



ЛФК - это важная часть комплексного подхода к здоровью и развитию ребенка.

Это не просто зарядка, а специально разработанный комплекс упражнений, направленный на решение конкретных задач. ЛФК помогает укрепить мышцы, улучшить осанку, развить координацию движений и повысить общий тонус организма.

А регулярные занятия ЛФК способствуют профилактике плоскостопия, сколиоза, нарушений осанки и других распространенных проблем у детей. Физическая активность положительно влияет на настроение и самочувствие ребенка, помогает снять напряжение и улучшить сон.





