

# Как и где гулять со своим ребенком?

Прогулки на свежем воздухе - занятие не только полезное, но и требующее массы внимания, ответственности и энтузиазма. Родители сами решают, с каких пор их чадо готово к самостоятельным променадам. И если ваш малыш еще слишком мал, или, по вашему мнению, не готов прогуливаться один, то тогда обсудим некоторые правила совместных прогулок.

## ВРЕМЯ ГОДА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГУЛОК

Любое время года подходит для прогулок, но определяющее звено прогулки - это погода. Гулять с ребенком нужно при хорошей тихой погоде. Во время прогулки, особенно зимой, следите, чтобы ваш малыш дышал носом.

Родители в выборе времени и его количестве для гулянья должны руководствоваться не только своим распорядком дня, но и биологическими часами малыша. Оптимальным вариантом для прогулок может быть время за час до сна в обеденный период, или через два часа после этого сна. Что касается продолжительности прогулки, то это зависит от ряда факторов: возраст малыша, время года, погодные условия, физическое состояние ребенка и мамы.

### Дети от месяца до года

Это самый хороший возраст для прогулок, так как в основном они совершаются на коляске. В зимнее время прогулка может проходить от 5 до 30 минут в зависимости от температуры воздуха. Что касается осени, весны и лета, то прогулки могут достигать 2-х часов.

### Дети от года до шести

Малыши этой возрастной категории могут гулять ровно столько, сколько позволят им родители, а также сезонные и температурные условия.

## МЕСТО

Выбор места для прогулки напрямую зависит от времени года и от места вашего проживания. Если это город, то основные места, где совершаются прогулки - это парки, детские площадки, скверы. Если ваш малыш еще мал, а прогулка - это время его сна, выбирайте немногочисленные места, подальше от автомагистрали и суеты. В сельской местности прогулки совершаются в основном вблизи дома, потому что это удобно и безопасно.

## ОДЕЖДА

Мамы постоянно борются с непреодолимым желанием одеть ребенка как можно теплее, либо другая крайность - одеть слишком легко. Объяснить такое явление можно тем, что природа заложила в нас немного преувеличенное чувство беспокойства о своих детях. Существование такого природного инстинкта связано с жизненной необходимостью обеспечить свое чадо теплом и едой. Чтобы знать, как одеть вашего малыша, нужно учитывать его возраст и состояние здоровья. Нормальным считается, если руки и ноги малыша немного прохладные, а нос, наоборот, теплый. Главное правило - одевайте малыша по погоде.

## ИГРЫ

Игра на свежем воздухе - это, в принципе, сама цель прогулки. В зависимости от возраста, детские игры имеют разный характер и особенности.

**Дети от года до трех лет** играют обычно в ролевые подвижные игры, это обусловлено тем, что ребенку в этом возрасте необходимо много внимания, как со стороны родителей, так и со стороны детей. Не стоит ребенку в этом возрасте (от 1 до 3-х лет) навязывать общение с его ровесниками. Ребенок должен сам выбирать игры и тех, с кем он хочет играть. В дальнейшем это поможет ему хорошо разбираться в людях и принимать самостоятельные решения.

Что касается детей в возрасте **от 3-х до 6-ти лет**, то они уже целенаправленно идут на прогулку, и игры, в которые они играют, носят серийный характер. Дети отождествляют

себя с героями любимых сказок и мультиков. Они совершенно не требуют внимания со стороны родителей, так как полностью увлечены игрой. От родителей все-таки требуется внимание, так как дети в этом возрасте подвержены желанию создавать конфликтные ситуации и отстаивать свое мнение.

## ИГРУШКИ

Помимо подвижных игр, дети обожают брать с собой на прогулку игрушки. Здесь родителям стоит провести четкую грань между игрушками, которыми ребенок играет дома и теми, которые можно взять на улицу. Во-первых, это поможет ребенку выработать ассоциативное мышление. Во-вторых, развивает у ребенка чувство меры и ответственности: где, чем и как играть. Нельзя позволять играть ребенку в квартире мячом, или устраивать песочницу в комнатных цветах. Попробуйте объяснить малышу, что любой игре, как и игрушке, есть свое время и место. Давайте подумаем, какие игрушки подходят для уличных развлечений.

### Мяч

Это одна из любимых игрушек у малышей, но согласитесь, что этот спортивный атрибут предназначен для подвижных игр. И квартира - не лучшая территория для детских шалостей. Ребенок усвоит, что игра в мяч возможна только на улице, или в спортзале. А для большего подтверждения этой истины научите своего малыша некоторым играм с мячом, например «съедобное - несъедобное», «города» и др.

### Песочный набор

Обычно это ведро, лопатка и формочки для песочниц. Детям очень нравится строить, лепить и копать. Независимо, мальчик это или девочка, но все варят «кашу - малашу» и пекут песочные пирожки. Это доставляет детям массу удовольствия, а мамам прибавляет стирки. Но главное, что это занятие сугубо уличное.

### Мыльные пузыри и воздушные змеи

Это занятие дарит массу позитива, восхищения не только детям, но и взрослым, создается впечатление, что попали в волшебную сказку. Для ребенка очень полезно получать положительные эмоции на свежем воздухе.

## Как и где гулять со своим ребенком

Автор: admin

15.12.2011 15:51 - Обновлено 02.11.2014 12:02

---

Прогулка с ребенком на улице - это зона особого внимания, работы и отдыха. Важно из любого занятия выносить позитив. Самое главное - сформировать правильное отношение вашего ребенка к улице. Нужно объяснить малышу, что на улице тоже существуют правила и нормы поведения, и делать здесь все, что хочешь, нельзя, даже более того - стыдно. Приятных вам прогулок!

Автор - **Наталья Шимина**

[Источник](#)