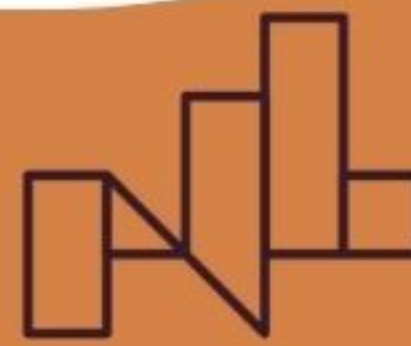


INFORMAČNÍ SEMINÁŘ PRO RODIČE



Projekt podpořen z Programu Zdraví financovaného z Malého grantového schématu z fondů EHP EHP 2014-2021 vedeného pod registračním číslem ZD – MGS1 – 064, název projektu: Podpora psychické odolnosti a duševního zdraví skrze prevenci sedavého chování a zdravého užívání digitálních médií u předškolních dětí.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



PROJEKT LOKOMOCE

- Jedinečný projekt pro podporu psychické odolnosti a zdravého psychomotorického vývoje dětí
- Smyslem projektu je získat děti pro pohyb a zdravý životní styl, který jim pomůže vyrovnat se stresem a vybaví je dobrými zdroji pro život
- Nabízíme ucelený program pro děti z mateřských škol, jejich rodiče a pedagogy
- Projekt byl založen roku 2014 MUDr. Jaroslavou Chlupovou ve spolupráci s fyzioterapeuty, psychology a trenéry mládeže



KDO JSME?

MUDr. Jaroslava Chlupová
ZAKLADATELKA LOKOMOCE, NEUROLOG



Mgr. Martina Haklová
HLAVNÍ FYZIOTERAPEUT LOKOMOCE



Mgr. Zuzana Pavelcová
HLAVNÍ PSYCHOLOG LOKOMOCE



Jakub Hovorka
HLAVNÍ LEKTOR LOKOMOCE



DNEŠNÍ DOBA

- Nedostatek prevence
- Neznalost svého těla - lidé přestávají své tělo vnímat
- Málo pestrého pohybu
- Převaha statické zátěže nad dynamickou
- Nadbytek moderních technologií
- Negativní následky sedavého chování u obrazovek na zdraví dětí (vadné držení těla, nadváha, nevykonnost, psychické potíže a závislosti)
- Dětem chybí: pestrý pohyb (málo pohybových vzorců), kreativita, hravost, představivost, ctižádost, bojovnost





VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Vadné držení těla má až 90 % dětí

- předsun hlavy, hlava nestojí nad trupem
- protrakce ramen
- plochý hrudník, kyfotická Th páteř
- naklopená pánev, prohnutí v LS přechodu
- zavření třísel
- valgozita kolen (do X)
- vbočená chodidla



PROČ ŠKOLKY? A PROČ TECHNOLOGIE?

- Protože právě v jejich věku se tvoří základy všech návyků.
- Předškolní věk - kritická doba pro osvojení si návyků zdravého životního stylu.
- Sedavý způsob života je velké zdravotní riziko.
- Sedavý čas je čas u obrazovek digitálních technologií.
- Bez digitálních technologií nejde v budoucnosti fungovat, musíme na to děti připravit.



PROGRAM PROJEKTU

- DENNÍ CVIČENÍ DĚTÍ S PANÍ UČITELKOU
- MENTORING A SUPERVIZE PEDAGOGŮ MŠ
- ODBORNÝ FYZIOTERAPEUTICKÝ SCREENING DĚTÍ
- 2 WORKSHOPY PRO UČITELKY MŠ
- 3 WORKSHOPY PRO RODIČE S PSYCHOLOGEM
- 1 WORKSHOP PRO RODIČE S FYZIOTERAPEUTEM



CVIČENÍ V MŠ

Podmínky:

- pravidelné každodenní cvičení 20–30 min
- volný cvičební úbor
- naboso
- rozdělení dětí dle věku – 3+4, 5+ (je-li možné)
- vyvětraná místnost
- předcvičuje/dozoruje paní učitelka – je pro ně pohybovým vzorem, jak se pohybuje ona, budou se pohybovat i děti

Tým Lokomoce zajišťuje odborné workshopy pedagogům MŠ.

KLADNÝ VZTAHU DĚTÍ K POHYBU A
ZDRAVÝ PŘÍSTUP K TECHNOLOGIÍM
PODPOŘÍ U DĚTÍ ODOLNOST
PROTI STRESU A ODVAHU
ZDOLÁVAT PŘEKÁŽKY.



WORKSHOPY PRO RODIČE S PSYCHOLOGEM

1. Seminář: Děti a technologie zdravě

- Kolik času u obrazovek je vhodné.
- Na co děti připravit, než dostanou mobil.
- Na co si dát pozor při výběru obsahu, aplikací a her.
- Jak je naučit se pohybovat ve světě internetu bezpečně.
- Co můžete udělat doma, aby telefon a počítač nebyl zdrojem hádek a konfliktů i do budoucna.

