

# *Польза общения детей с природой*

Наши дети проводят много времени перед телевизором или компьютером добираются до школы на автобусах или машинах с родителями. В результате, сегодняшние ребята практически лишены общения с животными, растениями, природой, и изучают окружающий мир по книгам и роликам из интернета. По мнению специалистов, такие дети страдают от стресса, ожирения, депрессии, они недисциплинированы и невнимательны, а также страдают гиперактивностью или, наоборот, хронической усталости.

Большое влияние общение с природой оказывает на эмоциональное и физическое развитие ребенка и оказывает позитивное воздействие на мозговую активность и развитие нервной системы у детей. Природа усиливает ощущения покоя и оказывает положительное влияние на раннее развитие, поведение и отношения в коллективе.

Принимая во внимание всё вышесказанное, давайте посмотрим, каким образом мы можем обеспечить контакты детей с природой?

По возможности гуляйте с детьми на берегу моря или просто в местах зелёных насаждений, выезжайте на пикники и велосипедные прогулки. Исследования показывают, что ежедневные 20-ти минутные прогулки пешком в парке способствуют улучшению памяти. Время, проведенное в лесах и парках, связано с большей интенсивностью физической активности, что способствует здоровому аппетиту и улучшению здоровья у детей. Дети, привыкшие гулять на природе, лучше ориентируются на местности, не плачут, если упали или устали, такие дети гораздо более спокойные и самостоятельные. Выезжайте с детьми на дачу, в деревню. Здесь дети могут покормить коров сеном, увидеть лошадок, коз и других домашних животных и птиц. Заведите дома декоративное животное. Контакты с домашними питомцами прививают ребенку чувство ответственности, повышают самооценку у детей, вырабатывают ощущения любви и благодарности, приводят к развитию речевых навыков и трудолюбия.

Природа играет важную роль в развитии личности детей, общение с природой становится крайней необходимостью для обеспечения хорошего психического

здоровья наших детей.

Составитель: Иванова Елена Владимировна

Воспитатель 1 категории