

Игры на свежем воздухе незаменимы.

Активные игры вне помещения способствуют физическому развитию, но не только: они помогают ребенку познавать мир и позволяют чувствовать себя в нем более уверенно. Простор открытого пространства особенно необходим маленьким детям: он дает им ощущение новизны, ожидание приключений и открытий, позволяет исследовать окружающий мир в собственном темпе. Во время игр и активных занятий малыши испытывают свои силы, проявляют способности и приобретают уверенность в себе.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения настоятельно советуют гулять с дошкольниками несколько раз в день. В своих рекомендациях по физической активности они подчеркивают: чтобы расти здоровыми, детям необходимо меньше времени проводить перед экранами и в сидячем положении, больше активно играть и хорошо высыпаться.

Помимо пользы для развития, в долгосрочной перспективе эти меры помогают предупредить развитие ожирения и связанных с ним заболеваний. По данным ВОЗ, 80% современных подростков страдают от нехватки физической активности. Предотвратить такое будущее для своего малыша можно, если с самого начала жизни привить правильные привычки и паттерны поведения. Активные игры, по мнению экспертов, играют в этом важную роль.

«Сегодня нам крайне необходимо вернуть в жизнь детей игру, — говорит доктор Хуана Уиллумсен, координатор ВОЗ по вопросам детского ожирения и физической активности. — Нужно, чтобы дети меньше времени проводили сидя и больше играли, а также чтобы у них был здоровый и достаточный сон».

В своих рекомендациях эксперты ВОЗ предлагают родителям младших дошкольников (до 5 лет) обеспечивать ребенку не меньше трех часов активных игр в день (чем больше, тем лучше). При этом в ситуации ограниченной подвижности (когда малыш находится в люльке, коляске, детском автокресле, слинге или эрго-рюкзаке) он может проводить не больше часа кряду (чем меньше, тем лучше).

Старшим дошкольникам (5 лет и старше) рекомендуется уделять активным играм на свежем воздухе хотя бы час в день. А еще хотя бы трижды в неделю детскому организму нужно давать интенсивную физическую нагрузку (бег, плавание, велосипед, лыжи, командные игры вроде футбола или баскетбола).

Чем занять дошкольника на свежем воздухе

В большинстве случаев взрослым не нужно придумывать за детей, чем им заняться. Достаточно просто выпустить их из дома в безопасное пространство и дать возможность придумывать собственные игры. Однако на случай, если все очевидные варианты уже перепробованы и больше на ум ничего не приходит, можно воспользоваться подсказками из нашего списка.

Игры с мячом

Обычный мяч открывает простор для самых разных вариантов игры. Вот лишь некоторые из них.

- Самых маленьких можно попросить докатить мяч до ближайшего дерева или скамейки в парке, до другого ребенка или мамы с папой.
- Научите ребенка отбивать мяч от земли; либо взрослый может отбивать, а ребенок — прыгать в такт, когда мяч отскакивает.
- Перебрасывайте мяч друг другу, интереснее делать это через препятствие: скамейку или куст.
- Научите ребенка бросать мяч как можно дальше — вначале правой рукой, затем левой, а потом и обеими сразу; заодно можно опытным путем узнать, в каком случае мяч улетает дальше.
- Со старшими дошкольниками, у которых уже достаточно хорошая координация, выберите мишень для бросков — или нарисуйте ее мелом на асфальте или сплошной стене без окон.
- Покажите (или освойте вместе) различные способы бросать мяч: от груди, из-за головы двумя руками, назад в наклоне или вперед из-под ноги.



Игры с деревьями, скамейками и другим «подручным материалом»

По деревьям можно лазать (разумеется, с поддержкой и страховкой со стороны взрослого).

За стволами деревьев в парке удобно прятаться, главное — заранее обговорить примерное пространство игры.

Попробуйте перепрыгивать через небольшие естественные препятствия:

бордюр, лужу, камень, лежащую на земле палку или ветку.

- На пенек можно забираться и прыгать на нем, а еще — бегать вокруг и играть в догонялки.
- Начните собирать цветы и необычные листья — их затем можно высушить и сделать гербарий или создать запас поделочного материала для аппликаций.
- Развивать внимательность и координацию малыша можно с помощью игры «Повтори, не ошибись»: взрослый выполняет движения руками, ногами и туловищем, а ребенок должен их повторить. Затем поменяйтесь местами.

