

Физкультура на свежем воздухе

Важная роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре. Здорового ребёнка невозможно представить себе не подвижным. Большое внимание уделяется двигательной активности детей на свежем воздухе в различных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, занятия на прогулке, подвижные игры. При проведении физкультурных занятий на улице дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

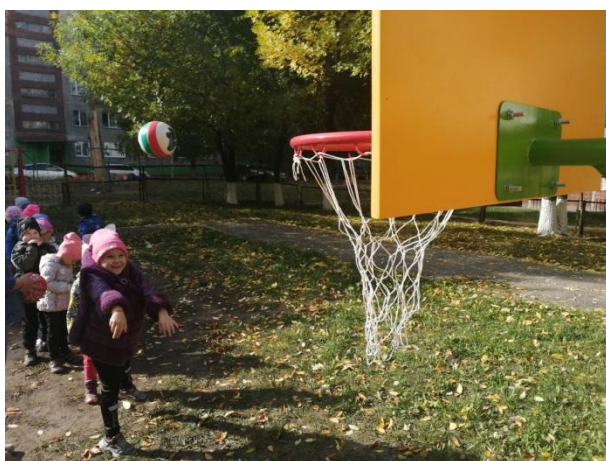
Многочратное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.



Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребёнка. Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты) которые способствуют расширению возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной систем, улучшению деятельности центральной нервной системы и тем самым укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.



Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия.



Игра является физиологической потребностью ребенка и составляет главное содержание его жизни. Подвижная игра, проводимая на улице это один из любимых видов деятельности детей. Подвижная игра как средство физического воспитания обладает целым рядом качеств, среди которых первое место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоциональный подъем и радость - результат подвижной игры. Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их воздействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, интеллектуальных и моральных качеств.



**Физкультура на улице это не только полезно, но и весело,
и интересно!**

Материал подготовила: Клабукова Н.П.,
Воспитатель группы №2