

С физкультурой дружить - здоровым быть!

Что поможет малышу расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость.

Занимаясь физкультурой, можно не только весело и подвижно провести время, но и повышать силу и выносливость, способствовать формированию здоровых костей и мышц. Самое главное, занятие физической культурой должно приносить ребенку радость и удовольствие.

Только в этом случае оно будет для него полезным!







