

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

Консультация для родителей

«Полезность занятий на свежем воздухе для детей»

Подготовила и провела
инструктор по физической
культуре Дубровская М.А.

Занятия на свежем воздухе для детей - очень важная и неотъемлемая часть воспитательного процесса. Дети становятся менее восприимчивыми к простудным заболеваниям, так как их иммунитет значительно укрепляется. Также ребенок становится более выносливым физически, так как во время занятий на свежем воздухе активно задействованы все группы мышц и связок. Где, как не на улице, малыш имеет возможность порезвиться, побегать, попрыгать, и все это на свежем воздухе? Даже если ребенок простудился, но у него нет высокой температуры, умеренные прогулки на свежем воздухе способствуют быстрейшему выздоровлению и восстановлению организма.

Так как пристрастие к компьютерным играм напрямую связано с малоподвижным образом жизни, а также частым употреблением фастфуда, у детей все чаще наблюдается такое негативное явление, как ожирение. Занятия на свежем воздухе, наоборот, способствуют выработке здорового аппетита и правильному обмену веществ, а также препятствует скоплению жира. Если на улице светит солнышко, пребывание на свежем воздухе вдвойне полезно, так как в это время начинает активно вырабатываться витамин D, отвечающий за укрепление костей и рост здоровых зубов.

Гиперактивным детям всегда нужно достаточно пространства для того, чтобы выплеснуть накопившуюся энергию. Подавлять эмоции категорически не рекомендуется, поэтому детям нужно давать возможность пошуметь без каких-то особых ограничений. Дома это сделать не всегда получается из-за обилия хрупких предметов, мебели, а также присутствия соседей за тонкими стенами. Активные занятия на свежем воздухе - отличный повод снять напряжение и дать волю своим эмоциям.

Занятия на улице способствуют не только улучшению аппетита, но и нормализации сна. Если ваш ребенок плохо спит по ночам, вы заметите улучшение качества сна, уменьшение тревоги и беспокойства. В занятиях на свежем воздухе есть еще одно преимущество - улучшение коммуникативных способностей. Когда дети все время проводят за гаджетами, они предоставлены сами себе или «общаются» с виртуальными собеседниками. Занимаясь в детском саду на свежем воздухе, дети объединяются в команды, учатся взаимодействовать и сотрудничать друг с другом. Гармоничное развитие личности и правильное восприятие себя в социуме возможно только при условии общения с другими детьми.

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.

Занятия на улице способствуют воспитанию у детей навыков самостоятельности и ответственности за свои поступки.