

Vážení rodiče,

místní fyzioterapeutky z Orlickoústecké nemocnice vedou opakovaně **KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ – PREVENCE VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA** na naší škole. Pokud chcete dítě přihlásit na tento kroužek, zašlete vyplněnou přihlášku na e-mail: skola@zsbcuo.cz nebo předejte třídnímu učiteli, nejpozději do 20. 3. 2023.

- **Cvičení bude probíhat každé úterý** 0 hodinu od 7:00 do 7:45 hodin a bude hrazeno vždy dopředu na 10 lekcí. Při neúčasti se poplatek nevrací.
- **Cena je stanovena na 250 Kč/10 lekcí** s finančním příspěvkem školy.
- **Platba:** platbu přihlášeného žáka/žákyně je nutno uhradit za 10 lekcí dopředu na č. ú. 5037611/0100, VS: rodné číslo bez lomítka, SS: 580 nebo v hotovosti v kanceláři školy, nejpozději do 20. 3. 2023.
- **Maximální počet dětí ve skupině: 15 dětí/2** fyzioterapeutky
- **Začínáme: 28. 3. 2023** v učebně HV (4. podlaží II. stupně)
- **S sebou:** na cvičení bude žák/žákyně potřebovat pouze pohodlné oblečení vhodné na cvičení, mohou využít oblečení, které mají ve škole na tělocvik. **Cvičíme bez bot.**
- **Charakteristika kroužku:** Kompenzační cvičení nám pomáhá korigovat svalovou nerovnováhu. Protahujeme svaly zkrácené a posilujeme svaly oslabené. Děti díky kompenzačnímu cvičení lépe vnímají své tělo, dokáží lépe koordinovat pohyb, celé tělo se zpevní. Při kompenzačním cvičení vedeme děti k návyku správného držení těla ve stoji i v sedu, posilujeme hluboké zádové svaly, zařazujeme aktivity vhodné pro správný vývoj páteře.

PŘIHLÁŠKA

Mám zájem, aby moje dcera/ můj syn _____,

třída _____ navštěvoval/a kroužek Cvičení pro zdravá záda.

V Ústí nad Orlicí _____

podpis zákonného zástupce