



**Польза физической активности в детском саду зимой заключается в следующем:**

- Укрепление иммунитета. Регулярные физические нагрузки в холодное время года помогают детям закаляться и повышать устойчивость к простудным заболеваниям.
- Развитие двигательных навыков. Игры на свежем воздухе способствуют укреплению мышц, развитию координации и ловкости.
- Улучшение обмена веществ. Физическая активность на свежем воздухе способствует нормализации обмена веществ, улучшению кровообращения и укреплению сердечно-сосудистой системы.
- Эмоциональное развитие. Подвижные игры на свежем воздухе дарят радость и положительные эмоции, создавая атмосферу веселья и сотрудничества.
- Развитие дружеских отношений. Подвижные игры способствуют укреплению дружбы и коммуникации между детьми, так как они учатся работать в команде и поддерживать друг друга.

Развлечение на открытом воздухе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу здоровью.

Будьте здоровы.