

# GIMNASTYKA KOREKCYJNA

**1. przygotuj przestrzeń**



**2. załóż wygodne ubranie**



**3. połóż miękką matę lub dywan**



**ćwiczenia powinny trwać min. 30 minut**



**ćwiczenia po posiłku  
mogą skutkować zgagą  
lub wymiotami**



**unikaj ćwiczeń  
w skarpetkach, bardzo  
się ślizgają i łatwo  
o upadek**



**podnoszenie ciężarów  
przez dziecko może  
uszkodzić chrząstkę i  
płytki wzrostu**