

Зачем ребенку нужен спорт и комплекс ГТО?

Автор: site

01.03.2023 18:19

Дети могут часами выполнять одно и то же действие и быть абсолютно счастливыми. Например, два часа кряду взбегать на горку и скатываться с нее, и пребывать в полном восторге. Благодаря спорту у ребенка: -улучшается обмен веществ и работа ЦНС; -укрепляется иммунитет и

опорно-двигательный аппарат;

развивается память и концентрация;

-повышается сопротивляемость вирусам и инфекциям;

-формируется правильная осанка;

-улучшает эмоциональное состояние.

Если ребенок занимается спортом, ему легче даются психические нагрузки. Соответственно, недостаток физической активности приводит к ухудшению самочувствия.

Занятия спортом помогают растущему организму развиваться гармонично, заложить основу здоровья как физического, так и психического. В комплекс ГТО входят виды испытаний, которые позволяют развить такие качества как: гибкость, скорость, координацию, силу, выносливость. Познание мира и укрепление иммунитета у детей все начинается с движения!

Подтянись к движению! Выполни нормы ГТО!

Зачем ребенку нужен спорт и комплекс ГТО?

Автор: site

01.03.2023 18:19

