

## Kineziterapija

Ipročiai, suformuoti ankstyvoje vaikystėje, tampa tolimesnio sveiko gyvenimo pagrindu. Vaiko augimui ir vystymuisi judėjimas reikalingas kiekvieną dieną, todėl stiprinti kūną mankštomis ir kitais fiziniais pratimais rekomenduojama jau nuo pirmųjų gyvenimo dienų.

Šiuo metu vykdomas Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas Varėnos rajono savivaldybėje“. Vienas iš projekto uždavinių – fizinio aktyvumo skatinimo renginiai vaikams. Šiuo tikslu mūsų darželį aplankė kineziterapeutai Sergejus ir Birutė, kurie supažindino darželio vaikučius su kineziterapijos sąvoka, kūno dalių sandara. Jie paaikškino, kaip svarbu kiekvienam žmogui yra ne tik taisyklinga laikysena, bet ir nuo mažens taisyklingai sėdėti, judėti, lavinti pėdutes pirščiukų pagalba. Smalsūs vaikai noriai įsitraukė į specialistų mankštas, viktorinas ir žaidimus.







