**«Отбасымен қысқы іс-шаралар»**

Біз қысты жақсы көреміз.

Көңілді болып жүреміз.

Шаңғы мен шана тебеміз.

Қызық ойын ойнаймыз.

Қыс - жылдың керемет, сиқырлы уақыты. Қыс мезгілі келген суыққа қарамастан, балаларға үлкен қуаныш сыйлап, бүкіл отбасының бірге болуына көптеген мүмкіндіктер ашады. Жылдың бірде-бір мезгілі сізді таза ауада осындай алуан түрлі ойындар мен ойын-сауықпен қуанта алмайды. Қысқы ойындар балаларға өте пайдалы екені сөзсіз. Ал егер ата-аналар оларға қатысса, олар екі есе қызықты болады.

Бірақ серуендеуге шыққанда, киім қозғалысты шектемеуі керек екенін ұмытпаңыз, олар бір уақытта ыңғайлы, жеңіл және жылы болуы керек. Қысқы аяқ киім, кез келген басқа сияқты, ыңғайлы болуы керек. Табанның текстуралы екеніне көз жеткізіңіз - бала қар мен мұзда аз сырғанайды. Қолғаптарды немесе қолғаптарды жоғалтудан сақтандыру үшін оларға серпімді жолақты тігіңіз.

Қыста ашық ауада өткізілетін ойындар мен ойын-сауық балаларға үлкен қуаныш сыйлайды және олардың денсаулығына баға жетпес пайда әкеледі. Ал балаларымен ойнап жүрген ата-аналардың өздері уақыттың қалай зымырап өткенін байқамай қалады және қарда ойнап жатқан баласын қарап отырудың қажеті жоқ болғандықтан, уақыттың қалай зымырап өткенін байқамай қалады.

Қыста қардан түрлі ғимараттар тұрғызып, түрлі фигураларды мүсіндеу өте қызықты. Күректерді, шелектерді, шелектерді және сыпырғыштарды сатып алыңыз, олар сіздің серуендеуге көмектеседі.

Әрбір қысқы ойын-сауықтың өзіндік ерекшеліктері мен қауіпсіздік ережелері бар.

Шанамен сырғанау кезінде биік емес сырғанақтарды таңдау керек, өйткені олар жоғары жылдамдықты дамытып, басқарылмайтын болып қалуы мүмкін. Сондай-ақ шана аударылып кетуі мүмкін, бұл жарақатқа әкелуі мүмкін. Шанаға мінер алдында сырғанақтың тегістігіне және оның үстінде бөгде қалдықтардың, ағаштардың немесе бұтақтардың бар-жоғына назар аударыңыз.

Мұқият сырғанау керек, егер сіз балаңызды мұз айдынына бірінші рет әкелсеңіз, оны әрқашан ұстаңыз. Жарақаттар мен сынықтарды болдырмау үшін оның тізелері мен қолдарына қорғаныс киіңіз. Шаңғымен сырғанау кезінде онымен соқтығыспау үшін шаңғышыға қарай бармай, жолды мұқият қадағалау керек.

Үрлемелі шана-чизкейктері немесе олар деп те аталады, түтіктер де белсенді қысқы демалысты ұнататындар арасында өте танымал. Чизкейк таудан түскен кезде үлкен жылдамдықты дамытады, осылайша бақыланбайтын болады. Негізгі ережелерді сақтасаңыз, ірімшіктерге мінуге болады: дұрыс өлшемді түтіктерді пайдаланыңыз, арнайы жолдармен жүріңіз, отырғанда ғана жүріңіз, пойыз сияқты төмен түспеңіз, түтіктерді бір-біріне байламаңыз, бар екеніне көз жеткізіңіз. Сіздің жолыңызда басқа конькишілер жоқ. Түтіктерді көліктерге: қарда жүретін көліктерге байлауға тыйым салынады.

**Ұсынылатын қысқы іс-шаралар.**

Слайд құрастыру.

Үлкендердің басшылығымен және көмегімен құрдастарымен бірге слайд құрастыру балаларға үлкен рахат сыйлайды. Өйткені, аздап қатып қалса, олар еңбегінің жемісін көреді.

**Төмен қарай сырғыту.**

Мұзды сырғанақпен сырғанау - балалардың қыс мезгіліндегі сүйікті іс-әрекеттерінің бірі. Төбеден сіз конькиге, шанаға, чизкейктерге және скутерлерге мінуге болады. Бұл әрекетке ғашық болған балалар слайдпен шексіз төмен түсуге дайын және үйге қайтқысы келмейді.

Ақшақарды модельдеу.

Қыста далаға шыққанда әр бала қар адамын жасағысы келеді. Ол үшін әртүрлі көлемдегі кесектерді орап, бір-бірінің үстіне қою керек. Ақшақардың көзін, қасын, мұрнын, аузын (сәбіз мен көмірден) жасап, қалпақ (шелек) киіңіз.

**Қарлы шарлар**.

Балалар мен ересектер қардан домалақ жасап, бір-бірін соғуға тырысады. Сіз тек аяғыңызға лақтыра аласыз.

**Кім жылдам?**

Тегіс аумақты таңдап, бір-бірінен біршама қашықтықта 2 сызық сызыңыз. Ойыншылар екі-екіден бірігіп, белгіленген жердің ортасында бір-біріне арқаларын қойып шаналарға отырады. Жарысқа түсетін жұптардың мақсаты - тек аяқпен итеріп, мәреге бірінші жету. Мәре сызығын бірінші кесіп өткен адам жеңеді.

**Қар бекінісінің құрылысы.**

Тағы бір қызықты іс - қардан қорған салу. Барлық жастағы балалар мен ересектерге арналған тамаша әрекет. Сіз шелек пен күрек немесе үлкен қар шарларынан бекініс салуға болады. Бекініс тек қардан ғана емес, мұз да қолайлы.

**Лабиринттер мен туннельдер салу.**

Қар жамылғысының қалыңдығы он бес және одан да көп сантиметрге жеткенде, онда қар лабиринттері мен туннельдер қазылуы мүмкін. Балаңызға қарда жасағысы келетін лабиринттің жоспарын жасауға көмектесіңіз. Лабиринт дайын болған кезде оған су құйып, оның ішіндегі беті өте тегіс екеніне көз жеткізіңіз. Енді сіз шарларды құрылымның жолдары бойымен айналдыра аласыз.

Қар періштелерінің суретін салу.

Балалар ақ және үлпілдек қарда серуендегенді жақсы көреді. Оларға бұл рахаттан бас тартпаңыз - балаңызбен қарлы періште ойнап көріңіз. Ең бастысы - таза қардың біркелкі қабатымен жабылған жақсы орынды табу. Ол үшін бала мен ересектер жұмсақ және қолы тимеген қар үйіндісіне арқасымен мұқият құлап, ұшып бара жатқандай қолдары мен аяқтарын жылдам қозғалта бастауы керек.

Қардан абайлап көтеріліңіз,