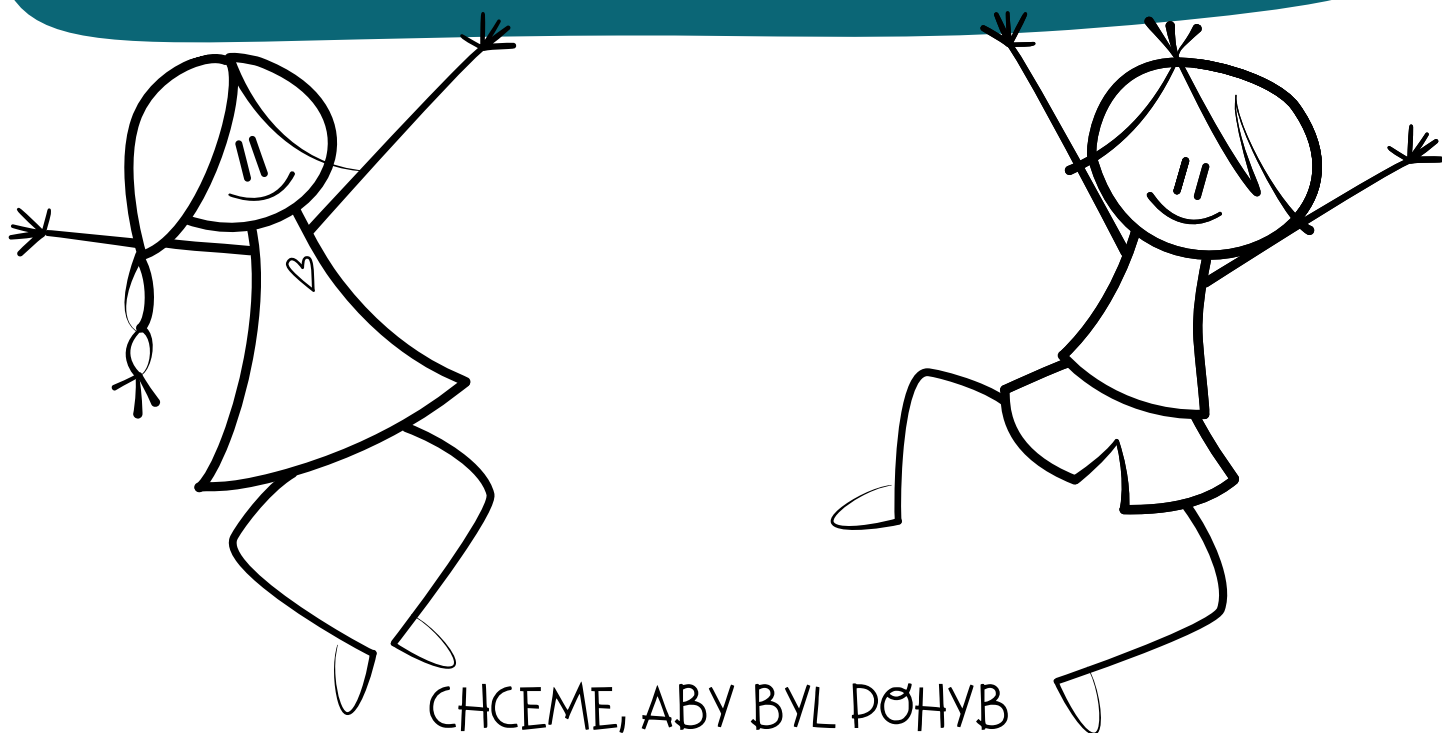
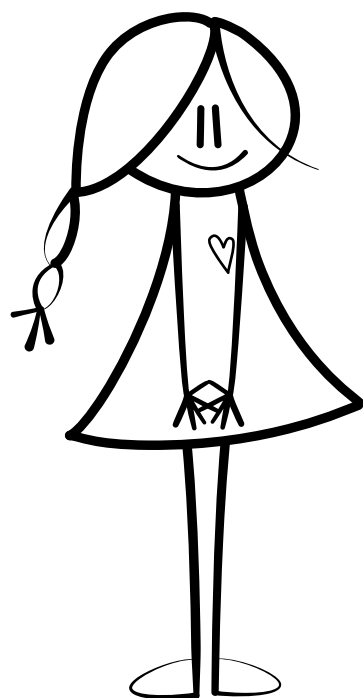


Loko Může

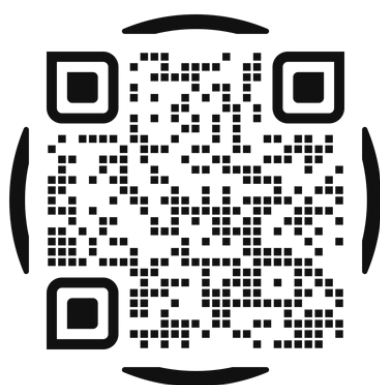
PŮHYB
DO MŠ A ZŠ



CHCEME, ABY BYL PŮHYB
PŘÍROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA!



