

Зимние игры и забавы: какая от них польза.

Зимних развлечений существует превеликое множество, начиная от лепки снеговика и заканчивая сноубордингом и горными лыжами; и все эти занятия доставляют много положительных эмоций и детям, и взрослым. Но что интересно, как и любые другие, зимние игры весьма полезны для развития детей!



Конечно, в первую очередь - это физическая активность на открытом воздухе: закаливает и укрепляет иммунитет (главное, одеваться по погоде, чтобы не мерзнуть, но и не париться), и не только. Так, лепка из снега фигур помогает развивать творческое мышление, крупную и мелкую моторику, а так же закрепляет представление о частях тела у малышей, если речь идёт о снеговиках.



Игра в снежки - отличное упражнение для тренировки и формирования сложных моторных навыков и координации. В ходе этой игры дети учатся выполнять последовательности действий, включающие сложные элементы - это прекрасная сенсорная тренировка для тела и мозга. Здесь можно так же вспомнить про катание на лыжах и коньках - попеременные движения стимулируют работу обоих полушарий мозга и их взаимодействие. Можно предложить подобный досуг детям уже с 2,5 - 3 лет. Но не стоит сильно настаивать или нервничать, если малышу такие занятия не понравятся или не сразу будет получаться хорошо.



Катание с горки - тоже увлекательная и полезная забава, которая даёт детям возможность приобрести бесценный опыт управления своим телом и познания элементарных законов физики. Главное позаботиться о том, чтобы риск был безопасным: кататься в специально оборудованных местах, в зависимости от возраста ребёнка и подбирать подходящее оборудование. Возможно, малышам до 3 лет лучше кататься вместе с родителями (если горка большая).



На самом деле, любая физическая активность, особенно в игровых и произвольных формах, является необходимой для развития мозга в детском возрасте. Знания и опыт, который таким образом получают дети бесценны и помогают им в будущем освоить такие сложные процессы, как чтение и письмо, потому что они так же имеют отношение к координации и умению владеть своим телом, только уже на более сложном и высокоорганизованном уровне. Поэтому не ограничивайте детей в подвижных и активных играх, наоборот, побуждайте их к такому времяпрепровождению, и сами включайтесь в него!



Литература:

<https://2children.ru/article/9>