

# VITÁM VÁS V NOVÉM ŠKOLNÍM ROCE!!!

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO DĚTI

*Motorické učení je proces, kterým se učíme novým pohybovým dovednostem.*

Pokud na svém dítěti sledujete, že má odstáté lopatky, ploché nohy, jednostranné přetěžování nošením batohu či je jen trochu nešikovné, bude pro něj cvičení ideální.

Cvičení je jak preventivní, tak i terapeutické. Je určeno pro správné držení těla, dobrou koordinaci, vnímání těla a rovnováhu. Některé cviky jsou doprovázeny říkankami, písničkami. Při cvičení se inspiroji pohybem zvířat, zaměřuji se na stabilizaci trupu, kdy využívám cvičení z vývojové kineziologie, koordinaci ruka-noha a nezapomínáme ani na protahování, posilování a správný dechový stereotyp.

Využijeme také pomůcky jako je overball, balanční podložky a na závěr si masážními míčky uděláme vzájemnou masáž.

Mgr. Tereza Vanya, fyzioterapeutka

Kdy: úterý 15:00 – 15:45 (třída Medvídků)

Cena: **POZOR ZMĚNA!!!** 1200,- Kč / čtvrtletí (12lekci)

V případě zájmu mě neváhejte kontaktovat na email: [terkajackova@seznam.cz](mailto:terkajackova@seznam.cz)

