

Очередной "Марафон: движение и здоровье" прошёл в 1 "Э" классе.

Ребята узнали, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию мышц, укреплению костей и суставов, улучшению координации движений и развитию выносливости, физическая активность помогает организму бороться с инфекциями и заболеваниями, так как улучшает кровообращение и обмен веществ. А формирование правильной осанки помогают детям избежать проблем с позвоночником и суставами в будущем.

Ссылка на видео:

https://rutube.ru/video/private/dc4bc4eb03d1ae31ca497ec4e75c4569/?p=sRy_a7vYjkZWkSnxVTb1Xw