

ВОСПИТАНИЕ ИГРОЙ



ИГРА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры – эффективное средство оздоровительной физической культуры.

Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют укреплению нервной системы, значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

