

Укрепляем спину дошколят.

В промежутке от трех и до шестилетнего возраста у детей только начинает формироваться правильная осанка. Именно поэтому важно не упустить момент ее становления и периодически проводить профилактику в виде лечебной физической физкультуры или спортивных занятий. Для здоровья спины сына или дочки стоит соблюдать некоторые моменты:

- не допускать сгорбленной спины, когда ребенок полностью в расслабленной позе;
- отдыхать нужно только с ровной спиной лежа или сидя;
- здоровый сон дошкольника во многом зависит от хорошо подобранного ортопедического матраса.

Подробное выполнение полезных упражнений для детей 3-6 лет, для укрепления их спины смотрите в прилагаемых видео:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=gtOQBL1KqpY&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=gtOQBL1KqpY&feature=emb_title

<https://mamamozhetvse.ru/uprazhneniya-dlya-spiny-dlya-detej.html>

Памятка по выполнению упражнений

