



**Кто не любит физкультуру?
Помогает всем она!
Быть здоровым, сильным, ловким
Не болеть чтоб никогда!**

Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у молодого поколения здоровых интересов, развивают высокие волевые качества и выносливость, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей.

Спорт помогает ребенку гармонично развиваться, укрепляет нервную систему, иммунитет, положительно сказывается на здоровье организма в целом. Кроме того, занятия спортом приучают ребенка к дисциплине, формируют характер, развивают силу воли, умение ставить цели и достигать их.

Урок физкультуры – незаменимая часть всестороннего развития, поэтому в детском саду их проводят на регулярной основе. Занятия помогают развивать мышление, восприятие, умственные возможности, они способствуют формированию скелета, улучшению осанки, более тщательному питанию тканей.

