

# Физкультура на улице – это полезно!

Автор: Смирнова Марина Николаевна  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад № 12  
Московского района Санкт-Петербурга

Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дальнейшем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего мира посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей используются различные формы двигательной активности, в том числе проведение физкультурных занятий на свежем воздухе, которые способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляет здоровье детей, повышает их работоспособность. Поэтому очень важно рационально организовать деятельность детей на прогулке.

Физкультурные занятия на воздухе состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том, что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях занятия: В вводно-подготовительной: во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками на одной и двух ногах.

В основной части: даются упражнения для развития мышц ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным, что особенно важно в холодный период года. Сочетание более интенсивных упражнений с менее интенсивными обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма.

Основная часть занятия решает задачи повышения функциональных возможностей организма детей, развитие силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использования их в игровой деятельности.

Кроме того, во время занятий на свежем воздухе дети закрепляют основные движения, которые они разучивали на предыдущих физкультурных занятиях в зале.

Заключительная часть физкультурного занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие общей возбужденности и приведению частоты сокращений сердечной мышцы ребенка к норме, при этом должно сохраняться бодрое и жизнерадостное настроение.

Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра.

Начинать занятия на воздухе лучше в теплый период года: организм детей постепенно привыкнет к понижению температуры воздуха, и это позволит подготовиться к проведению занятий в холодный период.

Дети, впервые приступившие к физкультурным занятиям на воздухе, постепенно привыкают к нагрузкам, поэтому в начале у большинства наблюдается обильная потливость. В течение одного-двух месяцев дети приспособляются к новым условиям и с предлагаемой нагрузкой справляются значительно легче.

Проведение физкультурных занятий на улице повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений. Влияние внешней среды на фоне повышения двигательной активности детей позволяет достичь выраженного оздоровительного эффекта. Дети хорошо себя чувствуют при различных меняющихся метеорологических условиях, резких перепадах температур в помещении и на открытых площадках; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности.

Все это свидетельствует о том, что проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.