



## Дворовые игры и не только

### Давайте выйдем на улицу! Советы по времяпровождению с малышами вне дома

Где бы вы ни находились — в Discovery Woods, парке или на собственном заднем дворе, — природа окружает вас повсюду. Не нужно быть экспертом или иметь ответы на все вопросы. Исследование природы может быть очень простым, как наблюдение за одуванчиком, пробившимся сквозь трещину на тротуаре. Времяпровождение на открытом воздухе важно для развития и здоровья детей. Позволяя им самостоятельно выбирать способы исследования природы и идти на безопасный риск, вы зачастую обеспечиваете богатый и реальный опыт обучения. Это пробуждает любопытство к миру природы и помогает развить уверенность в себе.



Вы можете удивиться, обнаружив в своем городе природные зоны, о которых вы даже не подозревали! Посмотрите на сайте вашего города список парков, прогулочных дорожек или заповедных зон.

Ниже приведены некоторые рекомендации, которые помогут семьям лучше изучить новые места на открытом воздухе.

- **Следуйте ритму вашего ребенка.** Вполне нормально исследовать какое-то одно место! Для нас, нетерпеливых взрослых, это может показаться сложной задачей, но для детей это — хорошая возможность спокойно и внимательно изучать мир вокруг. По мере появления чувства комфорта на природе семья захочет исследовать больше.
- **Если вы решили отправиться в поход, пригласите всю семью.** Заранее распечатайте карту или загрузите ее в телефон. Изучите карту вместе, и пусть ваш ребенок возьмет ее в руки. Найдите обозначения троп, которые также называются «блейз»: это либо цветные пятна, нарисованные на деревьях, либо надписи, прибитые к дереву. Цвет или надпись указывают на тропу на карте. Предложите детям посчитать обозначения троп или поиграть в «сыщика», чтобы найти следующее обозначение.
- **Используйте все пять чувств.** Задавайте вопросы о том, что они видят, слышат, обоняют и осязают. Встаньте на одном месте и закройте глаза. Сколько звуков вы одновременно слышите? Сможете ли вы найти гладкий лист, шершавую кору или мягкий мох?
- **Посетите то же место в другое время года.** Походы по одной и той же местности могут дать возможность понаблюдать за сменой времен года. Это — хорошая возможность обсудить наблюдения всей семьи во время прогулок.
- **Не ждите «хорошей» погоды.** Дети обычно любят бывать на улице в любую погоду, если только они правильно одеты и им разрешено исследовать природу. Любование тем особенным, что есть в дождливой, снежной или жаркой и влажной погоде, полезно и для обучения, и для физического развития детей и взрослых! Игры на свежем воздухе на всю жизнь прививают любовь к любой погоде и единению с природой.



**Дополнительные советы:** Наденьте удобную обувь. Оденьтесь тепло и используйте спрей от насекомых и солнцезащитный крем. Не забудьте взять с собой воду! Знайте, куда направляетесь, имейте карту и по возможности узнайте, сколько времени может занять поход. Вы лучше знаете своего ребенка, и перекус может стать отличной мотивацией для того, чтобы продолжить двигаться.