



Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, растут крепкими, избегают многих заболеваний: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.

Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма.

Благодаря физкультурным занятиям улучшается состояние сердечно - сосудистой системы; улучшается внимание и познавательные способности детей, а также благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время физкультурных занятий улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции.

С физкультурой все дружны и болезни не страшны!





