

Программа оздоровительной **гимнастики**

2 занятия

Здоровье позвоночника и суставов. Остеохондроз. Осанка. Сколиоз. Плоскостопие. Грыжи и протрузии позвоночника. Красивая походка. Отличное зрение.

2 занятия

Здоровое пищеварение . Обучение диафрагмальному дыханию. Избавление от висцерального жира (область живота). Брюшной пресс. Основы самомассажа живота.

2 занятия

Упражнения с гимнастической палкой, восстановление полной амплитуды движений. Координация. Мелкая моторика руки. Слух. Профилактика возрастных изменений головного мозга.

2 занятия

Лимфодренажная гимнастика. Сосудистая гимнастика. Упражнения для легких, сердца, диафрагмы тазового дня. Избавление от отеков, повышенного давления. Восстановление общей жизненной энергии.