

Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств

- Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем способствуют укреплению нервной системы, дыхательного аппарата. Улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребёнка.

