный отдых с пассивным.** Например, в первой половине дня гулять, заниматься спортом или посещать разнообразные выставки, планетарии, зоопарки. А вторую посвятить чтению интересных книг или просмотру приятных фильмов.

Кстати, кино лучше смотреть в кинотеатре. Так у вас будет дополнительный стимул двигаться, приводить себя в порядок, выходя в люди, а не засиживаться в квартире с немой головой, без макияжа и с несвежим маникюром. А ещё лучше посетить театр, хоть ненадолго соприкоснувшись с прекрасным. Если вы с вашей половинкой относитесь к поклонникам Мельпомены, нужно уже сейчас проштудировать программу, а также узнать, не приезжают ли театральные труппы на гастроли из других стран. На такие спектакли билеты нужно доставать заранее.

Если там, где вы живете, нет театра, можно съездить в ближайший большой город. Или вместо спектакля пойти на новогоднее шоу или рождественский концерт. **Так что постарайтесь забронировать билеты уже сейчас.**

Существует масса интересных идей, чем заняться на новогодние каникулы дома семейной паре. Главное, не дать друг дружке залечь на диване с ноутбуком. Убедите свою половинку, что зима – отличное время для **физической активности**. А на каникулах заставить себя заняться спортом намного легче, чем когда вам требуется бежать на работу или учёбу. Итак, если вы давно мечтали начать тренироваться, но оправдывались отсутствием свободного времени, пора перестать откладывать спорт на потом. Приобретите специальную форму из влаговпитывающего материала и устойчивые ортопедические кроссовки. Подайте пример своей половинке.



Собираясь на каникулах бегать, помните, что необходимо хорошо разминаться ещё в квартире. Чтобы не простудиться на морозе, нужно обязательно надевать головной убор, шарф и перчатки, а также не злоупотреблять укутыванием. На термобелье, которое впитает пот, стоит надеть греющий слой одежды – свитер и штаны. Дополнить наряд для тренировок нужно стёганой жилеткой

или лёгкой непромокаемой курткой. Пуховики и дублёнки лучше оставить для прогулок и длительных поездок по городу. Помните, что перегрев во время пробежки неизменно приводит к простуде и проблемам с давлением.

Бегать можно не более 20–30 минут, а первую тренировку вообще стоит начать с 10-ти. После занятия, зайдя в дом, сразу снимите влажную одежду, примите душ и хорошенько разотритесь полотенцем досуха. Выпейте горячего чая или безалкогольного глинтвейна.

Тем, кто опасается бегать на открытом воздухе, стоит **записаться в фитнес-клуб или бассейн**. Занятия йогой, бодифлексом или пилатесом в зимнее время не только позволят сохранить хорошую физическую форму, но и предупредят простудные заболевания. Некоторые мужчины не признают спортивных секций, предпочитая «тягать железо» в одиночку. Чтобы посещать спортивный клуб в паре, можно заняться теннисом, бально-спортивными танцами, плаванием или скалолазанием. Исходите из общих интересов.

Естественно, на каникулах хочется не только поддерживать физическую форму, но и расслабляться. Для этого тоже есть масса способов. Главное, найти необыденное занятие. Ведь посидеть перед телевизором вдвоём вы сможете и в будни. А на каникулах лучше сходить в боулинг, на каток или просто прогуляться по

окрестностям, играя в снежки или лепя снеговика. Можно даже устроить конкурс – кто соорудит более симпатичного снежного человечка.

Если же вы жаждете интеллектуального времяпрепровождения, то вместо чтения книг, можно записаться на курсы иностранного языка. Или изучать его дома по аудиоурокам, экзаменуя друг дружку.

Для релакса в зимнее время отлично подойдёт *ароматический массаж*. Устройте с любимым домашний SPA-салон. Приобретите эфирное масло с лёгким ненавязчивым ароматом, добавьте пару капель в базовое – персиковое, виноградное, оливковое, — масло, и по очереди проведите друг для друга расслабляющую процедуру.

Неплохой идеей могут оказаться совместные кулинарные курсы. Там можно не только освоить новое экзотическое блюдо, но и расширить круг знакомств, подружившись с другими семейными парами. А если вы со своей половинкой являетесь заядлыми кулинарами, то и вовсе можно никуда не ходить. Устройте мини-ресторан у себя дома, придумав рецепт необычного салата, курицы под оригинальным соусом или нежнейшего десерта. Назовите блюдо своим именем. Не забудьте пригласить родственников или друзей – большая компания разделит удовольствие от кулинарных изысков и не даст набрать лишние килограммы.



Ну, и, наконец, классический способ отлично провести день-другой на зимних каникулах – посещение родителей и совместные шашлыки на природе. К ним нужен острый согревающий соус, множество свежих овощей, безалкогольный глинтвейн и отличное настроение.

Чередуйте отдых в компании с досугом на двоих, и вы с

любимым отлично проведёте каникулы.

Мама, папа, я — дружная семья!

Семейным парам необходимо проявить фантазию, чтобы интересно провести новогодние каникулы с детьми до трёх лет. С одной стороны – необходимо по-прежнему соблюдать режим. С другой – уделить своему чаду больше внимания, а также развлечь его необычными занятиями. Родителям стоит задуматься – чего бы они сами хотели в этом возрасте. Это довольно трудно представить, поэтому исходите из характера вашего ребёнка.

Если он – маленький непоседа, всегда и везде требующий вашего присутствия, придётся хотя бы на время стать волшебником. Например, не обязательно читать ребёнку книжку. **Для крохи 2–3 лет** мама и папа могут устроить кукольное представление по мотивам любимой сказки или же придумать сюжет самостоятельно. Кукол можно сшить из ярких лоскутков и надеть на руки. Роль ширмы выполнит плотная тёмная ткань. Кстати, необязательно читать текст вживую. Лучше записать его на диктофон или воспользоваться аудиокнигой.

