



MIȘCARE ÎN AER LIBER = DEZVOLTARE ARMONIOASĂ

Copilul adoră să alerge. Nu contează dacă o face într-o bucătărie de 2/3 m, într-o sală de grupă de 5/10 m sau într-un parc. Prin urmare, aveți de ales între: a repara vesela, aparatura electrocasnică ori rănile „câștigate” la finalul cursei din bucătărie, a primi observațiile doamnelor educatoare la sfârșitul zilei și a petrece o zi în aer liber, din care toată lumea va avea de câștigat. Poate e mai comod să-l supravegheați când se uită la desene animate sau când se joacă puzzle, mai ales că vă puteți face și treburile casnice, dar e bine să știți însă că specialiștii recomandă cât mai mult timp petrecut în aer liber.

BENEFICIILE PENTRU SĂNĂTATEA ȘI DEZVOLTAREA COPILULUI

- Conform specialiștilor oftalmologi, vederea copiilor care petrec mult timp în aer liber va fi mai bună decât a celor care se joacă în spații închise. În primul rând, pentru că stau astfel departe de televizor sau calculator. Însă motivul principal este efortul mai mic pe care ochiul îl face pentru a focaliza obiecte mai îndepărtate, ceea ce reduce riscul miopiei. Astfel, chiar dacă în restul timpului (nu mai mult de câteva ore pe săptămână) copilul va sta la televizor sau se va juca la calculator, vederea lui nu va fi la fel de afectată ca în situația în care stă tot timpul în casă.

- Jocurile de mișcare în aer liber răspund nevoii naturale de mișcare a copilului și asigură o bună dezvoltare fizică și psihică. Chiar dacă implică riscul de a se murdări, mișcarea crește capacitatea de rezistență a organismului. Alergarea pune în funcțiune o gamă largă de mușchi, iar activitatea sistemului muscular se află în strânsă legătură cu dezvoltarea inteligenței. Lipsa de mișcare are efecte multiple: de la obezitate la încetinirea proceselor psihice și chiar la scăderea coeficientului de inteligență.

- Psihologii spun că joaca în aer liber contribuie la dezvoltarea spontaneității, iar libertatea de a se manifesta stimulează creativitatea. Astfel, copilul se va adapta mai ușor la mediul social.

- Contactul cu natura permite învățarea prin descoperire, cea mai sigură metodă de învățare la această vârstă. De ce se înverzesc

șosețele când călcăm pe iarbă, de ce este iarba udă dimineața, unde cresc mușchii (specii de plante) și ciupercile ș.a.m.d. sunt lecții ce vor fi însușite ușor de către un copil care își petrece timpul liber în natură.

RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

1. Curățați locul înainte de a vă lăsa copilul să se joace sau să alerge. În iarbă pot fi obiecte care îl pot răni. De asemenea, lăsați locul curat și după ce plecați.

2. Lăsați-l să se descalțe. În primul rând, va fi foarte fericit să alerge prin iarba moale, iar în al doilea rând va învăța mult mai ușor că iarba conține o substanță verde care îi pătează șosețele decât dacă îl veți cicăli.

3. Pregătiți-vă dinainte câteva jocuri speciale pentru aer liber. Sunt potrivite atât jocurile de mișcare (de exemplu: *Rândunică*, *mută-ți cuibul!*; *Mingea călătoare*; *Cursa într-un picior*), cât și jocurile muzicale (de exemplu: *Grădinarii*; *Batista*).

4. Nu neglijați „artileria”: minge, coardă, palete de tenis etc. Dacă soarele este puternic, nu uitați de pălărie!

5. O ieșire în aer liber este și o bună idee de a recompensa copilul pentru comportamentele pozitive. În loc de stimulente precum jucăriile sau dulciurile, câștigați-i bunăvoința cu un „bilet la iarbă verde” sau cu unul la teatru.

6. Dacă doriți să-i sărbătoriți ziua de naștere, puteți opta cu încredere pentru o petrecere în aer liber. Va fi un succes garantat.

