

Физкультура на улице

Общеизвестно, что важная роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре. Здорового ребёнка невозможно представить себе неподвижным. 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.



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.



Физкультура на улице это не только полезно, но и весело, и занимательно.



