

Движение даёт детям возможность укрепить своё здоровье и развить физические качества. Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают детям стать сильнее, выносливее и ловчее. Однако важно помнить, что занятия спортом должны быть безопасными и соответствовать возрасту и уровню подготовки детей, поэтому тема "Безопасность при занятиях физкультурой и спортом" важная составляющая здоровьесбережения.

**Ссылка на видео:** <https://rutube.ru/video/ea7d27fdaffc5918e844b2633f2ad7b9/>