

Зимние забавы

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления детей. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

При проведении зимних забав на открытом воздухе, детям дается возможность проявить активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и физических качеств. Это позволяет детскому организму активнее насыщаться кислородом, что способствует лучшей работе мозга, хорошо тренируется выносливость, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы, увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

С целью повышения двигательной активности детей на воздухе большое внимание уделяем играм, в которые входят хорошо знакомые детям движения. При их проведении дети становятся очень оживлёнными, подбадривают товарищей, подпрыгивают, хлопают в ладоши - находятся в движении. Игры способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств.

Подвижные игры на воздухе очень разнообразны. Ребятам нравятся игры «Зайцы и волк», «У медведя в бору», «По ровненькой дорожке», «Кто бросит дальше снежок?», «Хитрая лиса» и т.д. которые требуют проявления выдержки, волевых усилий и ловкости движений.

Чаще всего используются игры с правилами, но без текста, ибо повторение его на воздухе может вызвать у ребят простудные заболевания.

Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт-ура!









Интернет ресурсы [mdovdetsad3.ru](https://mdovdetsad3.ru/news/2018-01-26/fizkultura-na...) news/2018-01-26/fizkultura-na...