

detki55.ru

## А вы готовите спину к школе?

Ваш ребенок вырос. Скоро в школу. Вы наверняка уже ходите на занятия по подготовке к школе, занимаетесь по пособиям и выбираете правильный рюкзак. А готовите ли вы спину к школе? По данным всемирной организации здравоохранения до 2/3 жителей земли страдает от различных форм нарушения осанки, в том числе и сколиоза.

**Чем же мы можем помочь нашим детям?**

**Подготовка детской спины к школьным нагрузкам**

**Примерный комплекс упражнений при слабой спине БЕЗ нарушений осанки**

**Для накачки спины предлагаю самый эффективный и самый весёлый тренажер. Ни один ребёнок не останется равнодушным к футболу!**

**Упражнения с утяжелением**

**Источник:** <http://materinstvo.ru/art/11361> Materinstvo.ru

Адрес на сайте «Детки!» [detki55.ru/biblio/4064/](http://detki55.ru/biblio/4064/)