As the weather begins to warm up it is a good idea to prepare for outdoor play for children. It is also important to keep in mind safety goals in regard to the outdoors and the many benefits of outdoor recreation on children's physical, emotional, social, and intellectual levels.

For those who have children and/or take care of children, the springtime can be an exciting time because it is the start of appropriate weather to engage in the outdoors. The ability to get fresh air and engage in all the benefits nature has to offer are just some of the many reasons to get excited for springtime.

Firstly, it is a good idea to stay informed on why it is important to have children play outside. Engaging in outdoor activity can improve social relationships between children and adults through organized play. Interacting during outdoor activities creates a strong social setting that can be extremely beneficial to children. According to Harvard Health Magazine, playing in the outdoors is extremely beneficial to a child's self esteem by decreasing stress and anxiety levels immensely through the physical activity and fresh air. Also, playing outside can help with better sleep levels for children and adults.

The health of the children in our care should be of upmost importance, and by allowing children to engage in the outdoors can also severely improve their physical health. Playing outside not only allows children an essential amount of exercise, but it also gives them the chance to be exposed to Vitamin D by exposure to sunlight. Not only does playing outside improve the physical health of children, but outdoor play can also help children learn to problem-solve and free play can help with a child's creativity.

In addition to the many benefits of outdoor recreation, there are also safety precautions one can take to ensure outdoor play is done safe and efficiently to avoid injuries. The number one thing a caretaker can do to avoid injuries in the outdoor setting is constant and engaging supervision of all children in care. Whether it be on a playground or open field, the responsible adult should always have eyes on the children at play. This way, the adult can use best practice to avoid potential injuries.

On the topic of supervision during outdoor play, it is important to check the equipment for potential dangers. Rust, broken and/or cracked equipment, and even fallen items are some of the things to look for when inspecting. The winter months can cause damage to outdoor equipment due to heavy snow and ice weighing things down and causing breakage.

Lastly, many behaviors tend to happen during time outside, especially on the playground. Adults should be extra cautious to teach children proper play outdoors. Setting concrete playground rules is a good idea. For example, letting children know hitting, pushing, and anything else aggressive is dangerous and not permitted. Also, games where children may be out of range for adults to properly supervise could cause a potential danger for children to get lost or injured. Age appropriate games are an essential thing to keep in mind. A game that is fun and safe for a ten-year-old can pose a major risk to a child who is five or younger. Knowing the limits of children in care is one of the major ways to keep safety a number one priority.

In conclusion, focusing on the benefits of outdoor play and thinking about safety precautions is a great way to prepare for spring. Children and adults can both enjoy the great outdoors in a safe and healthy way that promotes mental, social, and physical health along the way.

A medida que el clima comienza a calentarse, es una buena idea prepararse para jugar al aire libre para los niños. También es importante tener en cuenta los objetivos de seguridad con respecto al aire libre y los muchos beneficios de la recreación al aire libre en los niveles físico, emocional, social e intelectual de los niños.

Para aquellos que tienen hijos y / o cuidan de ellos, la primavera puede ser un momento emocionante porque es el comienzo del clima apropiado para participar al aire libre. La capacidad de obtener aire fresco y participar en todos los beneficios que la naturaleza tiene para ofrecer son solo algunas de las muchas razones para entusiasmarse con la primavera.

En primer lugar, es una buena idea mantenerse informado sobre por qué es importante que los niños jueguen afuera. Participar en actividades al aire libre puede mejorar las relaciones sociales entre niños y adultos a través del juego organizado. Interactuar durante actividades al aire libre crea un entorno social fuerte que puede ser extremadamente beneficioso para los niños. Según la revista Harvard Health, jugar al aire libre es extremadamente beneficioso para la autoestima de un niño al disminuir los niveles de estrés y ansiedad inmensamente a través de la actividad física y el aire fresco. Además, jugar afuera puede ayudar con mejores niveles de sueño para niños y adultos.

La salud de los niños bajo nuestro cuidado debe ser de suma importancia, y al permitir que los niños participen en actividades al aire libre también puede mejorar severamente su salud física. Jugar afuera no solo les permite a los niños una cantidad esencial de ejercicio, sino que también les da la oportunidad de exponerse a la vitamina D al exponerse a la luz solar. Jugar al aire libre no solo mejora la salud física de los niños, sino que el juego al aire libre también puede ayudarlos a aprender a resolver problemas y el juego libre puede ayudar con la creatividad del niño.

Además de los muchos beneficios de la recreación al aire libre, también hay precauciones de seguridad que se pueden tomar para garantizar que el juego al aire libre se realice de manera segura y eficiente para evitar lesiones. Lo más importante que puede hacer un cuidador para evitar lesiones en el entorno exterior es una supervisión constante y atractiva de todos los niños bajo cuidado. Ya sea en un patio de recreo o campo abierto, el adulto responsable siempre debe tener los ojos puestos en los niños que juegan. De esta manera, el adulto puede usar las mejores prácticas para evitar posibles lesiones.

Sobre el tema de la supervisión durante el juego al aire libre, es importante verificar el equipo en busca de peligros potenciales. Equipo oxidado, roto y / o agrietado, e incluso artículos caídos son algunas de las cosas a tener en cuenta al inspeccionar. Los meses de invierno pueden causar daños a los equipos exteriores debido a la fuerte nevada y el hielo que pesan y causan roturas.

Por último, muchos comportamientos tienden a ocurrir durante el tiempo al aire libre, especialmente en el patio de recreo. Los adultos deben ser muy cautelosos para enseñar a los niños a jugar adecuadamente al aire libre. Establecer reglas concretas de juegos es una buena idea. Por ejemplo, hacerles saber a los niños que golpean, empujan y cualquier otra cosa agresiva es peligroso y no está permitido. Además, los juegos en los que los niños pueden estar fuera del alcance de los adultos para supervisarlos adecuadamente podrían causar un peligro potencial para que los niños se pierdan o lesionen. Los juegos apropiados para la edad son algo esencial a tener en cuenta. Un juego divertido y seguro para un niño de diez años puede representar un riesgo importante para un niño de cinco años o menos. Conocer los límites de los niños bajo cuidado es una de las principales formas de mantener la seguridad como una prioridad número uno.

En conclusión, centrarse en los beneficios del juego al aire libre y pensar en las precauciones de seguridad es una excelente manera de prepararse para la primavera. Tanto los niños como los adultos pueden disfrutar del aire libre de una manera segura y saludable que promueve la salud mental, social y física en el camino.