ČEMU SE VĚNUJE
PROJEKT LOKOMŮCE?



LOKO
MŮCE

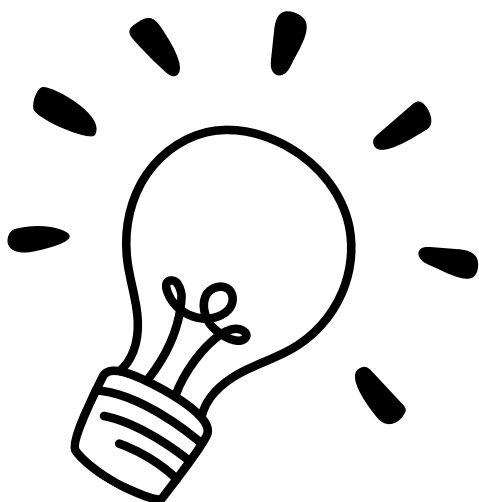
VÍTE, ŽE... ?!

...42 % DĚTÍ
NESPLŇUJE
DOPORUČENÍ WHO
60 MINUT POHYBOVÉ
AKTIVITY DENNĚ?

...DLE ÚDAJŮ SZÚ
TRPÍ VÍCE NEŽ 26%
DĚTÍ NADVÁHOU
ČI OBEZITOU?

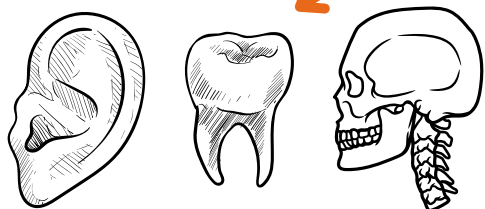
...ZA POSLEDNÍCH
20 LET SE PRŮMĚRNÁ
DENNÍ POHYBOVÁ
AKTIVITA DĚTÍ SNÍŽILA
NA POLOVINU?

...AŽ 80 % DOSPĚLÝCH
TRPÍ BOLESTMI ZAD
A MNOHO Z TĚCHTO
PROBLÉMŮ MÁ KOŘENY
PRÁVĚ V DĚTSTVÍ?



Loko
Moce

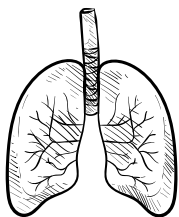
PROČ JE SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÝ VÝVOJ?



Dlouhodobé přetěžování hlavového kloubu může stát za bolestmi hlavy, migrénami, bolestmi zubů, uší nebo krční páteře, která dále ovlivňuje polohu trupu.



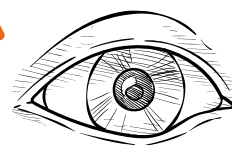
Při nesprávném držení těla dochází k přetěžování pohybového aparátu. To může vést k předčasnému opotřebení kloubů nebo k výhřezům meziobratlových plotének.



V těle není dostatečný prostor pro orgány, které poté nemohou optimálně fungovat. Zhoršuje se prokrvení a nervové struktury jsou stlačovány.



Pokud nejsou svaly a vazy v optimálním napětí, dochází ke svalové nerovnováze a vzniku dysbalancí.



Nesprávné držení těla může být příčinou zhoršení zraku.



S "vadným držením" těla, především hlavy, dochází často k nesprávnému dýchání (omezené, mělké dýchání) a neplnohodnotné funkci bránice.



Nesprávné držení těla může ovlivnit vývoji řeči. Řeč často není jasná a zřetelná, může být ovlivněno i tempo řeči a její plynulost.

