**ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ**

*Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе.*

*Исследования показывают****высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий****, проводимых****в течение всего года на воздухе.***

*Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.*

*Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются****задачи закаливания****, воспитания****общей выносливости****, чрезвычайно эффективно****повышаются защитные функции организма****.*

***Особую значимость****имеют****упражнения****, направленные****на развитие качества выносливости****(бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает****хороший закаливающий эффект****. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, ветер, влажность) в сочетании с физическими упражнениями оказывают****комплексное закаливающее влияние на организм детей****.*

*Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца, легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.*

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по ночам  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт — помощник, спорт — здоровье,  
Спорт — игра, физкульт-ура!

**

**