Также, подключив фантазию, можно устроить ребёнку сказочную мистерию в театре теней. Для действия понадобится экран – белая простыня или плотная бумага, яркая лампа, которую нужно поместить за экран, и минимальные навыки построения фигур с помощью пальцев рук. Ребёнок двух-трёх лет не слишком строгий зритель, поэтому главное – ваша отдача и весёлое озвучивание. Сценарий можно придумывать прямо на ходу.

Одним из домашних развлечений может стать рисование. Только учтите, что маленькому ребёнку нужна масштабность. Водить карандашами по бумаге сидя в детском стульчике ему очень быстро наскучит. Поэтому, чтобы серьёзно увлечь своё чадо этим занятием, приобретите большую доску и цветные мелки. Выделите ребёнку место, где он без ограничений сможет предаваться творчеству, не боясь испачкать мебель и ковры. Если желаете купить краски, то лучше, чтобы малыш опробовал их в вашем присутствии. Можете присоединиться к нему, поучаствовав в создании шедевра. Так вам легче будет следить, чтобы он не попробовал краски на вкус и не испачкал стены.



Проводя новогодние каникулы с **детьми дошкольного возраста**, помните, что им нужна активность. Не ленитесь подольше гулять с малышом, учите его лепить снеговика, устраивайте для него гонки на санках. Делайте так, чтобы физическая активность и обыденные прогулки стали увлекательным событием.

Кроме того, даже развивающие игры можно проводить вне дома. Например, записав ребёнка в кружок рукоделия. Девочкам будет интересно складывать фигурки из разноцветных обрезков бумаги и ткани, делая красивые аппликации. Мальчикам – лепить из пластилина. Подобным творчеством можно заняться и дома, но в обществе других деток это делать интереснее. Если же записать ребёнка в кружок нет возможности, пригласите друзей малыша к вам домой.

Учтите, что зимой очень важна профилактика простудных и вирусных заболеваний. Закаляйте ребёнка, давайте ему витамины и остерегайтесь водить в предполагаемые очаги инфекции. Приглашайте гостей только удостоверившись, что они здоровы. Иначе на зимних каникулах вместо приятного времяпрепровождения придётся заниматься исключительно лечением.

Мальчишки и девчонки, а также их родители

Организовать семейные новогодние каникулы со школьниками несколько труднее, чем с детками 3–4 лет. Во-первых, если малышам достаточно просто предложить какую-либо игру и они с радостью её подхватят, то дети постарше стремятся к самостоятельности. Во-вторых, ребята, посещающие учебное заведение, думают, что на каникулах соблюдать режим необязательно. Некоторые подростки вообще видят отдых в одном лишь ничегонеделании. Конечно, необходимо дать ребёнку время и побездельничать, но всё же организовать несколько часов интересного активного досуга в день не помешает.

Итак, начните всё-таки с **режима**. Не нужно заставлять школьника подниматься в 7.00, сдвиньте график на 1–1,5 часа. Если у вас растёт ребёнок 7–10 лет, придумайте ему увлекательную программу, чтобы у него не было соблазна до полудня проваляться в постели. Делайте вместе утреннюю зарядку, а после завтрака отправляйтесь гулять.



Когда семья получит заряд бодрости на день, можно спланировать игры. Причём играть можно как в доме, так и во дворе. Например, напишите на 10–12 бумажках загадки-шарады и спрячьте их в разных местах. В каждой загадке должна быть подсказка, где искать следующую записку. Эта игра очень увлекательна, если детей двое. Они могут искать бумажки наперегонки, а в конце

получат приз. Это может быть небольшой, не очень дорогой презент. Придумайте сами, чем вы хотите поощрить своего ребёнка. Даже если у вашего чада пока нет братика или сестрички, в качестве «соперника» может выступать папа. Чтобы всё было честно, не рассказывайте мужу, что написано в загадках.

Скоротать вечер на каникулах семье помогут **интеллектуальные настольные игры**: «Активити», «Алас», «Детская монополия». Все зависит от возраста школьника.

Также маме, папе и ребёнку можно заняться составлением комиксов. Представьте, как интересно будет рисовать героев, наделяя их теми или иными чертами характера,

придумывая для них историю и приключения. Подобные игры развивают фантазию, образное мышление, улучшают память. А главное, у ребёнка всегда будет полезное занятие, помогающее укреплять эмоциональное здоровье.

Стремясь творчески провести семейные новогодние каникулы с девочкой-школьницей, можно записаться в кружок скапбукинга или устроить его на дому. Составление красивых открыток будет увлекательным хобби, которое со временем сможет приносить доход. Кроме того, существуют такие интересные виды рукоделия, как бисероплетение, макраме, вышивка крестиком и гладью, шитьё из лоскутков.

Вообще, поощряйте школьника делать что-то руками и предаваться занятиям, развивающим интеллект. Если у вас растёт тихоня, обожающий читать, подарите ему на Новый год электронную книгу, закачав в неё несколько увлекательных подростковых книг. В отличие от планшета, у неё нет подсветки, а, значит, нагрузка на зрение будет минимальной.

Планируя досуг всей семьи, не забудьте оставить домочадцам время, которое они смогут провести в одиночестве. Не посягайте на личное пространство мужа и детей, стремясь вовлечь их в активный отдых. Пусть каникулы будут в радость и на пользу!

Автор: Злобина Евгения