

ВЕСЕЛИТЬСЯ НАРОД ФИЗКУЛЬТУРА ИДЕТ!



Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому физкультурные занятия существенно влияют на физическое развитие детей.



Дети, в режиме которых значителен объем двигательной активности, мало болеют, обладают гармоническим физическим развитием и хорошей физической подготовленностью, высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью к утомлению, внешне подтянуты и аккуратны.

Упражнения с использованием разных предметов и снарядов способствуют не только формированию двигательных качеств и навыков, но и вызывают положительные эмоции у детей, что улучшает их физическое и психическое здоровье.





Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма.



Для повышения активности и обогащения движений малышей большое значение имеет использование различных предметов, побуждающих их к различным двигательным действиям.

