

ГУЛЯЙТЕ З ДІТЬМИ!

Наразі складний період в житті українських родин. Зміна місця проживання, перебування в закритих приміщеннях негативно позначається на здоров'ї дитини. Крім того, небажання дітей гуляти на вулиці часто призводить до конфліктів і погіршення стосунків з батьками.

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.

6) **розвиваємо координацію**, реакцію і тренуємо очі, запобігаючи проблемам із зором.

7) 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 — відчутти, 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, побачила, створила власноруч, відтворила під час гри;
- **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 ворона знайшла горішок і понесла до гнізда».

Коли ви перерахуєте 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 бачу, як літають 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:

- «Як ти думаєш, щойно проїхав вантажний потяг чи пасажирський?»;
- «Ми бачили дві квітки, потім ще три. Скільки всього?»

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».

7. Вчити дитину орієнтуватися в місті

Під час прогулянок навчіть дитину орієнтуватися в міському просторі. Зайдіть на пошту, в кав'ярню, у бібліотеку або книжковий магазин.

- Поясніть, що на зелене світло світлофора можна переходити вулицю, а на червоне — ні. Розкажіть, що вивіска «Перукарня» означає місце, де можна постригтися. Гуляючи біля фонтанів, поясніть, що влітку вони працюють, а взимку — ні.

8. Розважатися

Не забувайте, що ви гуляєте з дитиною, а їй властиво бавитися. Спробуйте поглянути на світ її очима, пориньте хоч на деякий час у безтурботне дитинство. Вигадайте цікаві ігри разом, жартуйте, співайте пісні. Дозволяйте дитині ходити по невисокому бордюру, зберігаючи рівновагу, бігати по калюжах, пустувати.

9. Тренувати пам'ять малюка

Якщо ви гуляєте однаковим маршрутом, дитина запам'ятовує деталі й наступного разу очікує побачити те ж саме. Стимулюйте її помічати зміни, навіть дрібні. Запитайте: «Ти помітив, що тут щось змінилось?».

- Діти полюбляють також спостерігати за будівництвом будинків, помічаючи, що змінилося за останній час: «Побудували дах», «Вчора було тільки два вікна заклоєно, а сьогодні — вісім».

10. Спільно грати з дитиною

Чимало батьків розглядають прогулянку як можливість поспілкуватися з іншими батьками чи погортати стрічку новин. Але психологи радять відкладати гаджети та розмови й більше часу на прогулянці перебувати в моменті з дитиною, долучатися до її ігор.

Дітям (особливо дошкільникам, які ходять до дитячого садка), зазвичай дуже бракує уваги заклопотаних батьків. Тож приділіть їм достатньо часу на прогулянці. Грайте з дитиною, спілкуйтеся з нею та навчайте бути щасливою.

