

Почему прогулки помогают лучше развиваться детям дошкольного возраста

Оказывается, пребывание на природе улучшает способности детей. Не только потому, что они начинают лучше понимать стихи русских поэтов, в которых трещит можжевельник и раздаются трели соловья. Свежий воздух развивает работоспособность и улучшает психическое здоровье. Во всяком случае, так говорят учёные.

С того момента, как в жизни взрослого появляется ребёнок, в неё входят и обязательные прогулки. Многие пытаются сачковать: выставляют люльки на балкон или включают перед сном какие-нибудь стереоэффекты, шум зяблика в роще, какой-нибудь бегущий ручей на закате и утешают себя, что такого взаимодействия с природой вполне достаточно. Польза прогулок вообще кажется сомнительной, стоит только выглянуть из окна: ну чего там, в самом деле, какие-то бетонные стены, пыль, лужа с радужными разводами (нет, не от единорога, а от бензина), детская площадка, закатанная в асфальт, и чуть-чуть резиновое покрытие — чтобы тот, кто взял разбег от лужи, не ушибся.

Чем старше становится ребёнок, тем более спорным видится его пребывание на пленэре. Помилуйте, когда нам бродить вокруг куста сирени? (Просто допустим, что в вашем районе есть куст.) Куча учёбы, потрясающих студий, занятий в онлайн, робототехника вот появилась!

Прогулки в городе действительно не выглядят серьёзным преимуществом, однако современная наука доказывает, что пребывание на природе и разнообразные операции с корягами и листьями улучшают те качества, которые мы надеялись улучшить робототехникой: например, внимание, концентрацию, учебную мотивацию. А сверх того, природа помогает снять стресс, в который впадает человек после особенно интенсивных занятий на студиях и увлекательных уроках в онлайн. Причём снимать его можно прямо во время занятий.

1. Рост внимания и концентрации

Раньше педагоги считали, что, глядя в окно, ребенок отвлекается и пропускает важную информацию мимо ушей. Теперь, когда дети стали отвлекаться, глядя в смартфоны, пришла пора понять глубину старой ошибки. Всё как раз наоборот: взгляд в окно помогает человеку сосредоточиться. Во время экспериментов ученики, которые сидят в классе с видом на зелень, лучше справляются с тестами на концентрацию, чем те, кому достался класс с видом на панельную застройку или вообще без окон. Улучшение внимания было продемонстрировано в нескольких исследованиях, и на экскурсиях в том числе. Но удивительно, что эта штука работает даже с окном.

2. Избавление от стресса

Можно было бы предположить, что более низкие физиологические показатели стресса, которые замеры у учеников на природе, связаны с отсутствием волнения по поводу того, что никого не вызовут к доске. У детей, которые раз в неделю проводили уроки в лесу, кортизол — гормон стресса — действительно снижался к концу дня. У их товарищей, которые корпели над

заданиями в классе, - нет. Учёные считают, что более здоровая ситуация с колебанием кортизола у лесных учеников, при этом, как они отмечают, антистрессовый эффект не связан с физической активностью. Это что-то более эфемерное, вроде запаха ландыша серебристого.

3. Улучшение внутренней дисциплины

Отмеченные в исследованиях сдвиги в контроле над своими импульсами легко объяснит даже ребёнок. Чем человек хуже себя чувствует, тем ужаснее он себя ведёт и тем больше получает замечаний от МарьПетровны. Вертятся и изнывают люди часто именно от необходимости сидеть в помещении с ещё 30 бедолагами. Они должны целый день почти неподвижно смотреть вперёд на доску, не имея малейшей возможности поболтать ногами, помахать руками или ощутить на своём лице свежий ветер вместо одного лишь взгляда Д. С. Менделеева с портрета над доской.

4. Повышение вовлечённости и учебной мотивации

Авторы исследований единодушно уверяют, что любой предмет становится намного интереснее и важнее для детей, если его перенести за ворота школы. Знай об этом наш учитель физкультуры, он наверняка не упустит бы момента и рассказал что-то получше, чем байки из его армейского прошлого. Учёным трудно объяснить этот эффект — например, они выдвигают версию, что интерес к познанию растёт благодаря повышению детского настроения. Пока класс переодевал сменку и возился в гардеробе, пол-урока физики прошло! Но это было бы слишком просто. Благотворный эффект от поэзии на лужайках и окружающего мира в ЦПКиО так велик, что накладывает отпечаток на последующие занятия в классах. Учёные отмечают даже рост «интереса к школе в целом», что совсем уж редкая вещь.

5. Забота о здоровье

Покидая группу детского сада, класс, ребенок улучшает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь прямо связано со способностью справляться с академическими нагрузками. И конечно, этот школьник уже на ступенях школьной лестницы развивает большую физическую активность. Гиподинамия и ожирение — проблемы, которые вызывают всё большее беспокойство. Американский психолог Питер Грей, автор книги «Свобода учиться» без обиняков связывает проблемы со здоровьем с тем, что с младых ногтей дети только и делают, что сидят на каких-то развивающих занятиях неподвижно, как маленькие офисные работники.

Есть и другие выгоды пребывания на природе. Они очевидны и прямо вытекают из того, что обстановка становится менее формальной и детям не нужно сидеть на своём месте во втором ряду. Например, сотрудничество между учениками и ощущение свободы и безопасности.

Это всё здорово, скажете вы, но всё возвращается к вечному вопросу: где гулять с ребенком в мегаполисе? Как помочь самарским детям?

Ботанический сад Самарского университета им. Королёва открыт: с 10 до 20 часов в будни, с 10 до 17 часов в выходные. Оранжерея по пятницам не

работает. Санитарный день - среда. Вход бесплатный. Ботаническому саду оказывается уже 90 лет, он был основан в 1932 году.

Посмотрите, как прекрасен сейчас Ботанический сад. Ну что? Бегом гулять? Здесь множество аллей для прогулок. На территории Ботанического сада расположены два пруда, оранжерея с тропическими и субтропическими растениями, а также альпийская горка высотой более 6 метров с экспозицией флоры Жигулей. Добрые встречи гарантируют утки, птицы, белки и прочая живность. Ученые Самарского университета проводят здесь различные исследования. Горожане же любят фотографироваться на фоне красивых растений. Посмотрите, какие чудные кадры. [#БотаническийсадСамара](#)

Сычева Е.А., педагог-психолог муниципального бюджетного
образовательного учреждения «Детский сад № 87»
городского округа Самара, Россия