

Физкультура на улице – это здоровье и хорошее настроение!

Физкультурные занятия в детском саду в хорошую погоду проходят на свежем воздухе. Во время таких занятий успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма. Особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Естественные факторы природы: солнечные лучи и воздух закаляют организм, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям.

Физкультура на свежем воздухе увеличивает активность детей, улучшает их настроение.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, соревнований.

Воспитанники детского сада с удовольствием занимаются физкультурой на свежем воздухе.