2. Seminář: Psychická odolnost a jak ji podpořit u dětí

Rodiče se dozví,

- proč je pro rozvoj dětí důležitý pohyb a volná hra,
- jak je naučit zvládat své pocity a rozvíjet empatii,
- jak u dětí podpořit návyky pro udržení psychické pohody.

3. Seminář: Shrnující

- Nabídne prostor pro Vaše konkrétní potíže a otázky.



SCREENINGOVÉ VYŠETŘENÍ DĚTÍ

- Pod vedením fyzioterapeuta a zapisovatele
- 2x ročně, na začátku a konci školního roku
- Obsahem 6 statických a 5 dynamických testů
- Výsledkem karta obsahující:
 - Celkový pohybový obraz dítěte
 - Nejvýraznější projevy v rámci držení těla
 - Doporučení vhodných cviků
- Rodič kartu obdrží e-mailem



Vysvětlivky k jednotlivým vyšetřovacím testům:

- **STOJ** – hodnotíme stoj zepředu, zezadu i zboku, postavení hlavy, lopatek, křivku páteře, postavení pánve, osu dolních končetin.
0 norma-aktivní stoj, 1 pasivní stoj
- **STOJ NA JEDNÉ NOZE** – hodnotíme kvalitu stoje, souhyb těla, výdrž, porovnání pravé a levé končetiny.
+0 výborná stabilita, 0 norma-stabilní stoj, 1 mírná nestabilita, 2 výrazná nestabilita
- **PŘEDKLON** – hodnotíme hloubku předklonu s nataženými končetinami.

Označení - cm	Vzdálenost pod úroveň chodidel
Označení + cm	Vzdálenost, která chybí do dotyku se zemí

- **KLENBA NOHY** – hodnotíme podélnou i příčnou klenbu, aktivitu chodidla i mimoosové postavení.
+0 výborná aktivita klenby, 0 norma-aktivní klenba, 1 mírně snížená klenba, 2 výrazně snížená klenba, 3 nefunkční klenba
- **CHŮZE** – hodnotíme zapojení těla do mechanismu chůze, souhyb horních končetin; zaměřujeme se především na nastavené osy dolních končetin.
0 norma-koordinovaná chůze, 1 mírně nekoordinovaná chůze, 2 výrazně nekoordinovaná chůze
- **OPORA O HORNÍ KONČETINY** – hodnotíme postavení lopatek a aktivitu rukou (aker), stabilitu loketních kloubů.
0 norma-aktivní opora, 1 pasivní opora
- **LEZENÍ PO ČTYŘECH** – hodnotíme plynulost lezení, mechanismus a provedení pohybového manévru, souhyb těla.
0 norma-plynulé koordinované lezení, 1 mírně nekoordinované lezení, 2 výrazně nekoordinované lezení
- **ZVLÁDNUTÍ PŘEKÁŽKY** – hodnotíme, jakým stylem dítě překážku přeskochí; jak je nastavená osa dolních končetin a práce horních končetin.
0 norma-koordinovaný přeskok, 1 mírně nekoordinovaný přeskok, 2 výrazně nekoordinovaný přeskok
- **HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM** – hodnotíme aktivaci šikmého břišního svalstva.
0 norma-aktivní HSS, 1 méně aktivní HSS, 2 neaktivní HSS
- **HYPERMOBILITA** – hodnotíme zvýšenou kloubní pohyblivost (především u loktů a kolen).
0 norma, 1 mírná hypermobilita, 2 výrazná hypermobilita
- **SVALOVÉ NAPĚTÍ** – hodnotíme celkové napětí dítěte.
+1 zvýšené (hypertonické) napětí, -1 snížené (hypotonické) napětí

Bližší informace najdete na www.lokomoce.eu nebo Facebook Lokomoce.

Chcete k nám chodit na cvičení nebo individuální terapii s dítětem?

Kontakt: haklova@lokomoce.eu nebo tel. číslo 602559308 (fyzioterapeutka Mgr. Martina Haklová)

KONTAKTY



www.lokomoce.cz



info@lokomoce.cz



+420 731 115 224



Lokomoce – pohyb jako prevence



Projekt Lokomoce



[lokomoce](https://www.instagram.com/lokomoce)

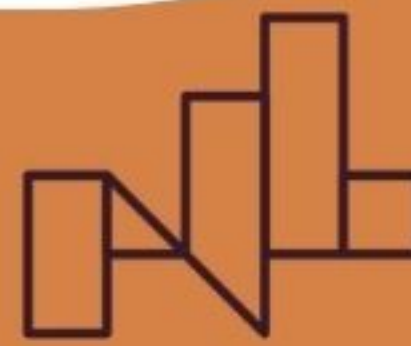


DĚKUJEME ZA POZORNOST



Zpracovali:

MUDr. Jaroslava Chlupová
Mgr. Zuzana Pavelcová
Mgr. Aneta Šírková
Mgr. Martina Haklová
Jakub Hovorka

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

