



# «Комплекс упражнений при сколиозах и нарушениях осанки с помощью фитболгимнастики»

Инструктор по физической культуре:

Витко Е.А.





## *Причины возникновения сколиоза*

- Отсутствие физической активности, увлечение компьютером и электронными гаджетами;
- Неправильно подобранный письменный стол, который заставляет ребёнка сутулиться;
- Ношение тяжестей на одном плече: даже не очень тяжёлые сумки нельзя носить лишь на одной стороне;
- Родовые повреждения костей малыша, которые при недостаточном внимании врачей и родителей способствуют развитию патологии.



## Преимущества упражнений с ФИТБОЛОМ:

- Оздоровительный эффект,
- Многофункциональность,
- Доступность,
- Эффективность.









# ЗООПАРК





















Личный пример родителей для ребёнка  
убедительнее всяких аргументов, и лучший  
способ привить крохе любовь к физкультуре-  
заняться ею вместе с ним.

