



## **Полезьа занятий физкультурой в детском саду.**

Занятия физкультурой – это не только веселое время проведение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей к новым условиям жизни и деятельности. Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, растут крепкими, избегают многих заболеваний.

Хорошая физическая форма приобретает: привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участвуя в играх и соревнованиях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе.

**С физкультурой все дружны и болезни не страшны!!!**

