



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Южный административный округ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы "Школа № 904"

Гимнастика



Пожилым людям необходимо заниматься гимнастикой, поскольку она способствует профилактике и лечению ряда заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме, изнашиванием суставов, травмами, малоподвижным образом жизни. Неслучайно врачи назначают больным лечебную гимнастику в качестве

реабилитации после большинства заболеваний.

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий, помогает избавиться от остеохондроза, стимулирует иммунитет, улучшает умственную деятельность, способствует преодолению стресса и многое другое.

Все, занимавшиеся в секции «Гимнастика» в прошлом году в нашей школе, отметили улучшение здоровья. Многие сказали, что удалось сбросить лишний вес, стало легче ходить на большие расстояния, перестала болеть голова.



**Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу по понедельникам и средам.
по адресу : Кавказский бульвар дом 12, корп. 3
Группа № 1 занимается с 11.00 до 12.00 часов.**

Группа № 2 занимается с 12.00 до 13.00 часов.

Занятия ведет мастер спорта по дзюдо и самбо Оксана Борисовна Денисова

**Занятия по гимнастике проводятся в УК2 по адресу:
ул. Бехтерева дом 17а, по расписанию:
понедельник, среда с 16-17 часов.
Занятия проводит педагог дополнительного образования
Кисель Елизавета Юрьевна**