

Nový kroužek v MŠ Hovorčovice

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. Při cvičení se inspiřuji 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 a gymnastický míč k nácvičce rovnováhy a na závěr si tenisovými míčky uděláme vzájemnou masáž.

Cvičení bude probíhat každé úterý od 15 hod., max. 10 dětí.

Cena kroužku pololetí: **900,- Kč.**

Přihlašovat své dítě můžete už nyní na e-mailu:

terkajackova@seznam.cz

Těším se na cvičení s Vašimi dětmi

Mgr. Tereza Vanya, fyzioterapeutka

V roce 2018 jsem ukončila studium fyzioterapie na FTVS UK. Ve stejném roce se mi narodila dcera Sára, u které vidím, jak je pohyb přínosný. Díky němu se učí vnímat své tělo, pracovat s ním a cvičení si oblíbí.

