

Медики хотят ввести лечебную гимнастику в школьную программу

Врачи областного физкультурного диспансера считают, что зарядка - лучший способ восстановления подорванного здоровья иркутских недорослей. Сегодня предложенная профилактическая программа уже действует в двух образовательных учреждениях города - православной женской гимназии и 63-й школе.

Усидчивость - первое оружие в борьбе за знания - считает шестиклассница Кристина Юрина. Почти каждый день до обеда приходится сидеть за партой, а потом еще дома несколько часов корпеть над учебниками. При такой нагрузке - по словам Кристины - помогает только гимнастика.

Занятия лечебной гимнастикой в 63 иркутской школе - дело добровольное. Кристина говорит, что из всех ее одноклассников на тренировки ходит меньше половины. Хотя, как утверждают медики, абсолютно здоровых детей в любой школе Иркутска - один из десяти.

Зоя Подгол, врач подросткового отделения областного врачебно-физкультурного диспансера "Здоровья": "В коррекционной гимнастике нуждаются дети со сколиозами, плоскостопием, отклонением в развитии опорно-двигательного аппарата".

Упражнения, рекомендованные школьникам, самые элементарные. Они практически одинаковые для учеников всех возрастов - от первоклашек до выпускников. Но как утверждают специалисты, гимнастический комплекс - очень эффективный. Главное - система. Чтобы был результат - по словам специалистов - заниматься нужно каждый день не менее получаса.

Организовать уроки лечебной гимнастики во всех иркутских школах специалисты областного физкультурного диспансера не в состоянии. Штат инструкторов совсем небольшой. Потому врачи и решили провести обучающий семинар для иркутских учителей, чтобы те, в свою очередь - поделились новыми знаниями с подопечными. Кстати, в 63 школе, где медики физкультурного диспансера работали с детьми почти два года, теперь гимнастику будут проводить сами педагоги, которые уже прошли необходимую стажировку.

Автор: Артур Скальский © Телекомпания "АИСТ" ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 2996 10.01.2002, 00:00

URL: <https://babr24.com/?ADE=1357> Bytes: 1878 / 1878 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)