

## **Лепка снеговика - самая весёлая зимняя зарядка!**

А вы знали, что создание снежного друга - это не только праздничная традиция, но и отличная тренировка для всей семьи?

Польза для здоровья:

- Развивает мелкую моторику у детей (работа с мелкими деталями - глаза-угольки, нос-морковка)
- Укрепляет мышцы рук, спины и ног (носить снег, катать снеговика - настоящее силовое упражнение!)
- Улучшает координацию и чувство баланса.

Дарит море позитивных эмоций и смеха - лучший природный антидепрессант

- Способствует тактильному развитию детей через контакт со снегом.

Семейный бонус:

- Общее дело объединяет поколения.
- Развивает творческое мышление у детей.
- Создаёт прекрасные воспоминания для семейного альбома.

Что взять с собой:

- Тёплые непромокаемые варежки.
- Запасные носки для детей (на всякий случай).
- Морковку, пуговицы, шарф - для креативного декора.
- Хорошее настроение и термос с тёплым чаем!

Важно: Следите, чтобы дети не переохлаждались, каждые 20-25 минут заходите в тепло погреться.