ФИЗКУЛЬТУРА

на свежем воздухе

Физические упражнения необходимы детям как **воздух**. Но, когда об этом начинаешь говорить с **родителями**, то в большинстве случаев слышишь в ответ: «Какая там **физкультура**! Он и так ни на минуту не присядет. Всё время в движении: то прыгает, то бегает, то крутится».

А специалисты заметили, что при большой подвижности движения у детей обычно однообразны, в работу вовлекаются не все мышцы, а только часть и, как правило, одни и те же группы. К тому же в таком возрасте неправильно выполненное движение у ребёнка прочно и надолго закрепляется и может стать причиной неравномерного развития мышц, нарушения осанки, искривления позвоночника. А это, в свою очередь, затрудняет деятельность, рост и развитие внутренних органов.

Факт: для поддержания нормальной двигательной активности дошкольник должен ежедневно делать 12 тысяч движений. Наблюдения показывают, что дети делают только половину.

Занятия **физкультурой** и подвижные игры крайне необходимы детям. Они не только тренируют сердце и сосуды, дают им запас прочности на долгие годы жизни, но и развивают мышцы – *«периферическое сердце»*, которое при необходимости приходит на помощь.

Для самостоятельных занятий в кругу семьи есть много замечательных средств физической культуры, которые можно провести на **свежем воздухе – плавание**, велосипед, коньки, лыжи, туризм. Сюда могут входить и прогулки, загородные походы, игры и развлечения.

Занятия **физкультурой** с семьёй удобно проводить на **свежем воздухе в лесу**. Крепкий сук на дереве может превратиться в перекладину для подтягивания, камень может заменить ядро или станет отягощением для более эффективного выполнения упражнений. Проверьте чувство равновесия членов вашей семьи, предложив пройти по сваленному дереву. Зажав ровную палку в локтевых сгибах за спиной, вспомните о правильной осанке. Ваша изобретательность и имеющиеся под рукой предметы помогут вам сделать занятия на природе исключительно разнообразными и интересными.

В заключение хочется сказать, что воскресная прогулка в лес вместе с детьми даст заряд бодрости всем членам семьи, сделает дружнее всех вас. Эта прогулка доставит удовольствие и вам, и вашим детям.