**День гимнастики**

В конце октября 2021 года в нашем детском саду прошли спортивные мероприятия, посвященные Всероссийскому дню гимнастики. Были проведены беседы на тему «Гимнастика», ребята познакомились с видами гимнастики, гимнастическими снарядами, пользой от занятий гимнастикой.

Гимнастика – самый популярный и самый вид физкультуры. Польза гимнастики для организма велика. Дети, занимающиеся гимнастикой, могут похвастаться идеальной осанкой, гибкими, легкими и пластичными движениями, сильной мускулатурой. У них повышается иммунитет, они реже болеют. Спортивные тренировки, требующие концентрации и полной отдачи прекрасно закаляют характер, дисциплинируют, развивают силу воли, внимание, память, уверенность в себе. Вместе с этим дети становятся более артистичными, у них развивается музыкальный слух, чувство ритма.



