

## Předškolní oddíly všestrannosti

**Oddíl cvičení rodičů s batolaty** (1,5 až 3 roky) probíhá ve středu od 9:00 do 10:00 a od 10:00 do 11:00 hod. Oddíl vede Míša Vodová (michala.vodova [at] gmail.com (michala[dot]vodova[at]gmail[dot]com), tel.:720 426 981)

**Oddíl cvičení rodičů s dětmi** od tří do čtyř let probíhá ve čtvrtek od 16:00 do 17:00 hod. Oddíl vede Katka Mlčochová (katerina.mlcochova [at] gmail.com (katerina[dot]mlcochova[at]gmail[dot]com), 723 359 904).

Rodič je pro dítě během cvičení velmi důležitý. Dítě motivuje, dává mu záchranu a pomoc, jde mu příkladem. Děti si osvojují a zdokonalují základní pohybové dovednosti – chůze, běh, skok, lezení. V neposlední řadě se zde často děti poprvé seznamují s kolektivem. Začátkem hodiny se rozbíháme, při rozvíjení se protáhneme a jdeme na náhady. Končíme klidnější částí s říkadly.

**Oddíl předškoláci** - děti od čtyř až šesti let cvičí již samostatně bez rodičů ve čtvrtek od 17:00 do 18:00 hod. Cvičební hodina je rozdělena do 4 částí. Úvodní rušná slouží k zahájení a přípravě na pohyb. Následuje pracovní formou rozvíjení s posilujícími a protahovacími cviky. Nejdříve rušná část je vnovaná cvičení na náhady formou dráhy a cvičebních staniček. Hodina končí klidnou hrou. Oddíl vede Katka Mlčochová (katerina.mlcochova [at] gmail.com (katerina[dot]mlcochova[at]gmail[dot]com), 723 359 904).



[PDF\\_pro tisk](#)