

# Насолоджуйтесь активною грою кожен день зими.

Дітям потрібні активні ігри щодня і є багато способів бути активними вдома взимку. Щодня вибирайте принаймні один варіант із кожної категорії нижче.

## 1. Вийдіть гратися на вулицю

- покидайте сніжки
- скотіться з гірки
- зробіть снігових янголів
- побудуйте снігову фортецю або зліпіть сніговика
- зробіть ГІГАНТСЬКИЙ сніжний ком



## 2. Проводіть час весело та розвивайте навички

- зіграйте в хокей на дорозі або на льоду
- попрактикуйте пози йоги
- пограйте в приміщенні м'ячем, зробленим із шкарпеток



## 3. Використовуйте ваші ноги для пересування

- відправтеся в зимовий похід на природу
- спробуйте покататися на ковзанах
- походіть на снігоступах
- сходіть в школу пішки



- Знайдіть час для ігор на вулиці
- Проводіть час весело та розвивайте свої навички
- Використовуйте ваші ноги для пересування
- Збирайтеся разом, щоб активно провести час всією сім'єю
- Не забувайте допомагати по дому

## 4. Проведіть час всією сім'єю разом

- влаштуйте танцювальну вечірку
- вийдіть на зимову прогулянку навколо вашої околиці
- покатайтеся на санях у шоломах
- створіть картини на снігу за допомогою харчових барвників
- займіться пошуком скарбів в снігу

## 5. Допоможіть по дому

- приберіть доріжку або під'їзд від снігу
- застиліть ліжко
- зберіть іграшки
- складіть випраний і висушений одяг
- приберіть пирососом
- винесіть сміття



Активна гра кожного дня корисна для тіла, мозку та настрою кожної людини. Для отримання додаткових ідей щодо ігор та навчання на природі відвідайте [activeforlife.com](http://activeforlife.com)