



Гуляем с пользой



Ирина ХОХЛОВА,

практический психолог,
педагог-методист,
руководитель Центра
креативного развития
детей «Умка»

Лето – беззаботное время отдыха... Каникулы для детей такое же долгожданное событие, как для взрослых отпуск. Мы чаще всего жаждем покоя, предпочитая пассивный отдых на пляже или грядки на даче. Дети же на свежем воздухе навёрстывают время, проведённое в четырёх стенах квартиры за учением уроков или чётко расписанное в детском саду. Они активны, жаждут деятельности и готовы играть сутки напролёт, не чувствуя усталости. Всем нам, родителям, хочется, чтобы прогулки и детский отдых были осмысленными, интересными, полезными и безопасными. Так какие игры скрасят досуг наших детей на свежем воздухе и в чём польза совместных прогулок?

Вспомните, когда вы в последний раз, не задумываясь о проблемах, наслаждались небом, травой, облаками, закатом, слушали шум ветра, пение птиц вместе со своим ребёнком? Ведь польза свежего воздуха очевидна: повышаются общие защитные силы организма, улучшаются обменные процессы, укрепляется иммунная система... Приучая малыша к прогулкам с младенчества, вы будете приятно удивлены отсутствием у него заболеваний при смене обстановки, например, при посещении детского сада. А самое главное – совместные прогулки зарождают у малыша умение общаться, делиться, учат взаимопомощи, развивают творческое воображение!

Благодаря родителям каждая детская прогулка могла бы превратиться из обычного времяпрепровождения в увлекательнейшее путешествие, полноценно развивающее малыша. А мы порой успеваем следить только за безопасностью детей. Для нас идеальная прогулка – это чтобы без травм, чтобы вернулся чистый, чтобы не переохладился и не простудился... Столько НЕ! А ведь очень важно для интеллектуального и физического развития, чтобы малыш на улице побегал, попрыгал, повисел на турнике. Прогуливаясь по парку или лесу, стоит обратить внимание ребёнка на каждую мелочь: цветы, листья деревьев, растения под ногами, веточки... Постройте схему прогулки так, чтобы она была полезной и познавательной.

Природа щедро предоставляет нам материал для развития творческих способностей детей. Один из основных методов – наблюдение. Ещё Леонардо да Винчи советовал наблюдать за облаками с целью развития творческого воображения. Пребывая на природе,

обращайте внимание малыша на любую мелочь: красивая травка, цветок, пчела или птичка. Играя с ребёнком на природе, можно быстрее развивать все его чувства и способности, ведь на улице всё ярче и интереснее – вот зелёный листок, красный цветок, а сверху голубое небо...

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ МАЛЫША НА ЛЮБУЮ МЕЛОЧЬ: КРАСИВАЯ ТРАВКА, ЦВЕТОК, ПЧЕЛА ИЛИ ПТИЧКА.

Развитию творческих способностей и воображения помогут игры:

- «Найди сказочного героя». Дети находят сухие ветки, корни, древесные грибы, напоминающие сказочных персонажей, а придя домой, с помощью клея или пластилина, придумывают интересные композиции. Из красивых листиков можно сделать гербарий или букет.
- «Где мы были, мы не скажем, а что видели – покажем!».
- «Изобрази животное».
- «Раз, два, три, сказочный герой, оживи!».
- Игра «Что я слышу?» Дети слушают, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер, шуршит трава.

Пусть малыш откроет для себя массу удивительных вещей: как ветерок шевелит волосы, ощутит капли дождя на лице, узнает аромат цветка, проследит за полётом бабочки, полежит на траве и посмотрит на облака, пройдёт босыми ножками по теплой земле...

И главное, запаситесь терпением, вам придётся отвечать на море вопросов: почему одни деревья маленькие, а другие большие, отку-

ИГРЫ ПО ВОЗРАСТУ

от 1 до 2 лет

Такому малышу на улице интересно всё: лужи, трава, камни, песок, домашние животные, насекомые. Он активно познаёт мир. Безопасными границами этого мира может стать песочница.

от 2 до 4 лет

Здесь будут интересны и познавательны игры с водой – оборудуйте небольшую акваторию – бассейн, или, если нет такой возможности, ёмкость. Берите на прогулку краски, бумагу.

от 4 до 7 лет

В этом возрасте формируется усидчивость, внимание, развивается подвижность суставов и всего тела, координация движений. Прогулки проводятся в игровой форме, обязательны занятия физкультурой.

