

Физическое воспитание

дошкольников в летний период



«Мама, папа, я – спортивная семья!»

Летнее время самое благоприятное время для укрепления здоровья и физического развития детей. В эти дни дети особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый, свежий воздух, наполненный ароматом растений, обогащенная витаминами разнообразная пища – все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Движения на просторе, не стесняемые одеждой, повышают двигательную активность, что очень важно для физического развития детей.

Солнце, воздух и вода особенно помогают нам летом. Однако естественные природные факторы могут оказать на детский организм и неблагоприятное воздействие. Если пользоваться ими неразумно. Нельзя забывать, что лето таит и опасности: перегрев, солнечный ожог, снижение аппетита в жаркие дни, опасность желудочно-кишечных заболеваний, травм, ушибов, перевозбуждения при нерегулируемых взрослыми движениями.

Гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения на свежем воздухе – это важнейшие средства физического воспитания летом. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают большое влияние на развитие организма, способствуют росту костей, укреплению мышц. Они улучшают работу жизненно важных органов дыхания, кровообращения, регулируют газообмен,

вызывают у детей чувство бодрости. Летом создаются наиболее благоприятные условия для улучшения качества основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, метания. Для развития движений детей хорошо использовать прогулки. Дети приобретают умение применять уже знакомые им движения в несколько измененных условиях, у них развивается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость в ходьбе.