

## «Почему важно активно проводить длительные зимние каникулы и соблюдать режим дня»

Активное движение — естественная потребность ребёнка дошкольного возраста. Во время каникул, когда увеличивается время отдыха и развлечений, двигательная активность помогает:

укреплять иммунитет и снижать риск простудных заболеваний;

развивать координацию, ловкость, силу и выносливость;

снимать эмоциональное напряжение, предупреждать капризы и переутомление;

формировать у ребёнка привычку к здоровому образу жизни;

укреплять детско-родительские отношения через совместную деятельность.



Активные каникулы — залог хорошего настроения и крепкого здоровья вашего ребёнка!





## Зачем соблюдать режим дня даже на каникулах

Полный отказ от режима может привести к быстрой утомляемости, перевозбуждению и трудностям при возвращении к обычному распорядку. Сохранение примерного режима дня:

- поддерживает биоритмы ребёнка;
- обеспечивает полноценный сон и восстановление;
- помогает избежать переедания и пассивного времяпрепровождения;
- формирует чувство стабильности и безопасности.

Важно помнить: режим на каникулах может быть более гибким, но основные опорные точки (сон, приёмы пищи, прогулки, активность) желательно сохранять.



Активные каникулы — залог хорошего настроения и крепкого здоровья вашего ребёнка!



**12 активных занятий для семей с дошкольниками  
(подходят для дома и улицы)**

**Дома:**

**1. Весёлая зарядка всей семьёй под музыку (5–10 минут утром).**

**1. Подвижные игры: «Снежки» из мягких мячиков или бумаги, «Попади в цель».**

**2. Танцевальная пауза — свободные танцы под любимые детские песни.**

**3. Полоса препятствий из подушек, стульев, коробок.**

**4. Игры с мячом: перекаты, броски в корзину, ловля.**

**5. Имитационные игры: «Мы — животные» (прыгаем как зайцы, ходим как медведи).**



**Активные каникулы — залог хорошего настроения и  
крепкого здоровья вашего ребёнка!**



## На улице:

7. Ежедневные прогулки с активными заданиями (дойти до ориентира, найти следы на снегу).
8. Катание на санках, ледянках (с соблюдением правил безопасности).
9. Игры в снегу: лепка снежков, строительство снежной крепости или снеговика.
10. Зимние эстафеты: бег с предметом, перенос «снежка», ходьба по следам.
11. Катание на лыжах или беговелках (при подходящих условиях).
12. Семейные подвижные игры: «Догонялки», «Кто быстрее до дерева».



### Важно помнить

Главное в зимних каникулах — не количество занятий, а их регулярность и положительные эмоции. Пусть движение приносит радость, объединяет семью и помогает ребёнку расти здоровым, активным и счастливым.

Активные каникулы — залог хорошего настроения и крепкого здоровья вашего ребёнка!