



# „Sportáček“

sportovní příprava předškolních dětí

**Cena kurzu: 12 lekcí 1080,-**



*Předškolní věk je ideální pro zapojení dítěte do sportovní činnosti – dítě se učí spolupracovat, rozvíjí se jeho pohybová aktivita, osamostatňuje se.*

## Co je náplní?

- **Všestranný pohybový rozvoj, cviky pro správné držení těla** – pro děti je v tomto věku nesmírně důležité, aby nedocházelo k jednostrannému přetěžování určitých svalových partií, v jeho důsledku pak dochází ke svalové dysbalanci. Důležité je také dbát na správné návyky pohybového stereotypu.
- **Hravá forma** – aby se děti při lekcích nenudily a udržely pozornost, používáme zajímavé a netradiční pomůcky, střídáme činnosti, hrajeme hry, při kterých děti pracují se svým tělem, aniž by je to jakkoli zatěžovalo.
- **Gymnastická příprava** (v zimním období)– gymnastika je základem všech ostatních sportů, ovládnutí vlastního těla, svalů, orientace v prostoru, to vše se hodí nejen holčičkám, ale i budoucím fotbalistům, hokejistům, tenistům, ragbistům. Ať už se dítě v budoucnu rozhodne věnovat jakémukoli sportu, z gymnastické přípravy bude čerpat v každém z nich.
- **Atletická příprava** (v jarním/letním období – cvičíme venku) – děti si osvojí základy atletiky – běžecká abeceda, hod, skok
- **Kladný vztah ke sportu** - jedním z hlavních a stěžejních cílů je, aby se sport stal pro dítě příjemným a vyhledávaným trávením volného času, aby děti k pohybu přistupovaly s přirozeností sobě vlastní.



Těším se na všechny malé sportovce  
Jitka Jechová, DiS.

