**Польза игр на свежем воздухе для детей**:

**Чем** **полезны** **игры** **на** **улице**

Игры на свежем воздухе способствуют физическому развитию, но не только — они помогают ребенку познавать мир и позволяют чувствовать себя в нем более уверенно.

Маленьким детям открытое пространство просто необходимо: оно дает им ощущение новизны, ожидание приключений и открытий, позволяет исследовать окружающий мир в собственном темпе. Во время игр и активных занятий малыши испытывают свои силы, проявляют способности и приобретают уверенность в себе. С ними рекомендуется гулять несколько раз в день.

На улице у детей достаточно места для бега, прыжков, футбола, поединков, пряток, салочек и других игр, которые требуют простора. Такие нагрузки необходимы для здоровья и полноценного физического развития ребенка.

Для детей, которые много времени проводят перед экранами, игры на улице особенно важны: они снижают риск развития близорукости. А время, проведенное на солнце, ценно тем, что стимулирует выработку в организме витамина D.

Дети младшего возраста требуют постоянного присмотра и родительского внимания. Чем старше они становятся, тем больше самостоятельности можно им предоставить. Иногда достаточно просто выпустить их из дома в безопасное пространство и дать возможность придумывать собственные игры.

**Какие** **игры** **понравятся** **детям** **в** **разном** **возрасте**

**Младенцам**

Вот несколько идей для занятий с самыми маленькими:

* постелить на траве одеяло, полотенце или коврик для пикника, положить ребенка на живот; пусть рядом будут игрушки, мяч, кубики или другие интересные ему предметы;
* дать ребенку поползать по траве, используя садовую мебель в качестве препятствий, под (или над) которыми ему будет интересно пролезать;
* показывать малышу разные цветы, следить вместе, как раскачиваются ветви деревьев, слушать шелест листьев и пение птиц;
* узнавать о повседневной жизни на улицах: рассматривать машины, уличные знаки или сигналы светофора.

Детям от 1 года до 3 лет

Малыши, которые уже умеют ходить, очень любознательны, они стремятся изучать мир вокруг и не упускают возможности проверить, на что способны. В этом возрасте игры на свежем воздухе могут включать в себя:

* игры с мячом;
* перекатывание, толкание и другие манипуляции с игрушками и различными предметами (таким образом дети изучают их физические свойства);
* ходьбу или бег вокруг деревьев, прыжки (через камни, лужи или трещины в асфальте);
* пускание мыльных пузырей и погоню за ними;
* игры с песком или водой (при этом никогда не оставляйте детей у воды без присмотра).

**Дошкольникам**

Дети в этом возрасте активно учатся взаимодействовать с окружающими, поэтому на первый план выходят ролевые игры. Максимально отвечают задачам этого возраста:

* игры в догонялки или прятки;
* хождение по бревну, лазание по поваленным деревьям;
* сбор и изучение разноцветных листьев, цветов, необычных камней;
* приготовление куличиков и другие «кулинарные» игры (их можно сделать еще интереснее, если использовать старую кухонную утварь);
* задача прислушиваться к звукам природы на прогулке (пробуйте описывать все, что слышите, и предложите ребенку сделать так же);
* строительство домика из коробок, ящиков или садовой мебели.

Подрастая, дети все увереннее лазают по деревьям и проявляют больше изобретательности в выборе материалов для строительства домиков.