**"Қыс мезгілінде серуендеу" тақырыбында ата - аналарға кеңес»**

 Аяздан кейін теледидар немесе компьютер алдында үйде отырмаңыз. Сонымен қатар қысқа қысқы күндерді көшеде өткізу жақсы. Осылайша, баламен қарлы саябақпен немесе сквермен серуендеу пайдалы, бұл жерде жыл мезгілінде әсіресе әдемі, таза ауамен дем алу, құстарды тамақтандыру, Ақшақарды соқыр ету. Егер тыныш серуендер баланы тартпаса, онда көмекке шана, коньки және шаңғы келеді.

 Серуендеудегі баламен қарым-қатынас оның дамуының өте маңызды және өнімді компоненті болуы мүмкін. Бірақ көптеген ата – аналар үшін серуендеу-бұл баланы таза ауамен дем алуға, ерлікке, құрдастарымен кездесуге мүмкіндік беретін қарапайым "серуенге шығару".

Белсенділік пен тапқырлық танытыңыз, тіпті конькилерді, шаңғы мен мұздақтарды жалға беруге қажетсіз болады. Міне, балалармен бірге далада уақытты көңілді және пайдалы өткізу сияқты бірнеше идеялар бар.

Бала мен оның достары үшін саябақта, аулада көңілді ойындар ұйымдастырыңыз. "Мүкәммал" ретінде ағаштар отырғызылады, олар үшін үтіктеуге болады. Олардың айналасында қуыруға және секіруге болатын көбік.

 Ойынға өзіңіз қосылып, көңілді ойнаңыз. Бірлескен қызмет барысында балада өзара қарым-қатынас және қарым-қатынас дағдылары қалыптасады.

Мүмкін, бала кезінде қар періште ойнайтын бірде-бір ересек жоқ. Балаға, сосын қарды қарға бұрып, қарға қолдарымен және аяқпен лақтыру үшін жерге қалай үңілу керек екенін көрсетіңіз; қар бала күлдіріп, оның киімдері ақ-періште болады, ал қолдар қанаттарға ұқсас болады.

Іздер

Балалар жаңа піскен қардағы өз іздерін қарастыруды жақсы көреді. Интернетте әртүрлі жануарлар мен құстардың іздері қалай көрінеді туралы ақпаратты таба алмасаңыз. Осыдан кейін орманға немесе саябаққа барыңыз және кейбір тірі іздерді тауып, шешуге тырысыңыз.

 Ізбен

Қандай балаға да барады қасқырлар да стае (след-із). Ал осыдан кейін қуып жету үшін ұсыныңыз, бірақ бір шартпен: қуып жетуші ізді ізге ұстауы керек.

Қарда таяқпен сурет салу

Егер сіз жазда ірімшік құмда таяқпен сурет салуды ұнатсаңыз, қыста оны қарға салуға тырысыңыз.

Қаршалар

Қар өзі өте ерекше! Егер көшеде жеке қардан тұратын қолайлы қар болса, онда балаға олардың бәрі әртүрлі және әдемі екенін қарастыру үшін лупа беріңіз.

Ата-аналарға күн тәртібіне, шынығуға, тамақтануға және басқа да салауатты өмір салтына қатысты қалыптасқан отбасылық ережелерді ұсынғым келеді.

Отбасылық денсаулық кодексі:

1. Күн сайын күлкі басталады.

2. Просыпаясь емес залеживаемся төсекте, ал көрейік мұнарасының және насладимся сұлулығымен қысқы тиіс.

3. Достарға суық суды аламыз, ол сергектік пен шыңдау сыйлайды.

4. Бала бақшаға, жұмысқа – тез қарқынмен жаяу барады.

5. Қыс туралы сөйлесуді ұмытпаңыз.

6. Біз күлімсіреп, ешқашан ұмытпаймыз!

7. Демалыс және демалыс күндері-тек бірге!