Игры с минимумом инвентаря

- Рисовать цветными мелками на асфальте будет весело и детям, и взрослым, а если надоест создавать картины — всегда можно начертить фигуру для игры в классики.
- Битва на водяных пистолетах — возможно, самая лучшая забава в жаркий день (и все же не стоит устраивать ее в самое пекло — лучше с утра или ближе к вечеру, когда солнце не так агрессивно).
- Пускание мыльных пузырей и погоня за ними — занятие, которое наверняка привлечет всю детвору в зоне видимости.
- За городом отправляйтесь на луг с сачком — охотиться за бабочками и кузнечиками, изучать их вблизи, а затем выпускать обратно.
- Еще один вариант для поля или пляжа — запустить в небо воздушного змея (можно купить готового, а можно смастерить самим по схеме из интернета).
- Игра с летающим диском фрисби в России еще не так популярна, однако она очень полезна, так как заставляет все время быть в движении, повышает выносливость, ловкость и быстроту реакции.

Кстати, не стоит ограничиваться играми лишь в хорошую погоду. Теплый летний дождь — это тоже повод для веселой прогулки, которая обогатит опыт малыша и познакомит его с разными проявлениями погоды. Так что берите зонтики, надевайте дождевики и резиновые сапоги и вперед — прыгать по лужам! А еще при определенных условиях шансы увидеть радугу после дождя гораздо выше, если вы находитесь на улице, а не в четырех стенах.

Активные игры необходимы ребенку для нормального физического развития, они укрепляют его уверенность в своих силах и дают много возможностей познания мира. Какие игры подходят детям разного возраста и как обеспечить безопасность ребенка на улице?

Можно ли уже выходить с детьми гулять?

Пожалуй, давно родители не проводили столько времени с детьми, как на самоизоляции. Они лучше узнали друг друга и сыграли в большинство игр, доступных в четырех стенах. Причем во многих семьях благодаря изоляции набор домашних игр заметно расширился. Более того, они стали своего рода способом общения взрослых и детей.

Во многих регионах уже можно выходить на семейные прогулки, хотя и с оговорками. В основном эти ограничения касаются количества людей (максимум два человека, не считая детей) и социальной дистанции (1,5–3 метра — в зависимости от региона). Если среди ваших соседей есть семьи с маленькими детьми, которые тоже серьезно относятся к ограничению контактов, можно объединиться и вместе научить детей неконтактным, но увлекательным забавам из нашего детства, например, старой игре в секретники.

возвращаясь на свежий воздух, нужно быть особенно осторожными, чтобы избежать не только заражения, но и травм.

В теплые дни особенно хочется выйти поиграть с детьми на свежем воздухе, пусть пока еще не так много мест, где это можно сделать безопасно. Среди подходящих вариантов — лес недалеко от городского дома, дом в деревне или дача.



Если парки в вашем городе уже открыты, старайтесь находить время для прогулок там, особенно если детские площадки еще под запретом. В парке у ребенка будет еще больше места для бега, катания на велосипеде, самокате и других активных занятий. А дорога в парк и обратно — это возможность познакомить ребенка с правилами дорожного движения и показать ему пример безопасного поведения на улице.

Чем полезны игры на улице

Игры на свежем воздухе способствуют физическому развитию, но не только — они помогают ребенку познавать мир и позволяют чувствовать себя в нем более уверенно.

Маленьким детям открытое пространство просто необходимо: оно дает им ощущение новизны, ожидание приключений и открытий, позволяет исследовать окружающий мир в собственном темпе. Во время игр и активных занятий малыши испытывают свои силы, проявляют способности и приобретают уверенность в себе. С ними рекомендуется гулять несколько раз в день.

На улице у детей достаточно места для бега, прыжков, футбола, поединков, прятков, салочек и других игр, которые требуют простора. Такие нагрузки необходимы для здоровья и полноценного физического развития ребенка.

Для детей, которые много времени проводят перед экранами, игры на улице особенно важны: они снижают риск развития близорукости. А время, проведенное на солнце, ценно тем, что стимулирует выработку в организме витамина D.

Дети младшего возраста требуют постоянного присмотра и родительского внимания. Чем старше они становятся, тем больше самостоятельности можно им предоставить. Иногда достаточно просто выпустить их из дома в безопасное пространство и дать возможность придумывать собственные игры.

