***Гимнастика как средство и метод физического воспитания***

Гимнастика- понятие широкое , определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического воспитания. Она является обязательным компонентом базового физического развития детей.

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений , разносторонне воздействующих на организм человека ,усиливающих физиологические процессы ,способствующих его гармоническому развитию. Особенное внимание стоит уделить физическому развитию наших детей. Применение гимнастики с самого раннего возраста благотворно влияет на развитие наших детей. Дети становятся более ловкими, быстрыми, выносливыми. Кроме этого основной задачей гимнастики является укрепление здоровья, физического совершенствования и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности. Помимо этого , гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесённых травм , воспитание умения владеть своими движениями Давайте не будем растить «комнатные растения» из своих детей, а будем растить сильное а главное здоровое поколение!