

Ден без разходки и игри навън е загубен ден

Има много причини, поради които децата трябва да играят навън – от това да изразяват своята креативност до това да разхвърлят и да се цапат без да се притесняват, че някой ще им се скара. Старата максима гласи: „Ден без разходки е загубен ден“. При децата това важи в още по-голяма степен. Освен, че играта навън е много по-забавна за малчуганите, тя носи със себе си и много ползи за тяхното физическото и психическото здраве. Някои от положителните ефекти на играта навън за вашето дете, които могат да ви убедят да прекарвате повече време на въздух са:

Играта навън подобрява детското зрение

Според едно експертно проучване, децата които излизат по-често на разходки развиват по-добро зрение и имат по-добра пространствена представа за обектите около тях. В периода между 6 и 13 години според лекарите се увеличават с близо 29% случаите на миопия – късогледство сред децата. Според лекарите, ако детето прекарва един час повече навън рискът от миопия в такава ранна възраст може да бъде значително снижен.

Разходките и движението са полезни за общото здравословно състояние

Играта на чист въздух може да се отрази много благотворно на общото здравословно състояние на детето. Излагането на малко мръсотия, полени и различни насекоми може да подсили имунната му система на и да намали риска от развитие на алергии в бъдеще.

Освен това според учените прекарването на време навън под действието на естествена слънчева светлина може да намали риска от тревожни разстройства при децата и редуцира влиянието на стреса върху техния крехък организъм.

Игрите навън стимулират детската креативност

Разходките и игрите навън стимулират креативността на децата. Те имат възможността да приложат своето въображение и да разиграят свой въображаем свят, в който да играят със своите приятелчета. Изобилието от естествени материали като камъни, пръчки, пясък

може да помогне на децата да изразят себе си и да си създават собствени игри.

С игрите на открито детето развива сетивата си

Разходката навън е изключително сензорно преживяване за детето. Когато детето излезе на открито всяко негово сетиво се отключва и активизира. Детето може да чуе птиците, да усети мириxa на цветята, да наблюдава движещите се коли и да пипне различни предмети, които няма как да открие въщи. Използването на всички сетива едновременно позволява на детето да възприеме света по нов начин и да му предостави опит, който няма как да получи в домашни условия.

По-добра възможност за концентрацията

С прекарването на много време въщи пред телевизора и компютъра и многото учебни задачи, които имат да вършат децата срещат трудности с фокусирането. Много деца биват поставяни в групата на свръхактивните, а истината е, че повечето от тях просто имат нужда от малко повече време навън, където да изхавят излишната си енергия. Прекарването на време навън позволява на децата да подобрят и способностите си за запаметяване и фокусиране върху учебни дейности с над 20% според експертите.

Груповите игри навън подобряват възможностите за решаване на проблеми

Има много неща, на които децата не могат да се научат от книгите. Едно от тях е самостоятелното разрешаване на проблеми. Игрите навън поставят децата пред нови изпитания и ги карат да търсят решения, което развива техните способности и умения. Всички тези нови умения ще помогнат в бъдеще на децата да се справят с различните предизвикателства, които ще срещат в живота си.

Източник: arsmedica.bg