



Активный отдых – это...

- ✧ *оздоровление;*
- ✧ *познание нового;*
- ✧ *воспитание любви к природе;*
- ✧ *воспитание интереса к истории родного края;*
- ✧ *развлечение в самой полезной форме;*
- ✧ *заряд бодрости и оптимизма.*

Как можно чаще устраивайте семейный отдых на природе.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 52 г. Амуурска Амурского муниципального района Хабаровского края



Инструктор по физической культуре
Герун Виктория Григорьевна

г. Амурск
2023 г.

Современный темп жизни, приводит постоянным нервным перегрузкам, неизменно увеличивает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. У городских жителей зачастую отсутствует возможность отдохнуть, расслабиться в уединении, забыв о



своих проблемах.

Наиболее полезным для восстановления здоровья и улучшения психического комфорта в семье, является активный отдых на природе. Пассивное времяпровождение не приносит пользы.



Только активно двигаясь, можно укрепить своё здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощённые спортивные игры, и состязания. Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений.

Зимний воскресный отдых на природе лучше провести всей семьёй на лыжах. Многообразная и интересная двигательная деятельность, длительное пребывание на воздухе:

- способствуют укреплению здоровья;
- закаливанию организма;

-приучают детей к активному отдыху.

Совместные занятия спортивными, подвижными играми, физическими упражнениями помогут сплотить всех членов семьи.

