



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ НА УЛИЦЕ



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.



Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствованию функциональных систем и закаливанию организма ребенка.

Во время занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности. Физические упражнения на воздухе оказывают положительное влияние на работоспособность, насыщая организм кислородом, а также влияют на эмоциональную сферу.

Дети – непоседы, им самой природой заложено быть такими. Поэтому взрослым, нужно реже употреблять слова «Не бегай», «Не прыгай», а направлять эту энергию в нужное русло – физкультуру.

Основные преимущества занятий на свежем воздухе:

- Улучшение моторики и координации;
- Улучшение чувства равновесия и баланса;
- Увеличение физической подготовки и выносливости;
- Увеличение мышечной силы;
- Повышение устойчивости к неблагоприятной погоде и метеорологическим условиям.



Занимаясь на улице, дети:

- развивают чувство собственного достоинства;
- учатся брать на себя личную ответственность, сотрудничать и уважать потребности других;
- расширяют свой личный кругозор;
- улучшают навыки практического решения проблем и навыки командной работы.





Доказано, что занятия на улице и активные физические упражнения помогают снизить уровень стресса, тревоги и депрессии, которым сегодня подвержены не только взрослые, но и дети, а также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, отвлечение от компьютера и привычных занятий значительно улучшает настроение.