

Идеи для более спокойных игр на улице

- Собирать листья для гербария или школьных поделок.
- Лепить семью снеговиков.
- Фотографировать всё вокруг — дома, деревья, птиц и интересные объекты.
- Устраивать пикники с пледом и вкусностями.
- Наблюдать за птицами и стараться их угадать.
- Кормить белок — для этого, скорее всего, придётся выбраться в лес или парк.
- Рисовать на асфальте — оставлять картины, классики или дороги для машинок.
- «Готовить» — подавать «блюда» из песка и травинок.
- Искать следы, чтобы угадывать, кому они принадлежат.
- Наряжать дворовую ёлку.
- Запускать воздушных змеев или бумажные самолётики.
- Собирать букеты из цветов или листьев.
- Описывать предметы, которые находятся в поле зрения, так, чтобы ребёнок угадал.
- Рассматривать звёзды.
- Искать муравьиную тропу, чтобы понаблюдать за тружениками.
- Устраивать раскопки в песочнице.
- Сажать цветы.
- Предполагать, на что похожи облака, лужи или деревья.
- Убираться во дворе.
- Изучать район, чтобы дома нарисовать его карту.
- Кормить бездомных животных.



Министерство образования
Иркутской области
Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Роль прогулки в развитии детей раннего возраста

Информационный буклет

Наш адрес:
664022, г. Иркутск, Пискунова 42
Т. 8(3952)700-940
сайт: www.cpmss-irk.ru
E-mail: gbabyhelp@bk.ru
https://vk.com/gaucppmisp_irk

Иркутск, 2025

Прогулка играет важную роль в развитии детей раннего возраста, положительно влияет на физическое, психическое и социальное развитие. Способствует укреплению иммунитета, закаливанию организма, насыщению крови и мозга кислородом, развитию двигательных навыков и когнитивных функций.

Кроме того, прогулка позволяет получить ребенку новые впечатления, эмоции и знакомиться с окружающим миром.

Физическое развитие:

- Укрепление иммунитета: прогулки на свежем воздухе способствуют, что повышает его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Развитие двигательных навыков: во время прогулок дети активно двигаются, бегают, прыгают, что способствует координации движений и моторики детей;
- Укрепление мышечной системы: способствуют укреплению мышц и развитию выносливости;
- Улучшение аппетита: движение на свежем воздухе стимулирует обмен веществ и улучшает аппетит.



Психическое развитие:

- Насыщение мозга кислородом: свежий воздух улучшает кровообращение и насыщает мозг кислородом, что положительно влияет на умственные способности и внимание;
- Развитие эмоционального интеллекта: на прогулках дети учатся взаимодействовать с другими, проявлять эмпатию и переживать различные эмоции;
- Развитие наблюдательности и интереса к миру: на прогулках дети получают много новых впечатлений, наблюдают за окружающим миром, что способствует развитию наблюдательности, интереса к новым знаниям и расширению кругозора;
- Улучшение сна: прогулки на свежем воздухе способствуют нормализации сна.

Социальное развитие:

- Социализация: прогулки позволяют детям общаться с другими детьми и взрослыми, что способствует развитию коммуникативных навыков и умению взаимодействовать в коллективе;
- Формирование положительного отношения к природе: на прогулках дети могут познакомиться с природой, что способствует формированию положительного отношения к окружающей среде и умению ценить его;
- Развитие трудовых навыков: во время прогулок дети могут участвовать в выполнении простых трудовых поручений, что способствует развитию ответственности, умению работать в команде.

В целом прогулки являются важным фактором в развитии детей раннего возраста, оказывая положительное влияние на все стороны развития.

