



„Trening posturalny”

ćwiczenia mięśni CORE (posturalnych) wg programu autorskiego

Osoba prowadząca: mgr Dorota Pąg – pedagog, terapeuta SI, fizjoterapeuta

Konsultacje indywidualne kierowane **do dzieci 7-9 letnich i ich rodziców**, odbywać się będą w cyklu 10 spotkań (częstotliwość – co 2 tygodnie). Trening przeznaczony jest **dla dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym i zdiagnozowanymi problemami z ortoptycznymi**.

Zadaniem konsultacji będzie nauczanie prawidłowego wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne (głębokie brzucha, proste i skośne brzucha, znajdujące się wewnątrz miednicy, przykręgosłupowe i pośladkowe). Instruktaż pozwoli na kontynuowanie treningu w domu.

Ćwiczenia odbywać się będą na terenie Poradni, raz na 2 tygodnie. Czas trwania zajęć - 30 min. Aby zgłosić chęć udziału dziecka w zajęciach, należy wypełnić wniosek o objęcie dziecka zajęciami specjalistycznymi w Poradni (wniosek dostępny w sekretariacie i na stronie internetowej Poradni w zakładce „druki do pobrania”) i złożyć go **do 15 września 2021 r.** O przyjęciu dziecka prowadząca poinformuje telefonicznie.

Serdecznie zapraszam