

Консультация для педагогов и родителей Физические упражнения на свежем воздухе

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно временные связи предметов и явлений при помощи движений. Их развитие составляет центральную задачу физического воспитания. Систематические физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, особенно на свежем воздухе, положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его функциональных систем, что способствует их совершенствованию.

Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе являются универсальным и незаменимым средством физического воспитания дошкольников. В играх в ненавязчивой, развлекательной форме используются естественные движения, свойственные человеку: ходьба, бег, прыжки, метания. Игры и упражнения на свежем воздухе являются лучшим «лекарством» для детей от двигательного голода – гиподинамии.

Посильная двигательная нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют профилактике респираторных, простудных заболеваний.

Неоценима роль подвижных упражнений и для развития мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координация деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов подвижные игры и упражнения способствуют ускорению развития речи, что особенно ценно для детей с нарушениями в развитии речи.



Подготовил:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №43» Шайганова В.И.