**Loko
Moce**

DNEŠNÍ DOBA



Předsun hlavy

Protrakce ramen

Plochý hrudník, kyfotická hrudní páteř

Zavřená pánev, prohnutí LS přechodu

Zavření třísel

Valgozita kolen (postavení "do X")

Vbočená chodidla

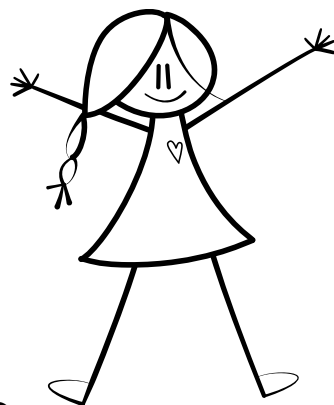
NEADEKVÁTNÍ VELIKOST
BĚŽNĚ (VOLNOČASOVĚ) OBUVI
U VÍCE NEŽ 60 % DĚTÍ MŠ!



VĚDĚLI JSTE,
ŽE AŽ 70% DĚTÍ
MÁ VADNÉ
DRŽENÍ TĚLA?

Loko
Moce

KDO JSME?



JSME TÝM ODBORNÍKŮ Z OBLASTI NEUROLOGIE,
FYZIOTERAPIE, POHYBOVÉ TERAPIE A PSYCHOLOGIE.

POMOCÍ POHYBU ŘEŠÍME NEPŘÍZNIVÉ DOPADY SEDAVÉHO
ZPŮSOBU ŽIVOTA NA MOTORICKÝ, PSYCHICKÝ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ.

VZDĚLÁVÁME

PEDAGOGY, FIRMY, DĚTI
I DOSPĚLÉ VE ZDRAVÉM POHYBU
A PRÁCI S VLASTNÍM TĚLEM

ORGANIZUJEME AKCE

PRO DĚTI, DOSPĚLÉ, PEDIATRY
I ODBORNOU VEŘEJNOST

CO DĚLÁME?

CVIČÍME VE ŠKOLKÁCH

A POMÁHÁME JIM V PSYCHOMOTORICKÉM
VÝVOJI POMOCÍ POHYBU

VEDEME KROUŽKY

VŠESTRANNÉHO POHYBU
PRO DĚTI, DOSPĚLÉ, SENIORY
A PARKINSONIKY

DŮLEŽITÉ KONTAKTNÍ OSOBY



MUDr. Jaroslava Chlupová
ZAKLADATELKA PROJEKTU



Mgr. Martina Haklová
HLAVNÍ FYZIOTERAPEUTKA PROJEKTU
haklova@lokomoce.cz
+420 602 559 308

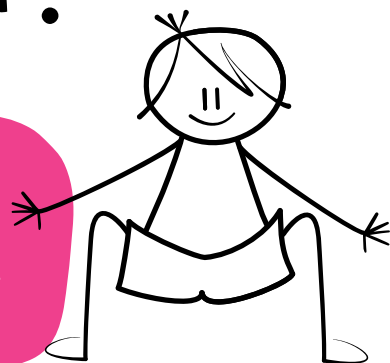


Ing. Vladimíra Knoflíčková
FINANČNÍ A PROJEKTOVÝ MANAŽER
vladimira.knoflickova@lokomoce.cz
+420 734 456 515



Milena Povolná
ADMINISTRATIVNÍ VEDOUCÍ
povolna@lokomoce.cz
+420 731 115 224

PROČ SE ZAPOJIT?



1 PODPORA ZDRAVÉHO POHYBU
Pro rozvoj motoriky, rovnováhy a koordinace.

2 PREVENCE VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA
Pravidelné cvičení předejde budoucím pohybovým problémům.

3 HRAVÁ FORMA POHYBU
Uzpůsobeno věku, pro motivaci k pohybu.

4 ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ
Všestranná pohybová průprava k širokému pohybovému základu.

5 POHYB PRO VŠECHNY
Můžeme ovlivnit a nadchnout pro pohyb všechny děti, ne jen ty sportovně nadané.

6 JEDNODUCHÁ REALIZACE V MŠ
Přizpůsobení podmínkám mateřských škol, nevyžaduje složité pomůcky nebo speciální vybavení.

7 VZDĚLÁVÁNÍ PEDAGOGŮ
Prodloužení doby aktivního života.

**Loko
Mocce**

BALÍČEK PRO MŠ

Lokomoce přináší ucelený balíček aktivit a podpory, který propojuje pedagogy, rodiče i zřizovatele. Společně podporujeme zdravý pohybový vývoj dětí a vytváříme prostředí, kde je pohyb radostí.

