

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!



