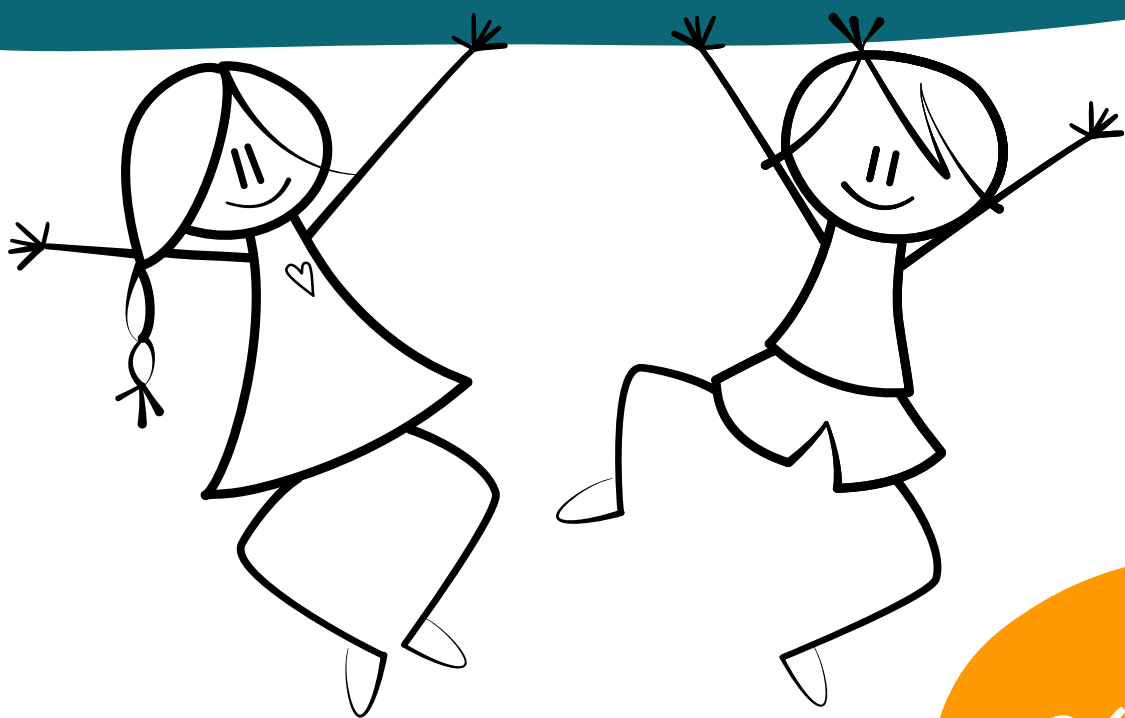
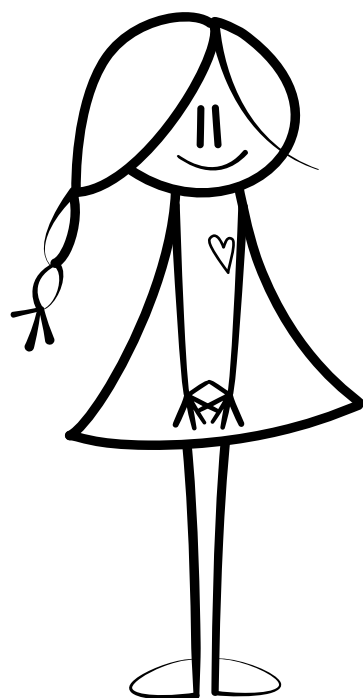


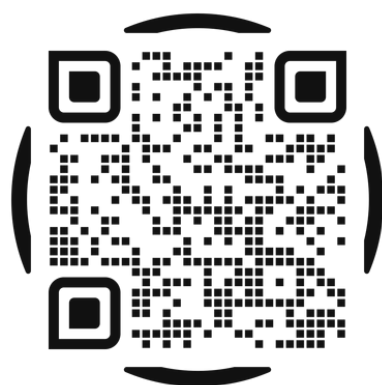
# LOKO MŮCE<sup>®</sup>

PŮHYB  
DO MŠ A ZŠ





ČEMU SE VĚNUJE  
PROJEKT LOKOMŮCE?



LOKO  
MŮCE

VÍTE, ŽE...

