



# OFERTA „PROSTE PŁĘCY”

**Program realizowany przy wsparciu finansowym ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.**

## Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej

*...Proste plecy u dziecka to cecha fizjologiczna, która procentować będzie przez całe życie. Prawidłowa postawa zapewnia optymalną pracę mięśni brzucha oraz kręgosłupa. Odpowiednie ustawienie poprawia proces oddychania oraz znacznie zmniejsza ryzyko problemów bólowych w dorosłym życiu..*

*Podczas zabawy dzieci zapamiętują najważniejsze dla siebie ćwiczenia, które powinny stać się nawykiem do codziennego utrwalania. Jest to niezwykle ważny element, ponieważ uczy świadomości własnego ciała, a co za tym idzie kształtuje prawidłowe nawyki, które dziecko z czasem zacznie prezentować podczas swoich codziennych aktywności.*

### Warunki udziału dla placówek i jednostek organizacyjnych:

1. Nabór kandydatów dokonuje placówka we współpracy z instruktorem i dyrektorem projektu.
2. Specyfikacja zespołów ćwiczebnych.
  - a) Oddziały Przedszkolne „zerówka” - 1 grupa 15 dzieci.
  - b) Szkoły Podstawowe klasy 1-6 - 2 grupy po 15 dzieci (udostępnienie Sali przez placówkę do ćwiczeń nieodpłatnie na podstawie porozumienia)
  - c) Szkoły Podstawowe klasy 1-6 – 1 grupa 15 dzieci (odpłatne udostępnienie Sali przez placówkę do ćwiczeń na podstawie umowy i obciążenia fakturą)
3. Zajęcia prowadzone w każdej grupie zgodnie z harmonogramem 1 raz w tygodniu.
4. Czas zajęć 30-45 minut.
5. Rejestracja uczestników przez Rodziców w dzienniku [activenow.io](http://activenow.io)
6. Kontakt poprzez dziennik online ( email, sms, grafik).
7. Realizacja programu do 8 grudnia 2022 roku na podstawie umowy z placówką.



**Biuro projektu: 32-500 Chrzanów ul. Szpitalna 1, tel. 606704871, email [dyrektor\\_sp8@op.pl](mailto:dyrektor_sp8@op.pl), [www.ukssp8.zs1-chrzanow.pl](http://www.ukssp8.zs1-chrzanow.pl),**

**Dyrektor Projektu  
Marian Sadzikowski**