



«ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»



Упражнения на фитболах для детей имеют огромный оздоровительный эффект. Но самое главное, что занятия физкультурой на мячах приводят детей в восторг.





Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания.





Ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.







Спасибо за внимание!!!

