

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. Амурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края



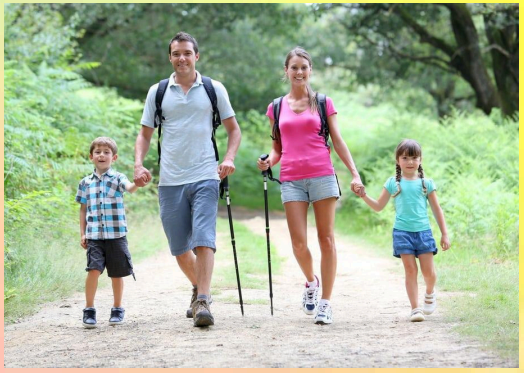
«Активный отдых всей семьёй»



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.