Kolik zaplatíte za 1 rok? **KOMPLETNÍ BALÍČEK**

"Jednotřídka" (do 3 pedagogů)

2x 6 000 Kč

MŠ do 5 pedagogů

2x 10 000 Kč

MŠ 6-12 pedagogů

2x 15 000 Kč

MŠ 13-24 pedagogů

2x 20 000 Kč

CO BALÍČEK OBSAHUJE?

- **2x ročně workshop** – odborné vzdělávání pedagogů
- **2x ročně tištěná metodická skripta k workshopu**
- **2x ročně supervize** – odborná zpětná vazba a podpora pedagogů přímo ve školce
- **1x ročně informační schůzka pro rodiče** nebo ukázková hodina cvičení pro rodiče s dětmi – zapojení rodin do podpory zdravého pohybu
- **1x měsíčně zpravodaj pro rodiče** – tipy, inspirace a aktuality o zdravém pohybu
- **1x měsíčně náměty na cvičení** – jednoduché aktivity, které pedagogové snadno využijí

JSME TU PRO VÁS!

V rámci balíčku můžete kdykoli kontaktovat koordinátora. Kontakty naleznete na webových stránkách Lokomoce.

SOUTĚŽE PRO ZAPOJENÉ MŠ

Naše soutěže navazují na vzdělávací semináře a motivují děti i pedagogy k radostnému pohybu.

DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITY (MIMO BALÍČEK)

Screeningové vyšetření dítěte

Komplexní a dynamické zhodnocení držení těla prováděné fyzioterapeutem přímo ve školce. Rodič obdrží výsledky testů dítěte s případným doporučením vhodného cvičení.

800 Kč / dítě
(hradí rodiče)

7 000 Kč / 2h

Edukační seminář zaměřený na prevenci, aktuální zdravotní problémy dětí, podporu zdravého psychomotorického vývoje a další důležitá témata.

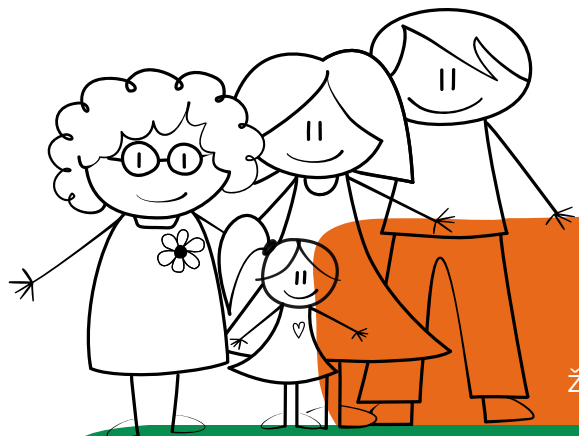
Seminář pro rodiče

Praktický workshop pro rodiče s dětmi

Praktický workshop plný cvičení a pohybových her se zaměřením na prevenci a řešení vadného držení těla a svalové nerovnováhy dětí.

10 000 Kč / 3h

NABÍDKA PRO ZŘIZOVATELE MŠ



POSÍLENÍ PRESTIŽE OBCE / MĚSTA

Zřizovatel ukazuje, že aktivně podporuje zdravý životní styl, pohyb a prevenci u dětí i celé komunity.

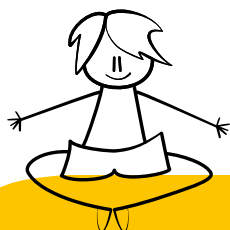
PODPORA ZDRAVÍ OBYVATEL

Aktivity nejsou jen pro děti, ale i pro rodiče a seniory (např. pro pacienty s Parkinsonovou chorobou).



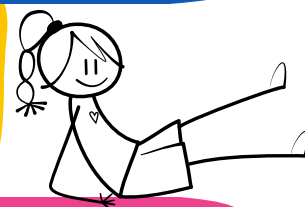
BUDOVÁNÍ KOMUNITNÍHO ŽIVOTA

Pravidelné akce jako Osvětová akce, Park v pohybu, Olympiáda či Vánoční cvičení propojují rodiny školky, školy a širokou veřejnost.



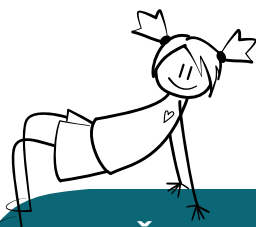
DLOUHODOBÝ DOPAD

Prevence zdravotních problémů, zlepšení pohybových návyků, posílení vztahu obyvatel k místnímu prostředí.



EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ PROSTŘEDKŮ

Investice do zdravého pohybu se vrací v podobě nižší nemocnosti, lepší pohody dětí i rodičů a vyšší atraktivity obce.



MOŽNOST SPOLUPRÁCE NA GRANTOVÝCH PROJEKTECH

Díky zapojení Lokomoce může zřizovatel snáze čerpat dotační podporu na sport, zdraví a komunitní aktivity.

Lokomoce

MATERIÁLY PRO PEDAGOGY

LOKOMOC



Témata ke cvičení
pro pedagogy MŠ a 1. stupně ZŠ

1. PAPUČKY



Cvičení:
Dle básničky:
1. Stoj, mávat rukama
2. Chůze dokola
3. Stoj, rotace zápěstím před tělem
4. Výskok a sed
5. Sundat jednu botu
6. Dupání
7. Sundat druhou botu
8. Odnesení bot na stranu např. ke zdi

2. PONOŽKY



Cvičení:
1. Sed, ruce za zády opřít o podlahu, pomoci prstů na nohou si sundat ponožky
2. Stoj, prsty nohy zvednout ponožky a poskoky po jedné noze doskákat k papučím; doběhnout zpět, vystřídat nohy a odnést druhou ponožku

3. TRIČKO



Cvičení:
1. Pedagog nachys na ni přidělá trič
2. Děti sedí na čár pokyny, dle kte
3. Převlékání trič

4. KALHOTY



5. HURÁ CVIČIT!



PŘEVLEKÁNÍ

To už se mám zase převlíkat.... Achjo, mě to nebaví!
Znáte to? My taky!!!
Tak co si z toho dneska zkusit udělat hru?

PODPS
CVIČENÍ V KOLEKTIVU
OBLEČENÍ, KOLÍČKY
NA PRADLO, ŠNÚRA



2. PAPUČKY

Víte jak se nám nejlépe cvičí? Přece naboso!!
A proto si musíme sundat papučky! A můžeme třeba s básničkou!
Ruce máme na mávání, (stoj, mávat rukama)
nohy máme na šlapání, (chůze dokola)
rukavice nemáme, (stoj, rotace zápěstím před tělem)
a papučky sundáme! (výskok a sed)
Jedna bota z nožky dolů, (sundání jednu botu)
zadupeme všichni spolu, (sundání druhou botu)
druhou botku sundáme, (dupání)
na stranu je skládáme, (odnesení bot na stranu např. ke zdi)

2. PONOŽKY

Ještě musíme sundat ponožky. Jak? Normálně? Ne, to je nuda!!!
Sedneme si a ponožky sundáme jen nohama!
(sed, ruce za zády opřít o podlahu, pomoci prstů na nohou si sundat ponožky)
Povedlo se? Super! Ted je odneseme k papučím! Jak? Přece taky bez použití rukou! (stoj, prsty nohy zvednout ponožky a poskoky po jedné noze doskákat k papučím; doběhnout zpět, vystřídat nohy a odnést druhou ponožku)

3. TRIČKO

Pedagog nachystá šňůru a pomoci kolíčků na ni přidělá trička
dětí.
Je na čase si převléct tričko! Kde je to vaše? Na šňůře?
a které? Například:
... pro tričko si půjde ten, co má na tričku červené kytičky!
... pro tričko si půjde ten, co má na tričku pružky!
... pro tričko si půjdou ti, co mají tričko s obrázkem!
(Děti sedí na čáře/kraji třídy, pedagog dává pokyny, dle kterých si děti chodí pro trička)
A teď je potřeba tričko převléknout. Zvládneme to? Sundat jedno, obléct druhé, tři dva jedna a hned to bude! (převlékání triček)

4. KALHOTY

Tepláčky si položíme roztažené před sebe na podlahu, abychom si je mohli obléct! (nachystat tepláky např. do kruhu)
Ale nezapomněli jsme na něco? Co myslíte, už si můžeme obléct tepláčky? Ne? Správně! Nejprve si musíme sundat kalhoty!
A teď si jdeme obléct ty tepláčky! Jak? Přece zase zábavně!
Nejprve dojdeme po zaděku k tepláčkům, (sed do velkého kruhu, chůze po sedacích hrbolech k tepláčkům, dlaně na hlavě)
Máme kalhoty? Tak jdeme na to! (sed, tepláky si navléct na špičky chodidel, rukama držet jejich lem; balancováním na sedacích hrbolech postupně natáhnout tepláky na nohy)

