

Brincar ao ar livre faz bem!

É através do brincar que as crianças desenvolvem parte das suas aprendizagens em inúmeros domínios, como o cognitivo, físico e sócio emocional. Brincar é sem dúvida, sinônimo de crescer, uma vez que é um momento privilegiado onde a criança aprende a conhecer o mundo, explorando aquilo que a rodeia.

As brincadeiras dentro e fora de casa se completam e são igualmente importantes para o desenvolvimento das crianças. Mas tem algo que só o ambiente externo pode proporcionar: a integração com o espaço natural.

Para 63% dos pais brasileiros, os filhos têm hoje menos oportunidades para brincar do que eles tiveram na infância. No Brasil, 40% das crianças brincam ao ar livre uma hora ou menos em dias comuns. E 6% delas nunca brincam ao ar livre em dias comuns.

Com um tempo menor para as brincadeiras e com a introdução cada vez mais cedo das telinhas, como a TV, o computador e o vídeo game, os pequenos acabam desestimulados a experimentar outros tipos de atividades que envolvam o contato com o mundo real, ou seja, a partir de brincadeiras ao ar livre e da natureza.

Levar os filhos para curtir atividades em espaços abertos é uma maneira de oferecer a eles uma oportunidade de interação tripla: com o próprio corpo, com a família e com o ambiente ao redor.

Brincar ao ar livre é uma atividade viável para quem mora em grandes metrópoles, já que a natureza pode ser encontrada em diversos lugares na cidade: nos quintais das casas, nos espaços comuns das escolas, nos playgrounds, nos condomínios, além das praças, clubes e outros espaços públicos. E os pequenos podem andar de bicicleta, brincar de esconde-esconde no parque e também subir em árvores!

É importante andar na areia, na grama, na terra e no chão duro, sentir como todas essas superfícies são diferentes. E também reparar em nuances na luminosidade do dia, que varia de manhãzinha, na hora do almoço e ao entardecer.

Vale conversar com a criança sobre tudo o que há no lugar: animais, plantas e objetos. Em um sítio, por exemplo, dá para repetir os sons dos bichos e alimentá-los e deixar as crianças colherem frutas de árvores. Na praia, vocês podem fazer castelos e desenhos na areia.

Experiências como essas são fundamentais para o desenvolvimento infantil. Antes de tudo, há os benefícios para o corpo, que vão muito além das vantagens mais óbvias, como tomar sol (em horários adequados) e exercitar-se. Quando brinca ao ar livre, seu filho se move com mais liberdade, conhece a si mesmo, testa velocidades e distâncias.

Sem contar a força extra que o sistema imunológico ganha com os inevitáveis arranhões e o contato com as bactérias presentes no ambiente.

Fonte: <http://revistacrescer.globo.com/Brincar-e-preciso/noticia/2015/02/brincar-ao-ar-livre-faz-bem.html>

<http://maternar.blogfolha.uol.com.br/2016/04/14/metade-dos-pais-nao-tem-tempo-para-brincar-ao-ar-livre-com-filhos/>

<http://bdebrincar.com/index.php?route=phpblog/blog&id=63>

<https://www.omo.com.br/desenvolvimento-infantil/brincadeiras-ao-ar-livre-sao-fundamentais-ao-desenvolvimento/>