

## Полезьа игр на свежем воздухе

С чем обычно ассоциируется детство? Конечно, с катанием на велосипеде, игрой в прятки. Пожалуй, детство – это один из самых главных и ярких периодов в жизни, который оставляет о себе только теплые воспоминания. Мы, взрослые, совсем позабыли, как здорово проводить время на свежем воздухе, не вспоминая о проблемах и заботах. В отличие от нас, ребяташки могут целыми днями играть на улице, наслаждаясь шумом листвы деревьев, наблюдая за муравьями или парящими в небе птицами. Оказывается, игры с детьми на свежем воздухе являются не просто приятным времяпрепровождением, но также благоприятно влияют на физическое и умственное развитие детского организма. Включение в каждодневный режим игр с детьми на свежем воздухе является не менее значимым, чем крепкий сон и сбалансированное питание.

Любой педиатр скажет, что игры с детьми на свежем воздухе способствуют укреплению иммунитета и повышению устойчивости к простудным заболеваниям. А свежий влажный воздух является одним из обязательных условий при лечении инфекционных заболеваний органов дыхания, которые сопровождаются надоедливим кашлем.

К тому же, проведение активных игр с детьми на свежем воздухе - отличное средство для борьбы с детским ожирением, которое в последнее время встречается довольно часто.

Регулярные пешие прогулки в парке, футбол, игра в догонялки, вышибалы и просто с мячом, скакалкой - не оставляют никаких шансов избыточному весу. Для того, чтобы у ребенка были крепкие и здоровые кости, а при ежегодном измерении роста отметка не стояла на месте, детскому организму необходимы кальций и витамин D. Если первый можно получить из продуктов, то витамин D образуется под действием ультрафиолета. Поэтому, игры с детьми на свежем воздухе в солнечную погоду являются профилактикой переломов костей, которые, к сожалению, не являются редкостью для детского возраста.

Прогулки на свежем воздухе это самое доступное оздоровительное средство для ваших детей. Прогулки на улице помогают правильной работе внутренних органов и мозга. К сожалению, о таком времяпрепровождении с детьми, многие забывают.

Прогулка с детьми на свежем воздухе не только благоприятно влияет на здоровье ребенка, но и делает детей и их родителей ближе друг к другу. Современная действительность такова, что мы очень много времени уделяем работе. Прогуляйтесь со своим ребенком после того, как заберете его из садика или школы. Пусть ваш путь домой займет на 30 минут больше. Поверьте, это время будет прожито не зря.

Игры на свежем воздухе особенно полезны для ребятишек, отличающихся повышенной физической активностью. Ведь на улице перестают действовать все «домашние» запреты, которые накладываются с целью предупреждения порчи материального имущества. На улице совсем другое дело: никаких стен, окон и хрупких предметов; можно прыгать, бегать и веселиться. Это позволяет ребенку почувствовать себя свободным, снять напряжение, выплеснуть переполняющую энергию. Если нужно, чтобы ребенок «нагулял аппетит» - позвольте ему вдоволь насладиться играми с детьми на свежем воздухе. После этого, даже самый плохой едок с удовольствием съест приготовленный вами обед и мирно заснет на пару часиков.

Важным отличием игр с детьми на свежем воздухе от других занятий является общение со сверстниками. Во время игры ребятишки объединяются в команды, учатся сотрудничать между собой, оказывать поддержку в нужную минуту. Благодаря командным играм, малыш развивает в себе такие положительные качества, как сочувствие, взаимопомощь, инициативность, ответственность, лидерство, соперничество, которые являются составляющими для становления полноценной и уверенной в себе личности.