5. HURÁ CVIČIT!

A co teď? Už jsme oblečení a připraveni na cvičení!
Chcete si zacvičit? Ano? Super!!!
Tak hurá na to a pojďme si zahrát společně nějakou pěknou hru!!! (hra dle vlastního výběru)



I PŘEVLEKÁNÍ MŮŽE BYT ZÁBAVA :)
A kolik jsme u toho dokonce i procvičili!
JE POTŘEBA SI PORÁDNĚ ZATLESKAT!!
A příště nás bude čekat další dobrodružství!



LOKOMOC

ZPRÁVODAJ PRO RODIČE



NOŽKY versus PAPUČKY...

SE DÍ DĚBŘE?
NEBO JSOU
MALÉ?

!!! DĚTI POTŘEBUJÍ ODPOVÍDAJÍCÍ OBUV !!!

TAK TÓHLE DILEMA ŘEŠÍ PO PRÁZDNINÁCH SKORO KAŽDÁ DRUHÁ
MÁMA!!!
A CO S TÍM?

JEŠTE TO V NICH
ZVLÁDNEME?

PŮJDEME
RADĚJI VYBRAT
NOVÉ?!

ZKONTROLUJTE JESTLI:

- NEJSOU PAPUČKY MALÉ?
(CHYBÍ NADMĚREK)
- NEMAJÍ ÚZKOU ŠPIČKU?
- NEMÁ DÍTĚ POKRČENÉ
PRSTÍKY?
VYTVÁŘÍ HALUX
VALGUS
(VBOČENÝ PALEC)

**POŘÁDNĚ DĚTEM NOŽKU ZMĚŘTE,
PŘÍDEJTE NADMĚREK CCA 1CM
A NEZAPOMEŇTE NA ŠÍŘKU
MEZI PALCOVÝM A MALÍKOVÝM KLOUBEM,
KTERÁ BY MĚLA KORESPONDOVAT
SE ŠÍŘKOU PAPUČE.**

VYHLAŠUJEME KONEC ÚZKÝM PAPUČÍM !!

V 80% PŘÍPADECH MAJÍ DĚTI NEADEKVÁTNÍ OBUV.

DĚTI SI VE ŠKOLCE HRAJÍ NA KOBERCI,
LEZOU, SEDÍ,
TRÁVÍ TAK MINIMÁLNĚ 5 HODIN
V PAPUČÍCH, KTERÉ JIM CHODIDLO TVARUJÍ.

CHODIDLA
JSOU KOŘENY,
ZÁKLADNA PRO TĚLO,
ÚCHOP, CIT, HMAT ...

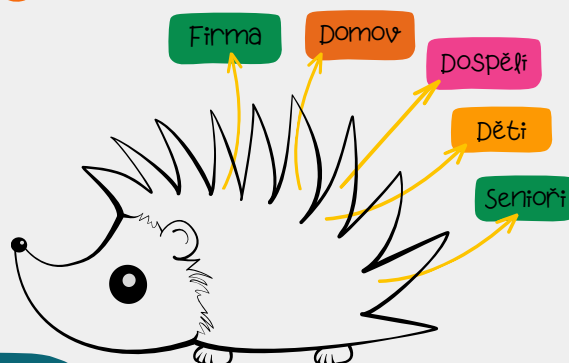
Loko
Moce

TIP NA ZÁVĚR

CVIČENÍ S JEŽKEM

Cvik 1: Sed, "ježka" mezi sedací hrboly, chodidla celou plochou na zemi, trup napřímen, výdrž cca 5 min aktivního sedu.

Aktivace pánevního dna, důležité pro chůzový mechanismus a koordinované držení těla.



Cvik 2: Vzpřímený sed na sedacích hrbolech, ježkem masírujeme celou plochu chodidla.

Stimulace důležitých receptorů na plošce nohy a prokrvení chodidel, zlepšení stability dolní končetiny.



Loko Moce

+420 731 115 224 ☎

info@lokomoce.cz ✉

www.lokomoce.cz 🌐

POMŮZTE NÁM ROZHÝBAT ČESKOU POPULACI!

Zde nás můžete podpořit:

131-3478730217/0100

Transparentní účet Lokomoce

Načtěte ve vaši bankovní aplikaci

