

Летние физкультурные занятия на улице:

здоровье и радость для детей

Лето — это время возможностей нашим детям стать более здоровыми, сильными, выносливыми, укрепить иммунитет, ведь летом они получают яркие впечатления, находясь на свежем воздухе. Считается что лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка.

Здоровье начинается с утра. Веселая утренняя гимнастика на свежем воздухе является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей в нашем детском саду. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, активизируется двигательная активность, укрепляя здоровье.



Любимая детьми физкультура на свежем воздухе проходит на спортивной площадке, на которой дети могут свободно передвигаться, выполнять различные упражнения: прыгая на скакалке, метая мешочек в даль, бросании и ловле мяча, играют в спортивные игры (баскетбол, волейбол), соревнуются в вращении обруча, играют в подвижные игры, где закрепляют навыки основных видов движений и развивают физические качества: силу, быстроту, гибкость,

выносливость и ловкость. Занятия спортом на свежем воздухе увеличивают активность детей, улучшают их настроение, позволяет выполнять движения на большом пространстве, усиливает физическую нагрузку.



Особое место в физкультурно-оздоровительной работе отведено таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги. Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, эстафетами, народными играми и встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами.





Пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям.

Информацию подготовила
инструктор фк Братущенко С.В.

