**PODPORA č 1.**

**PRO POHYBOVOU AKTIVITU V RÁMCI POHYBOVÝCH CHVILEK**

**V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

**Zpracoval:** Mgr. Adam Jarmar, konzultant RC APA

**Žák/dítě:**

**Mateřská škola:**

**Kontraindikace:** dle posouzení zdrav. způsobilosti ze dne 12. 2. 2021 (MUDr.\_\_\_\_\_\_) nespecifikovány

**Doporučené pohybové aktivity:** Relaxační a rehabilitační, strečink, rozvoj jemné motoriky

**ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ-PREVENCE PLOCHONOŽÍ A VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA**

****

**Pomůcky:**

** Gumový ježek** (možnost zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/jezci---sada-6-barev))

** MUFFIK chodník** (možnost zakoupit od MUFFIK [eshop](https://www.muffik.cz/ortodon/set-ortopedickych-podlah-lesni-stezka/?gclid=CjwKCAiAvaGRBhBlEiwAiY-yMM0ilbzDgU4OWGXMZCwpsRyiO7EpuAJqJXBiQMIXu3FHWoc5vPT8WBoCaz8QAvD_BwE))

**Cviky lze dále doplnit o:**

Cvičení pro správné postavení pánve, posílení bederního a hýžďového svalstva

Stabilita trupu, posílení svalstva ramen a břicha

Protažení svalstva trupu, uvolnění dolního úseku páteře

Protažení svalstva trupu a končetin, příprava na nácvik správného stoje

Posílení mezilopatkového svalstva

Procvičení svalstva okolo lopatky

Posílení zádového svalstva

*Fárová, H., Filipová, V., Kratěnová, J. (2003). Cvičení pro děti s vadným držením těla. Praha: Státní zdravotní ústav.*

**KOORDINAČNĚ ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ**

****





Zaujetí pozice dle značek na zemi ruka/noha. Při složitějších poskytnout dopomoc. Důležitá je **výdrž v koncové poloze.**



**Pomůcky:**

****

**Sada stop - Ruka + noha** (možno zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/sada-stop---ruka---noha---16-ks))

**Balanční chůdy** (možno zakoupit Spokonožka [eshop](https://www.spokonozka.cz/spolecenske-hry/balancni-chudy-kt0001-we-play/?variantId=25261&gclid=CjwKCAiAvaGRBhBlEiwAiY-yMAg1oxmqkfdn1cxtB4XUT-rFKMGs1o2N_osHLPjIAa2ifyR2ejhcqxoCK6AQAvD_BwE))

**KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ**

****

**Celkové protažení** na relaxačním vaku, střídavě napnout/povolit ruce a nohy, výdrž v koncové poloze 5-10s.

**Pomůcky:**



**Pěnová kostka** (možno zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/penova-kostka))

**JEDNODUCHÁ POSILOVACÍ CVIČENÍ**

****

**Výdrž v lehu, kostka mezi kotníky**, ruce ideálně podél těla nebo natáhnout za hlavu.

****

**Zvednutí kostky s pokrčenými koleny** a zpět do napnutých nohou, případně položit na podložku a odpočinout.

**Pomůcky:**



**Pěnová kostka** (možno zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/penova-kostka))

****

**Pozor na záklon hlavy** = špatně provedený cvik, zapojení jiných svalových skupin!

**Pomůcky:**



**Pěnová kostka** (možno zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/penova-kostka))

**RELAXAČNÍ A DECHOVÁ CVIČENÍ**



**Příprava podložky** z MUFFIK chodníku a ježka pod hlavu

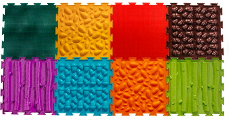


**Nácvik bráničního dýchání**, „houpání ježka“

**Pomůcky:**

****

**Gumový ježek** (možnost zakoupit JIPAST [eshop](https://eshop.jipast.cz/jezci---sada-6-barev))

** MUFFIK chodník** (možnost zakoupit od MUFFIK [eshop](https://www.muffik.cz/ortodon/set-ortopedickych-podlah-lesni-stezka/?gclid=CjwKCAiAvaGRBhBlEiwAiY-yMM0ilbzDgU4OWGXMZCwpsRyiO7EpuAJqJXBiQMIXu3FHWoc5vPT8WBoCaz8QAvD_BwE))