

Уважаемые родители!

Профилактика нарушения осанки важна в любом возрасте, ведь здоровый позвоночник поддерживает правильное функционирование других органов и систем за счет проходящих в нем нервных волокон, кровеносных и лимфатических сосудов. Решением этого вопроса следует заниматься с детства, ведь в период бурного роста костной системы заметить и подкорректировать какие-либо нарушения гораздо проще.

Светлана Анатольевна Комиссарова, инструктор по физической культуре МКДОУ «Детский сад № 56», предлагает несложные физические упражнения для дошкольников, регулярное выполнение которых позволит избежать проблем с осанкой.

Просмотреть видеоролик практикума для родителей «Профилактика нарушений осанки у дошкольников» можно, пройдя по ссылке:

<https://youtu.be/ix-6hIP8Hns>