**Укрепление здоровья и активный отдых для детей**

За последние 10 лет количество детей с хроническими патологиям увеличилось вдвое. Чрезвычайно высока распространенность нарушений сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 75%). Почти половина школьников страдает от различных форм неврозов. Активный отдых в Центре ФСС - это укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение защитных свойств организма и весёлое времяпровождение.

**Бассейн**

При себе необходимо иметь:

1. купальный костюм;
2. шапочку;
3. очки для плавания;
4. полотенце;
5. мыло и мочалку (мыло и шампуни только в пластиковой упаковке);
6. резиновые шлепанцы.

**Спелеокамера.** В нашем Центре применяется настоящая каменная соль - сальвинит. Возраст соли более сотен миллионов лет, добывается она на глубине 250 - 500 метров. Эти важные факторы гарантируют совершенную экологическую чистоту, отсутствие любых промышленных загрязнений и остатков жизнедеятельности человека.

**Скандинавская ходьба.** Это ходьба с целью оздоровления на свежем воздухе. Для наших гостей разработано несколько маршрутов. Необходимый инвентарь предоставляется бесплатно.

**ЛФК.** Регулярная зарядка для детей важнее, чем для взрослых. Дошкольники и школьники вынуждены вести не слишком подвижный образ жизни, находясь преимущественно в помещении — поэтому у детей так часто встречаются проблемы с осанкой, весом и с физическим развитием в целом. Комплекс лечебной физкультуры для профилактики заболеваний выполняется в спортзале под контролем инструктора.