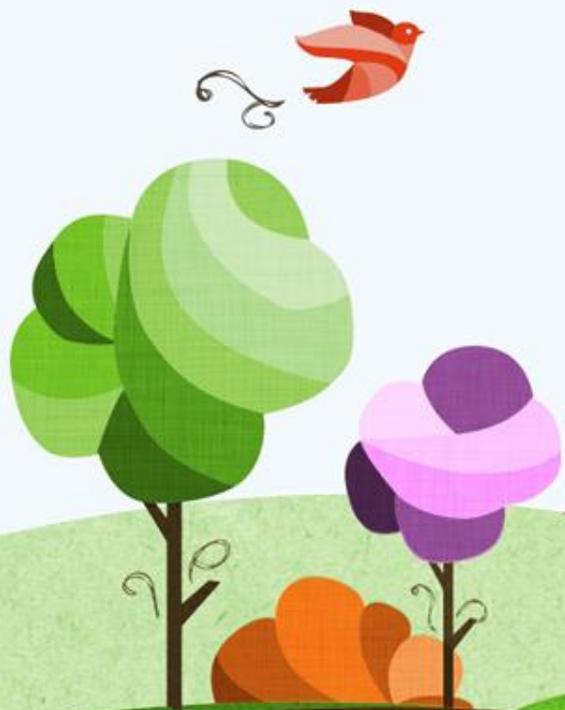


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8»



Польза занятий физической культурой на свежем воздухе

Разработала:
Воспитатель подготовительной группы
Уткина Наталия Дмитриевна



Физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на воздухе. Особое значение имеют занятия физкультурой на свежем воздухе. Во время таких занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма.

Температурный режим, установленный СанПиН для занятий физкультуры на свежем воздухе

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Средняя полоса РФ	до 12 лет	- 9° С	- 6° С	- 3° С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12° С	- 8° С	- 5° С	
	14-15 лет	- 15° С	- 12° С	- 8° С	
	16-17 лет	- 16° С	- 15° С	- 10° С	

**Рекомендации к одежде при
проведении
физкультурных занятий на
воздухе в теплое время года**

<p>Температура воздуха при скорости ветра 0,1 – 0,6 м/сек</p>	<p>Одежда и обувь</p>
<p>+20о С и выше</p>	<p>Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм шорты, футболка, х/б носки, спортивные кроссовки, головной убор</p>
<p>От +15 о до +19 о С</p>	<p>Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм шорты, футболка, х/б носки, спортивные кроссовки, головной убор</p>
<p>От +10 о до +14 о С</p>	<p>Спортивный костюм, спортивные кроссовки, куртка, легкая спортивная шапочка.</p>

Важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы - солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей. Активный отдых детей на свежем воздухе - необходимое условие для успешной учёбы ребёнка, важнейший элемент в режиме его дня, средство закаливания. Закаливание воздухом - наиболее доступная процедура. Закаляться можно во время прогулок, походов, катания на коньках, ходьба на лыжах, любых гимнастических упражнений и спортивных игр, выполняемых на свежем воздухе.

Проект «Экологическая тропа» «Природа вокруг нас»





Проект
тропы
здоровья в
МДОУ №8

Спасибо за внимание!