

# Ходим правильно !

Правильная ходьба это:

Укрепление позвоночника, коррекция осанки;

Укрепление мышц и суставов, повышение плотности костей;

Укрепление иммунной системы;

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

Нормализация мозговой деятельности;

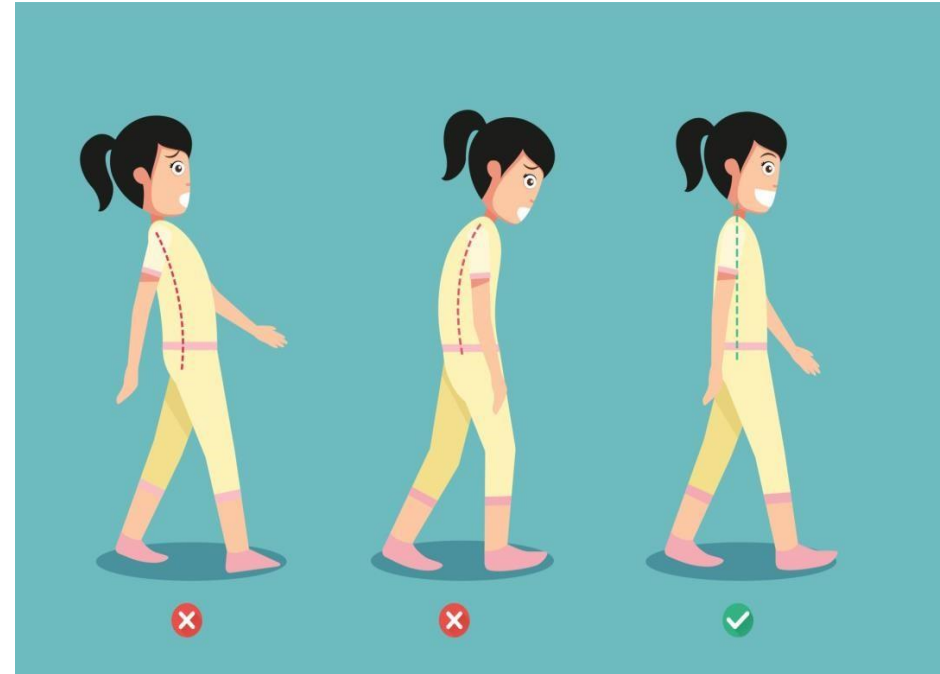
Улучшение работы нервной системы.



Держите голову выше, а спину прямо



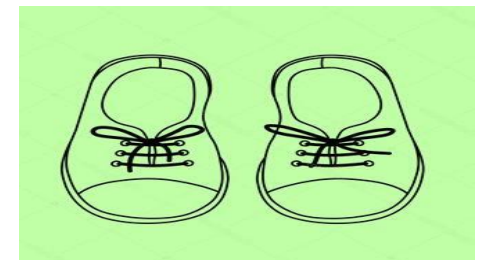
Держите плечи опущенными и отведенными назад



Старайтесь не сутулиться, не горбиться и не наклоняться вперед



Переступайте с пятки на носок



Носите удобную обувь

Подготовили воспитатели подготовительной группы №6

Лучина Н.В., Станишевская С.А.