Развитие гибкости у дошкольников

Опубликовано: Вторник, 12 ноября 2024, 03:33

Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста специалисты справедливо считают одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Гибкость является важной частью физической формы ребенка и включает в себя такие движения, как сгибание, скручивание и растягивание. Эти упражнения позволяют мышцам и суставам легко двигаться в полном диапазоне движения. Сегодня занятие по физической культуре было посвящено развитию такого качества.

Фото

Phoca PDF