

REHASPRING®

TÝDEN POHYBU PRO DĚTI

11. – 15. 7. 2016 Týdenní program všestranné pohybové průpravy dětí ve věku od 6 do 11 let pod odborným vedením fyzioterapeutek.

Pohybové aktivity budou probíhat v tělocvičně, za příznivého počasí využijeme i venkovní prostor.

Veškeré pohybové činnosti jsou motivačně spojeny se schopnostmi dětí a propojené s **vizualizací světa zvířat a využitím zajímavého náčiní.**

Děti se během týdne dozvědí informace o svém těle, funkci pohybového systému, **naučí se zásady zdravého pohybu**, rozvíjet

svalovou sílu, vytrvalost, koordinaci a flexibilitu, osvojí si základní pohybové režimy:

- Kdy cvičit
- Jak často provádět pohybové aktivity
- Jak se správně protahovat
- Kdy relaxovat a jakým způsobem
- Jak fixovat pohyby
- Pravidelnost pohybové aktivity

REHASPRING centrum s.r.o. | Nám. 5 května 2/12 | 250 88 Čelákovice | www.rehaspring.cz

PROGRAM

CO S SEBOU?

- Svačina a pitný režim dětí budou zajištěny.
- Doporučujeme cvičební úbor, přezůvky, pohodlné tenisky, lahev na pití, pláštěnku, pokrývku hlavy a především dobrou náladu :)

TERMÍN: 11. – 15. 7. 2016, 8⁰⁰ – 13⁰⁰

MÍSTO: REHASPRING centrum, nám. 5. května, Čelákovice

CENA TÝDENNÍHO PROGRAMU: 1 300 Kč/dítě

	8 ⁰⁰ – 9 ⁰⁰	9 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰	11 ⁰⁰ – 11 ³⁰	11 ³⁰ – 12 ³⁰	12 ³⁰ – 13 ⁰⁰
PONDĚLÍ	Seznámení s programem, vstupní měření dětí		Seznamovací hry	Svačina	Zdravé tělíčko a rovná záda s pomůckou BOSU	Opičí dráha pro aktivaci sensorických čidel na ploskách nohou
ÚTERÝ	Rozcvička na BOSU	Znám své svaly?	Jsem rychlý a silný jako lev!	Svačina	Hrajeme si na hady	Cvičení rovnováhy s pomůckou Propriofoot
STŘEDA	Hbité a mrštné opičky	Nordic Walking		Svačina	Cvičíme jako myšky	Pohyblivé pexeso
ČTVRTEK	Hry s míči	Cvičení rovnováhy s pomůckou Propriofoot	Umím běhat rychle a kličkovat jako zajíc?	Svačina	Žába skokanka	Labutí cvičení s pomůckou Flowin
PÁTEK	Zoologická zahrada			Svačina	Výstupní měření dětí, závěrečné hry	