

19 травня у школі проходили тренування з фітнесу на свіжому повітрі. Діти із задоволенням виконували різноманітні вправи та комплекси.

Мета: формування правильної постави. Зміцнення м'язів стопи, профілактика плоскостопості. Розвиток та зміцнення всіх основних груп м'язів. Зміцнення серцево-судинної та дихальної системи. Покращення фізичних здібностей: координації, сили, швидкості, витривалості.





ÂÂÂ







AAA