от 7 до 10 лет

Это период расцвета детской энергии и фантазии. В этом возрасте детям нужна территория для игр, также понадобится спортивный инвентарь: скакалка, ракетка, мячи, гантели. У детей появляется много идей, и взрослым нужно лишь помочь их осуществить.

подростковый возраст

В этом возрасте у детей выражено стремление к общению со сверстниками, они хотят попробовать себя в чём-то, полезном для семьи. К примеру, знакомый двенадцатилетний мальчик построил для бабушки теплицу – по всем правилам проектирования и строительства. Так что не бойтесь играть с детьми во взрослые игры.





да начинается речка, почему дует ветер, можно ли достать до неба... И если вы не будете отмахиваться, то поможете маленькому человечку развить не только логику мышления, но и способность рассуждать, наблюдать и приобрести понимание происходящего вокруг.

Игры на природе

Только на природе дети полностью открываются, а взрослые могут заново себя почувствовать детьми!

Свой уголок

Лучше всего отвести для игр особое место – к примеру, небольшую площадку, выровненную, посыпанную песком или засеянную травой. Можно накрыть её тентом, защитив от солнца или дождя. Рядом установите турник, лесенку, перекладины – всё в зависимости от пола, возраста и подвиж-

ности чада. Лучше всего отделить детский уголок живой изгородью, например, с помощью туи. Здесь дети будут играть с удовольствием, устраивать тайники, делиться секретами. Им не видно, кто за ними наблюдает, а вы всегда сможете контролировать происходящее. Постройте вместе с ребёнком лавочку, пусть и самую простую. На ней «играются» многие детские игры.

На даче

Чистый воздух, здоровая и вкусная еда, ненормированный режим – даже это не может иногда заставить ребёнка с удовольствием ехать на дачу. Он убеждён, что ему там делать нечего – компьютера нет, друзей – тоже, фильмы не помотришь. А ведь здесь можно заняться всем, чем душе угодно! Выделите детям небольшую грядку, пусть это будет их собственное уголье, на котором они посадят всё, что хотят. Дети по своей природе садоводы, они просто обожают рыться в песке. Посадка растений, наблюдение за их ростом работают во многих направлениях – развиваются тактильные ощущения, мелкая моторика, координация движений, дети учатся наблюдать и сравнивать. Играть

в садоводство можно уже с двух лет! Купите уменьшенный набор садовых инструментов. Вот увидите – ребёнка будет невозможно затащить в дом! Мальчиков можно привлечь к строительству дачного домика, теплицы или сарая, девочки могут научиться вязать, вышивать, шить кукольную одежду. Дети обожают лепить из пластилина – предложите им слепить, к примеру, кроликов разного цвета и размера! Главное, чтобы это делалось без принуждения и в своё удовольствие!

На море

Скучно просто лежать на пляже. Устройте водный хоровод или «гигантские шаги», взяв малыша с обеих сторон за руки, пробежитесь по берегу, опуская его в воду и поднимая. Со старшими детьми можно почитать книжку, поиграть в загадки или словесные игры или по очереди изображать пантомимой известные фразы. Прекрасное занятие – раскрашивание мелкими береговых камешков. Если вы нарисуете персонажей какой-либо сказки, можно показать целое представление. И обязательно постройте песчаный город с домами, каналами и мостами! Постарайтесь узнать обо всех находящихся рядом достопримечательностях, съездите на экскурсию.

Памятка для родителей

Застраховать ребёнка от шишек и царапин мы не можем. Проследите, чтобы в дачной аптечке были бинт, лейкопластырь, вата, зелёнка, перекись водорода, согревающая мазь для растирания, солнцезащитные средства, средства от укусов насекомых и применяемые после укусов, противоаллергические, противоожоговые и средства от расстройства желудка, жаропонижающие в свечах или сиропе, капли от насморка, сироп от кашля, глазные и ушные капли.

Эти примеры – лишь маленькая тропинка в огромную Страну Фантазии и Творчества! И то, насколько часто наши дети будут попадать в неё, зависит от вас, уважаемые родители. Внимание к ребёнку, умение разглядеть его уникальность, уважение к его взгляду на этот прекрасный и удивительный мир поможет детям навсегда запомнить эти чудесные мгновения, научиться радоваться жизни и чувствовать себя счастливыми! ☀