Какие игры понравятся детям в разном возрасте

Младенцам

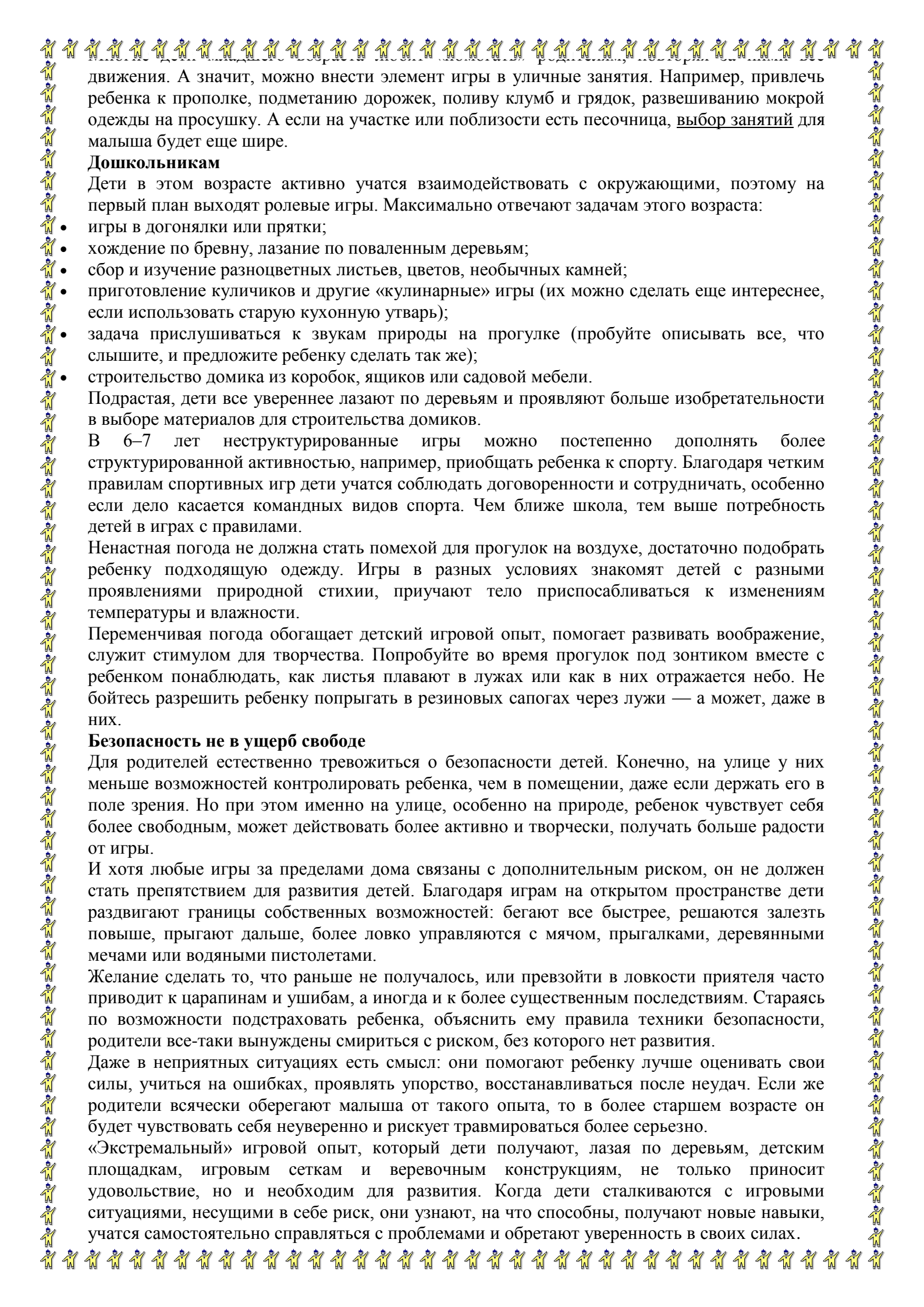
Вот несколько идей для занятий с самыми маленькими:

- постелить на траве одеяло, полотенце или коврик для пикника, положить ребенка на живот; пусть рядом будут игрушки, мяч, кубики или другие интересные ему предметы;
- дать ребенку поползть по траве, используя садовую мебель в качестве препятствий, под (или над) которыми ему будет интересно пролезать;
- показывать малышу разные цветы, следить вместе, как раскачиваются ветви деревьев, слушать шелест листьев и пение птиц;
- узнавать о повседневной жизни на улицах: рассматривать машины, уличные знаки или сигналы светофора.

