

Уроки физической культуры
учителя Анашкиной Т.Н.

« УРОКИ ЛУЧШИХ»(продолжение)



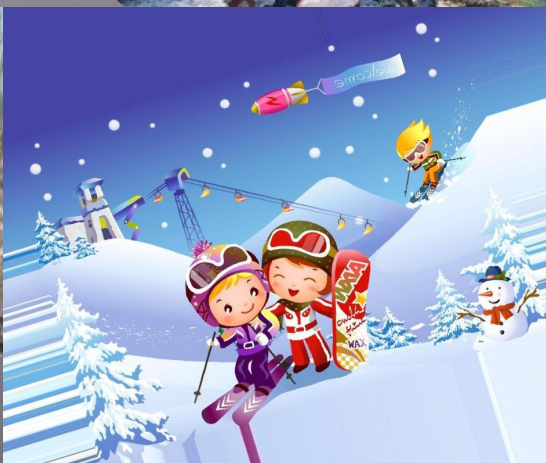
- При проведении занятий на свежем воздухе дети обучаются не только двигательным навыкам, но и повышают функциональные возможности организма, создают благоприятные возможности для физического развития.
- Сохранение высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой, средней интенсивности (ходьбы, перестроения, лазанья, метания, упражнений в равновесии).



▣ Регулярные физические нагрузки, спортивные тренировки - это отличный способ укрепить тело ребенка, сделать его организм настолько крепким, здоровым, чтобы спокойно противостоять любым простудам и прочим внешним раздражителям.

▣ Плюсы занятий спортом автоматически увеличиваются в несколько раз, если речь идет о занятиях на свежем воздухе





Прогулки ,игры на открытом воздухе, занятия спортом укрепляют сон.

- Свежий воздух помогает насыщать клетки кислородом. Благодаря этому улучшается обмен веществ. Для такого время пребывания придумали даже специальный термин-аэротерапия , то есть благотворное пребывание на свежем воздухе.

□ **Заключение.**

- **Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, готовиться к трудовой деятельности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает**

