

## Игры для детей на свежем воздухе.

Воспитатель Гутянская Е.А.

22.07.2023г

Активные прогулки важны не только для физического, но и для интеллектуального развития. Если вы сомневаетесь, стоит ли отправлять ребёнка гулять или оставить его дома штудировать список литературы на лето, наши аргументы смогут вас убедить.

### Польза игр на свежем воздухе

Помимо того, что долгие летние прогулки существенно сокращают экранное время, они полезны по многим другим причинам:

- С помощью игр тренируются выносливость, координация движений и ловкость.
- Во время активных игр на свежем воздухе лёгкие ребёнка насыщаются кислородом, что способствует улучшению обмена веществ.
- Сюжетные игры развивают воображение.
- Соревновательный характер игры развивает собранность, концентрацию внимания и сообразительность.
- Во время прогулок ребёнок получает новые знания об окружающем мире.
- Командные игры учат детей не только договариваться и действовать сообща, но и разрешать споры.
- Подвижные игры, прыжки и ходьба босиком по траве, песку и гальке — прекрасная профилактика плоскостопия.

Если ребёнок не нашёл себе компанию для игр — не беда: есть немало увлекательных занятий, которые разнообразят его летние прогулки:

- езда на велосипеде, самокате или роликах
- запуск воздушного змея или самолёта-планера
- игра в классики
- строительство замка из песка
- теннис у стенки
- стритбол
- прыжки через скакалку
- рисование цветными мелками на асфальте

Вероятнее всего, как только ваш ребёнок появится на детской площадке с мячом или коробкой мелков, подходящая компания тут же найдётся: дети удивительно быстро находят товарищей для игры.

## Как уговорить ребёнка выйти на прогулку: советы родителям.

Если погода за окном располагает к долгим прогулкам, а ребёнок никак не хочет отрываться от любимой игры или просмотра мультфильмов, наши советы вам точно пригодятся.

- Если ребёнок маленький, предложите ему самостоятельно выбрать одежду и игрушки для прогулки.
- Предложите пойти туда, где ребёнку особенно понравилось гулять в прошлый раз.
- Идите гулять вскоре после пробуждения или сончасу, когда малыш полон энергии.
- Дайте ребёнку время закончить начатую игру или досмотреть мультфильм, иначе скандала не избежать.
- Узнайте, какие интересные мероприятия проходят в вашем городе, и отправляйтесь туда: возможно, ребёнка заинтересует выставка песочных фигур или концерт в парке.
- Придумайте ежедневный ритуал: например, повесьте на дереве во дворе кормушку для птиц и договоритесь насыпать в неё корм, выходя на прогулку.
- Сходите вместе в магазин спортивных товаров и купите мяч, ракетки или кегли: то, что выберет сам ребёнок.
- Если ребёнок выходит на прогулку без взрослого, не донимайте его звонками. Заранее обсудите, где можно гулять, как вести себя на дороге и когда вернуться домой.

Подвижные игры на свежем воздухе очень важны для развития ребёнка и его социальных навыков. Более того, летние прогулки и игры с друзьями скорее всего останутся в его памяти как самые яркие воспоминания детства.

Помогите вашему ребёнку правильно организовать летний досуг и обязательно принимайте в нём участие: уже совсем скоро ваш малыш повзрослеет и станет самостоятельным.