

Консультация для родителей:

«Почему детям важно гулять в любую погоду»?

Многие родители, стремясь максимально обезопасить своих детей, ограничивают их свободу передвижения или вовсе стараются держать дома, в четырех стенах за пятью замками. Мы решили объяснить, чего лишают детей их излишне осторожные родители.

Улица — это роскошь

Недавнее исследование показало, что большинство малышей проводят меньше времени на открытом воздухе, чем заключенные в тюрьмах. Ученые проанализировали стиль жизни 12 000 семей с детьми в возрасте от 5 до 12 лет и обнаружили, что в среднем дети проводят на улице около 30 минут в день. Основная проблема достаточно проста: большинство родителей не хотят, чтобы их малыш залезал на деревья, бегал за лягушками, пачкался в грязи или играл со сверстниками.

Парадокс в том, что, если попросить людей старше 40 лет описать самые лучшие воспоминания из детства, большинство из них вспомнит игры и развлечения на открытом воздухе. К сожалению, сегодняшние малыши лишены этих воспоминаний: в то время как 71% родителей в своем детстве резвились на улице, только 21% современных детей удостоены этой награды.

Почему полезно играть на улице

Есть множество причин, почему детям необходимо проводить время на свежем воздухе, желательно со своими сверстниками.

Самостоятельность. Общаясь с друзьями, дети постепенно учатся контролировать себя, следовать определенным правилам и решать проблемы, которые неминуемо возникают в процессе игры.

Контроль эмоций. Играя с друзьями, дети попадают в трудные ситуации. Чтобы научиться успешно с ними справляться, они должны начать контролировать свои эмоции.

Творческое развитие. Когда малыши играют за пределами дома, они чувствуют себя более свободно, играют в игры, которые стимулируют творческие способности, интеллект и воображение. Они исследуют мир вокруг себя и делают новые открытия, ведь все, что не является игрушками, может быть в их воображении чем угодно и иметь сотни различных применений.

Ответственность. Когда дети находятся вдали от своих родителей, им приходится учиться решать свои проблемы самостоятельно. Это означает, что они должны оценивать различные альтернативы и быть более гибкими.

Понимание себя. Дома малышам приходится заниматься тем, что им говорят родители, чтобы достичь каких-то результатов или получить похвалу. Свободная игра — это уникальный шанс заняться тем, что действительно интересно самому ребенку, без какого-то социального давления. Дети учатся быть увлеченными и понимать, что иногда главное — сам процесс, а не результат.

Дружить. Нет ничего лучше игры, чтобы научиться общаться, справедливо относиться к окружающим, понимать свои и чужие эмоции. Так как игра — дело добровольное, дети понимают, что они могут выйти из нее в любое время, если почувствуют себя некомфортно. Но если играть одному наскучит, придется учиться сглаживать острые углы и искать компромисс, чтобы тебя вновь приняли в свою команду.

Быть счастливым. Игра — это источник счастья и удовлетворения. Дети, находясь на природе, развивают все свои пять чувств. Кроме того, движение помогает им выпустить энергию и успокоиться. Исследование показало, что малыши, которые живут в больших городах и не проводят время на природе, имеют более высокий уровень стресса и тревоги, менее устойчивы к внешним невзгодам по сравнению с сельскими жителями.

Не крадите у детей детство! Им необходимо играть, гулять на улице и пачкаться. Все, что происходит с ними за пределами квартиры, помогает гармонично развиваться и становиться взрослее.