

или компьютера: дети более часа отдыхают, остальное время они заняты или с гаджетами. По статистике Здравоохранение Республики Казахстан за 9 месяцев 2018 года из проведенного скрининга-обследований детей 3 998 813 выявлено 454 797 дети имеют уже диагнозы, взято 140927 на диспансерный учет. Скрининг-обследование показывает, что каждого 9-ый ребенок нашей страны поболеет каким-либо

болезнями и каждый 28-ой на диспансерном учете.

Мы должны дать детям правильное направление в жизни. Если они будут заниматься самостоятельно, эффекта будет больше. Главное правильно сидеть и выполнять упражнения простые, упражнения вы можете посмотреть и выбрать на сайтах, они поделены в домашних условиях, на рабочем месте и конечно в спортивном зале.

*Махметова Венера Кыдыровна.  
Мурдылбетова Амина Юлдашбаевна.*

*Ақтау қаласы химия-биология бағытындағы Назарбаев Зияткерлік  
мектебінің дене шынықтыру пән мұғалімдері.*