

Як зробити прогулянку цікавою та пізнавальною для дитини?

У наш час діти мало проводять часу на свіжому повітрі, а перебування в закритих приміщеннях негативно позначається на здоров'ї дитини. Як же запобігти цьому й перетворити прогулянку на одне з улюблених занять? Розбираємося разом, чому так важливо гуляти з дитиною? Насамперед варто зрозуміти, чому прогулянки є обов'язковою складовою режиму дитини. Та й не лише дитини: дорослим також необхідно гуляти хоча б 30 хвилин щодня. Адже під час прогулянки ми:

1) дихаємо свіжим повітрям (на вулиці повітря, без сумніву, чистіше, ніж у звичайній квартирі);

2) очищуємо легені від домашнього пилу, алергенів, бактерій та інших шкідливих часток, прихованих від наших очей;

3) отримуємо життєво важливий вітамін D (особливо необхідний для повноцінного розвитку організму, що росте);

4) активізуємо обмінні процеси і покращуємо роботу всього організму;

5) стимулюємо фізичну активність, що сприяє зміцненню імунітету і серцево-судинної системи; Регулярні прогулянки роблять організм дитини більш стійким в боротьбі з різними захворюваннями.

б) Крім того, виходячи щодня на прогулянку, ми запобігаємо безсонню. Діти, які за будь-якої погоди гуляють, сплять набагато краще і якість їхнього сну значно вища, що сприяє кращому відновленню організму.

Як ми бачимо, для фізичного розвитку прогулянка є дуже важливою. А яка її психологічна цінність? Психологи запевняють, що прогулянка є також потужним засобом психічного розвитку дитини. Під час неї дитина може вийти за межі звичного, відкрити нове, отримати індивідуальний досвід — відчувати, спробувати, доторкнутися до того, що її оточує.

Так, практичний психолог Віра Посохова зазначає, що під час прогулянки дитина пізнає себе та довкілля, зокрема:

- отримує різноманітні відчуття та емоції від того, що вона почула і побачила;
- розширює знання та досвід (запам'ятовує те, що привернуло її увагу чи змусило замислитися);
- розкриває творчий потенціал — уява та фантазія дитини активізуються, коли вона будує замки із піску, малює на асфальті чи вигадує нові ігри.

А ще кожна прогулянка зумовлює естетичні переживання від того, що дитина споглядає красу навколишнього світу. У парку чи у дворі дитина має змогу спостерігати за явищами природи, помічати гру світла й тіні, відчувати аромат квітів та насолоджуватися співом пташок. Що батькам потрібно робити, аби прогулянка була цікавою та пізнавальною для дитини? Те, що гуляти дуже корисно для дітей, ми вже з'ясували. А як же зацікавити дитину, зробити щоденні гуляння на вулиці захопливим заняттям, а не рутинним обов'язком, що швидко набридає?

Спеціалісти рекомендують батькам під час прогулянки з дитиною дотримуватися таких порад:

1. Обговорювати побачене на вулиці

Під час прогулянок розмовляйте з дитиною про те, що вас оточує, обговорюйте з нею сезонні зміни в природі, спостерігаючи за рослинами, тваринами.

- «Дивись, он там іде будівництво. Бачиш будівельників на даху?»;
- «Он білочка знайшла горішок і понесла до гнізда». Коли ви перераховуєте об'єкти, які зустрічаються вам на шляху, дитина їх запам'ятовує й розвиває свій словниковий запас.

2. Звертати увагу на відчуття

Під час прогулянок допоможіть дитині помічати деталі й відчуття, коментуйте те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте: «Я чую, як співають птахи», «Ой, який приємний аромат!», «Відчуваю на собі подих вітру» тощо. Не забороняйте малюкам брати в руки камінчики, палички, листочки, мох, шматочки кори. Заохочуйте дитину ділитися своїми враженнями, не поспішайте і не квапте її.

- Можете запропонувати поводити пальчиками і долонькою по стовбурах дерев. У кожного з них різна кора, а, отже, й тактильні відчуття будуть різними.

3. Уникати гіперопіки

На дитячому майданчику часто можна почути від татусів та матусь численні заборони та застереження: «Обережно!», «Не чіпай!», «Упадеш!», «Не бігай!», «Ти ще маленький, щоб спускатися з цієї гірки». Без сумніву, безпека дитини для батьків стоїть на першому місці. Але як ви гадаєте, чи зможе дитина в таких умовах вивчати світ чи розкривати свої фізичні можливості? Навряд чи. Тож завдання дорослих — знайти «золоту середину»: давати дитині змогу почуватися в безпеці й водночас уникати гіперопіки — допомагати, підтримувати, включатися в потрібний момент.

4. Ставити запитання

Гуляючи, запитуйте в дитини її думку, враження від побаченого, стимулюйте пізнавальний інтерес. Ставлячи запитання, вчіть малюка прогнозувати: «Як ти думаєш, скільки літаків ми сьогодні побачимо?». Це сприятиме мовленнєвому й інтелектуальному розвитку дитини та покращить навички вирішення завдань.

5. Планувати приємні сюрпризи

Заплануйте несподівані зупинки під час прогулянки: купіть фрукти на ринку, покатайтесь на каруселі в парку або влаштуйте пікнік на лавці. Такі приємні сюрпризи додадуть вашій прогулянці позитивних емоцій.

6. Відповідати на запитання малюків

Допитливі діти зазвичай ставлять дорослим багато запитань:

- Чому сонце світить?
- Чому трава зелена, а не червона?
- Куди летять птахи?
- Звідки з'являються хмари?
- Хто побудував будинок навпроти?

Звісно, не на всі ці запитання можна легко і швидко знайти відповідь. Та часом дорослі не відповідають, думаючи, що дитина не здатна поки зрозуміти складні речі, тож обривають її запитання фразами на кшталт «Підростеш — дізнаєшся». І тим самим ставлять малюка в глухий кут, адже його потреба у знаннях не задовольняється. Психолог Таміла Насирова з цього приводу зазначає: «Здивую, але діти здатні зрозуміти більше, ніж нам здається. Головне — почати щось розповідати. Якщо ж ви справді чогось не знаєте, завжди можете дізнатися це разом із дитиною, зазирнувши в енциклопедію або „гугл“. Тоді з вашої дитини виросте розумна, ерудована людина. Якщо обриватимете запитання, дитина перетвориться на дорослого із заниженою самооцінкою та пригніченим інтересом до оточуючого світу». Головне — пам'ятайте про те, що вам під силу перетворити звичайну прогулянку на справжню пригоду, повторення якої дитина чекатиме з нетерпінням.

За матеріалами: <https://learning.ua/blog/201910/yak-zrobyty-prohulianku-tsikavoiiu-ta-piznavalnoiu-dlia-dytyny/>