

# Gimnastyka korekcyjna

Podczas zajęć gimnastyki korekcyjnej wykonywane są specjalne zestawy ćwiczeń. Taka aktywność ma na celu zarówno profilaktykę jak i korekcję wad postawy. Prowadzi do zwiększenia siły mięśniowej oraz wydolności organizmu. Jej celem jest również kształtowanie u ucznia nawyku prawidłowej postawy. W trakcie zajęć wykonywane są także ćwiczenia oddechowe, które rozwijają klatkę piersiową, płuca oraz poprawiają krążenie i dotleniające organizm.