Детям от 1 года до 3 лет

Малыши, которые уже умеют ходить, очень любознательны, они стремятся изучать мир вокруг и не упускают возможности проверить, на что способны. В этом возрасте игры на свежем воздухе могут включать в себя:

- игры с мячом;
- перекачивание, толкание и другие манипуляции с игрушками и различными предметами (таким образом дети изучают их физические свойства);
- ходьбу или бег вокруг деревьев, прыжки (через камни, лужи или трещины в асфальте);
- пускание мыльных пузырей и погоню за ними;
- игры с песком или водой (при этом никогда не оставляйте детей у воды без присмотра).



движения. А значит, можно внести элемент игры в уличные занятия. Например, привлечь ребенка к прополке, подметанию дорожек, поливу клумб и грядок, развешиванию мокрой одежды на просушку. А если на участке или поблизости есть песочница, выбор занятий для малыша будет еще шире.

Дошкольникам

Дети в этом возрасте активно учатся взаимодействовать с окружающими, поэтому на первый план выходят ролевые игры. Максимально отвечают задачам этого возраста:

- игры в догонялки или прятки;
- хождение по бревну, лазание по поваленным деревьям;
- сбор и изучение разноцветных листьев, цветов, необычных камней;
- приготовление куличиков и другие «кулинарные» игры (их можно сделать еще интереснее, если использовать старую кухонную утварь);
- задача прислушиваться к звукам природы на прогулке (попробуйте описывать все, что слышите, и предложите ребенку сделать так же);
- строительство домика из коробок, ящиков или садовой мебели.

Подрастая, дети все увереннее лазают по деревьям и проявляют больше изобретательности в выборе материалов для строительства домиков.

В 6–7 лет неструктурированные игры можно постепенно дополнять более структурированной активностью, например, приобщать ребенка к спорту. Благодаря четким правилам спортивных игр дети учатся соблюдать договоренности и сотрудничать, особенно если дело касается командных видов спорта. Чем ближе школа, тем выше потребность детей в играх с правилами.

Ненастная погода не должна стать помехой для прогулок на воздухе, достаточно подобрать ребенку подходящую одежду. Игры в разных условиях знакомят детей с разными проявлениями природной стихии, приучают тело приспосабливаться к изменениям температуры и влажности.

Переменная погода обогащает детский игровой опыт, помогает развивать воображение, служит стимулом для творчества. Попробуйте во время прогулок под зонтиком вместе с ребенком понаблюдать, как листья плавают в лужах или как в них отражается небо. Не бойтесь разрешить ребенку попрыгать в резиновых сапогах через лужи — а может, даже в них.

Безопасность не в ущерб свободе

Для родителей естественно тревожиться о безопасности детей. Конечно, на улице у них меньше возможностей контролировать ребенка, чем в помещении, даже если держать его в поле зрения. Но при этом именно на улице, особенно на природе, ребенок чувствует себя более свободным, может действовать более активно и творчески, получать больше радости от игры.

И хотя любые игры за пределами дома связаны с дополнительным риском, он не должен стать препятствием для развития детей. Благодаря играм на открытом пространстве дети раздвигают границы собственных возможностей: бегают все быстрее, решаются залезть повыше, прыгают дальше, более ловко управляют мячом, прыгалками, деревянными мечами или водяными пистолетами.

Желание сделать то, что раньше не получалось, или превзойти в ловкости приятеля часто приводит к царапинам и ушибам, а иногда и к более существенным последствиям. Стараясь по возможности подстраховывать ребенка, объяснить ему правила техники безопасности, родители все-таки вынуждены смириться с риском, без которого нет развития.

Даже в неприятных ситуациях есть смысл: они помогают ребенку лучше оценивать свои силы, учиться на ошибках, проявлять упорство, восстанавливаться после неудач. Если же родители всячески оберегают малыша от такого опыта, то в более старшем возрасте он будет чувствовать себя неуверенно и рискует травмироваться более серьезно.

«Экстремальный» игровой опыт, который дети получают, лазая по деревьям, детским площадкам, игровым сеткам и веревочным конструкциям, не только приносит удовольствие, но и необходим для развития. Когда дети сталкиваются с игровыми ситуациями, несущими в себе риск, они узнают, на что способны, получают новые навыки, учатся самостоятельно справляться с проблемами и обретают уверенность в своих силах.