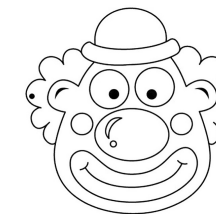


# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI S GABČOU



## MINIŠKOLIČKA S RODIČI

<b>Forma:</b> kurz od září 2013 do ledna 2014 vždy ve čtvrtek (začátek 12. 9. 2013)		<b>Cena:</b> 1 950,- Kč / kurz	
<b>Délka lekce:</b> 9:30 – 11:00		<b>Délka kurzu:</b> 16 lekcí	
<b>Místo konání:</b> Vincent – vinořské kulturní a vzdělávací centrum, Opočinská 364		<b>Obsazenost:</b> max. 12 dětí	
<b>Lektor:</b> Gabriela Válková			
<b>Náplň lekce:</b> Pololetní kurz pro děti 2 – 4 roky, který se skládá ze 4 částí – vše v doprovodu rodičů:			
<b>První část (30 min.)</b>	Skupinové cvičení plné básniček a písniček se zaměřením na vnímání těla u dětí a zlepšení celkové koordinace a motoriky. Dále kolektivní hry a využití různých sportovních a rehabilitačních pomůcek.		
<b>Druhá část (15 min.):</b>	Společná svačinka (přineste si s sebou) u stolečků - jako ve školce.		
<b>Třetí část (25 min.):</b>	Společné výtvarné tvoření úměrné věku dětí - s pomocí rodičů.		
<b>Čtvrtá část (20 min.)</b>	Volná hra a rozloučení.		

## CVIČENÍ S KLAUNEM

<b>Forma:</b> tři samostatné kurzy od září 2013 do ledna 2014 vždy v pátek (začátek 13. 9. 2013)		<b>Cena:</b> 900 Kč / kurz	
<b>Délka lekce:</b>	Cvičení s klaunem I: 9:00 – 9:45 Cvičení s klaunem II: 10:00 – 10:45 Cvičení s klaunem III: 11:00 – 11:45 hod.	<b>Délka kurzu:</b> 16 lekcí	
<b>Místo konání:</b> Vincent – vinořské kulturní a vzdělávací centrum, Opočinská 364		<b>Obsazenost:</b> max. 12 dětí / kurz	
<b>Lektor:</b> Gabriela Válková			
<b>Náplň lekce:</b> Pololetní kurz pro děti – vše v doprovodu rodičů:			
<b>Cvičení s klaunem I.</b>	Skupinové cvičení pro chodící děti 1-2 roky. Jedná se o cvičení plné básniček a písniček se zaměřením na poznávání a vnímání svého těla, zlepšení koordinace a motoriky u dětí. Seznamování se s dětským kolektivem za využití různých sportovních a rehabilitačních pomůcek, senzomotorická cvičení. Vše hravou a zábavnou formou.		
<b>Cvičení s klaunem II.</b>	Skupinové cvičení pro děti 2-3 roky. Jedná se o cvičení plné básniček a písniček se zaměřením na poznávání a vnímání svého těla, zlepšení celkové koordinace a motoriky u dětí, již se zaměřením na prevenci plochých nohou, vadného držení těla a svalových dysbalancí. Dále kolektivní hry, využití různých sportovních a rehabilitačních pomůcek. Vše hravou a zábavnou formou.		
<b>Cvičení s klaunem III.</b>	Samostatné skupinové cvičení pro děti 3-6 let se zaměřením na úpravu svalových dysbalancí, posílení HSS, aktivaci nožní klenby, prevenci plochých nohou a vadného držení těla. Cílem je zlepšení koordinace, motoriky a vnímání těla u dětí. Dále kolektivní a senzomotorické hry, škola zad, využití různých sportovních a rehabilitačních pomůcek. Účast rodičů není nutná, ale je vítaná.		

## ABY ZÁDA NEBOLELA . . .

<b>Forma:</b> kurz od září 2013 do ledna 2014 vždy ve čtvrtek (začátek 12. 9. 2013)		<b>Cena:</b> 1000 Kč / kurz	
<b>Délka lekce:</b> 16:30 – 17:15 hod.		<b>Délka kurzu:</b> 16 lekcí	
<b>Místo konání:</b> Vincent – vinořské kulturní a vzdělávací centrum, Opočinská 364		<b>Obsazenost:</b> max. 10 dětí	
<b>Lektor:</b> Gabriela Válková			
<b>Náplň lekce:</b> Pololetní kurz pro děti předškolního a mladšího školního věku:			
	Skupinové zdravotní cvičení se zaměřením na aktivní protahování zkrácených svalových skupin a posilování svalů s tendencí k oslabení. Čeká nás také spirální dynamické cvičení, dechová cvičení, škola zad a hlavně cvičení se zaměřením na prevenci vadného držení těla, plochých nohou atd.. Budeme využívat rehabilitačních metod i pomůcek jako např.: airexová kladina, fitbally, overbally, měkké míčky, ježci, labilní plochy, čocky, trampolínu atd.. Společně si protáhneme záda po celodenním sezení ve škole a naučíme se jak si doma zacvičit, když nás bolí za krkem. Vedené fyzioterapeutkou.		