

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 171 Алые паруса»

**Консультация для родителей:  
«Полезьа занятий физическойкультурой на свежем воздухе»**

Составитель:  
Воспитатель Малая Н.С.



Физическая культура в детском саду — это неотъемлемая часть развития ребёнка! Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным и в этом поможет физкультура! Именно поэтому, в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. Основой грамотного физического воспитания детей является: правильное питание, личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, организованный режим дня, здоровый сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическая культура. Ребёнок здоров, если он активен во всех видах деятельности.

Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в детском саду способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение,

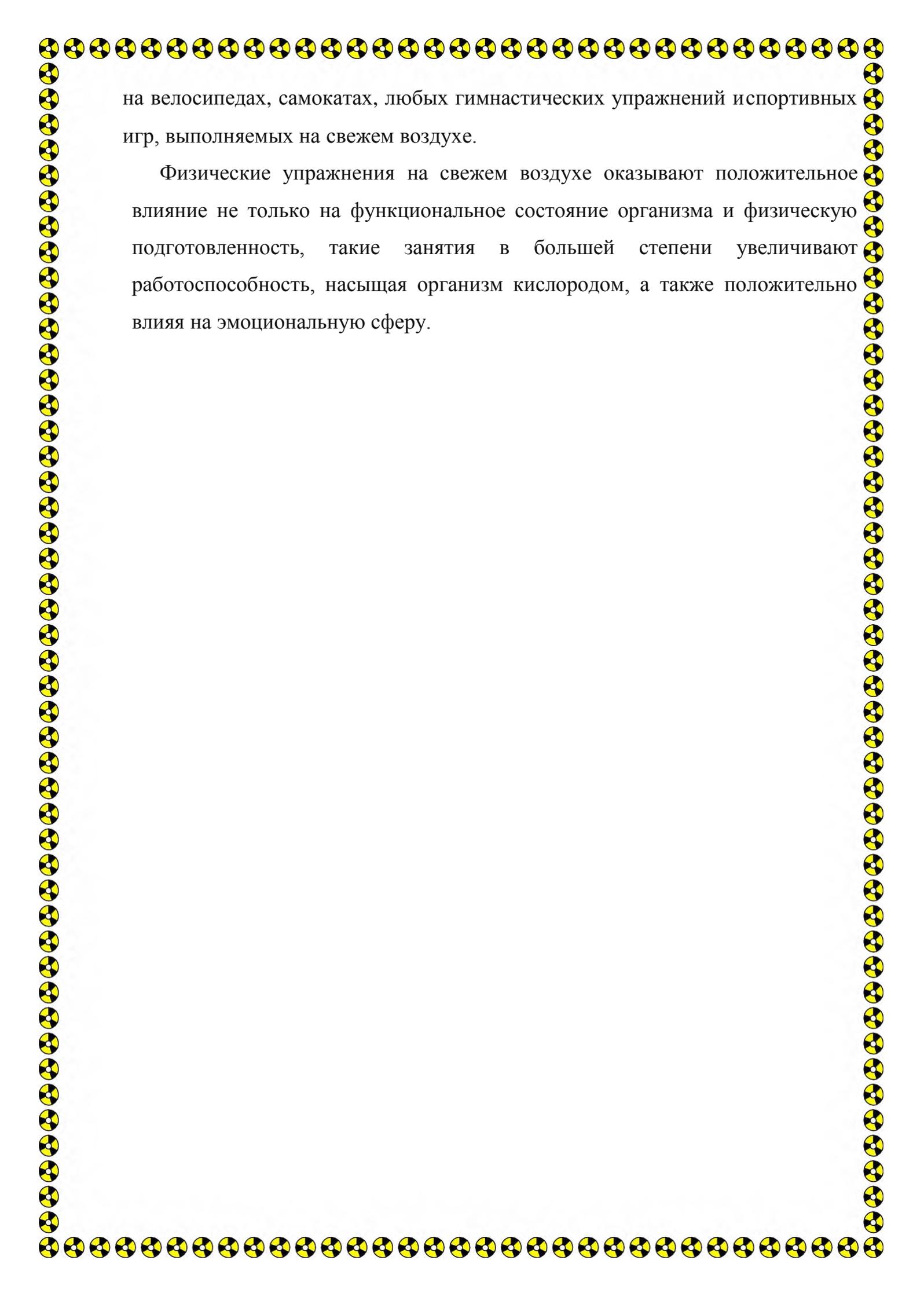
физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДООУ.

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение — это жизнь. Любовь к спорту воспитывают не только в ДОО, но и в школе на уроках физкультуры. Занятия физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей.

Физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на воздухе. Особое значение имеют занятия физкультурой на свежем воздухе. Во время таких занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма.

Важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы - солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей. Активный отдых детей на свежем воздухе - необходимое условие для успешной учёбы ребёнка, важнейший элемент в режиме его дня, средство закаливания. Закаливание воздухом - наиболее доступная процедура. Закаляться можно во время прогулок, походов, катания

A decorative border consisting of a continuous line of small, stylized radiation symbols (yellow circles with black dots and a black outline) surrounds the entire page.

на велосипедах, самокатах, любых гимнастических упражнений и спортивных игр, выполняемых на свежем воздухе.

Физические упражнения на свежем воздухе оказывают положительное влияние не только на функциональное состояние организма и физическую подготовленность, такие занятия в большей степени увеличивают работоспособность, насыщая организм кислородом, а также положительно влияя на эмоциональную сферу.