

Программа здоровый позвоночник

Набор в группы:

Дошкольная группа 3-6 лет.

Школьная группа 7 лет и старше.

Спортивно-оздоровительный клуб «Агат» приглашает на занятия детей по программе «Здоровый позвоночник». Правильно подобранные физические упражнения данной программы способствуют гармоничному развитию Вашего ребенка, наряду со здоровым полноценным питанием, рациональным режимом, достаточным количеством сна и частым пребыванием на свежем воздухе.

Программа «Здоровый позвоночник» поможет избежать таких заболеваний, как рахит, гипотрофия, плоскостопие, сколиоз, искривления ног, нарушение осанки, бронхиты, расстройства желудочно-кишечного тракта и т.д. Занятия включают в себя дыхательные упражнения по Стрельниковой, упражнения для укрепления мышц, суставов, связок, укрепление иммунитета.

Занятия проводит инструктор по Лечебной физкультуре Касенова Жадра, Она студентка 3 курса мед колледжа, стаж работы инструктором оздоровительных программ с 2009 года. Инструктор по Лечебной физкультуре в здравнице «Красная Гвоздика».

Внимание!

До 14 лет нельзя для укрепления мышц использовать силовые тренировки и сложные движения на тренажерах для исправления осанки. Упражнения данного комплекса дают дозированные нагрузки на мышцы спины и мускулы, расположенные вдоль позвоночного столба. Детям до 14 лет показана только восстановительная тренировка, так как работа с весами гантелей и сопротивлением тренажеров может быть слишком тяжелой для их мышц. Эффективность программы при нарушениях осанки достаточно высока. Упражнения позволяют избавиться от боли, расширить грудную клетку, улучшить состояние позвоночника.

Родителям на заметку:

Самым перспективным методом являются занятия в группе в сочетании с занятиями дома. Ежедневные занятия вместе с родителями позволяют контролировать правильность выполнения упражнений. Занятия в группе позволяют исправить технику выполнения упражнений, добавить новые движения, оценить результат тренировочного процесса. Обычно дети хорошо вдохновляются личным примером родителей, так что есть смысл заниматься вместе с ребенком. В течении месяца все родители получают рекомендации по индивидуальным домашним занятиям.

Как правильно подготовиться к занятиям.

Форма одежды – футболка, шорты, носки, чешки. Необходимо иметь с собой полотенце и воду для питья. Нельзя переедать непосредственно перед тренировкой. На первое занятие можно прийти в любой спортивной одежде.

Рекомендуем родителям лично познакомиться с тренером и посетить пару его занятий.