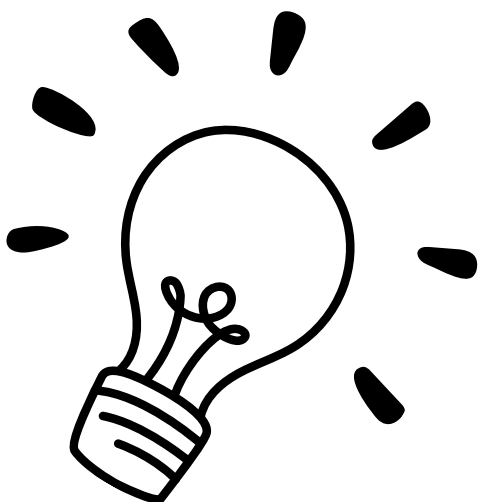
?!

...42 % DĚTÍ  
NESPLŇUJE  
DOPORUČENÍ WHO  
60 MINUT POHYBOVÉ  
AKTIVITY DENNĚ?

...DLE ÚDAJŮ SZÚ  
TRPÍ VÍCE NEŽ 26%  
DĚTÍ NADVÁHOU  
ČI OBEZITOU?

...ZA POSLEDNÍCH  
20 LET SE PRŮMĚRNÁ  
DENNÍ POHYBOVÁ  
AKTIVITA DĚTÍ SNÍŽILA  
NA POLOVINU?

...AŽ 80 % DOSPĚLÝCH  
TRPÍ BOLESTMI ZAD  
A MNOHO Z TĚCHTO  
PROBLÉMŮ MÁ KOŘENY  
PRÁVĚ V DĚTSTVÍ?



LOKO  
MOCe

# DNEŠNÍ DOBA



Předsun hlavy

Protrakce ramen

Plochý hrudník, kyfotická hrudní páteř

Zavřená pánev, prohnutí LS přechodu

Zavření třísel

Valgozita kolen (postavení "do X")

Vbočená chodidla

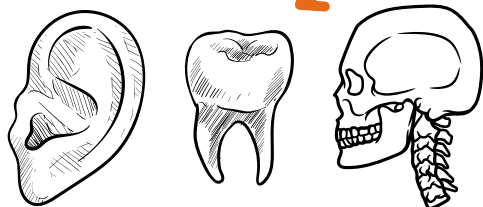
NEADEKVÁTNÍ VELIKOST  
BĚŽNĚ (VĚLNĚČASOVĚ) OBUVI  
U VÍCE NEŽ 60% DĚTÍ MŠ!



VĚDĚLI JSTE,  
ŽE AŽ 70% DĚTÍ  
MÁ VADNÉ  
DRŽENÍ TĚLA?

Loko  
Moce

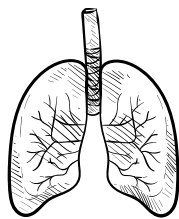
# PROČ JE SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÝ VÝVOJ?



Dlouhodobé přetěžování hlavového kloubu může stát za bolestmi hlavy, migrénami, bolestmi zubů, uší nebo krční páteře, která dále ovlivňuje polohu trupu.



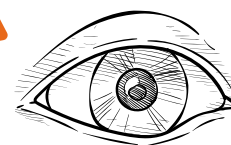
Při nesprávném držení těla dochází k přetěžování pohybového aparátu. To může vést k předčasnému opotřebení kloubů nebo k výhřezům meziobratlových plotének.



V těle není dostatečný prostor pro orgány, které poté nemohou optimálně fungovat. Zhoršuje se prokrvení a nervové struktury jsou stlačovány.



Pokud nejsou svaly a vazy v optimálním napětí, dochází ke svalové nerovnováze a vzniku dysbalancí.



Nesprávné držení těla může být příčinou zhoršení zraku.



S "vadným držením" těla, především hlavy, dochází často k nesprávnému dýchání (omezené, mělké dýchání) a neplnohodnotné funkci bránice.



Nesprávné držení těla může ovlivnit vývoji řeči. Řeč často není jasná a zřetelná, může být ovlivněno i tempo řeči a její plynulost.

Loko  
Moce

# KDO JSME?



Jsme tým odborníků z oblasti neurologie, fyzioterapie, pohybové terapie a psychologie.

Pomocí pohybu řešíme nepříznivé dopady sedavého způsobu života na motorický, psychický a sociální vývoj dětí.

## VZDĚLÁVÁME

PEDAGOGY, FIRMY, DĚTI  
I DOSPĚLÉ VE ZDRAVÉM POHYBU  
A PRÁCI S VLASTNÍM TĚLEM

## ORGANIZUJEME AKCE

PRO DĚTI, DOSPĚLÉ, PEDIATRY  
I ODBORNOU VEŘEJNOST

## CO DĚLÁME?

### PROPOJUMEME

MEZIOBOROVOU SPOLUPRÁCI - ŘEČ,  
ZRAK, DECH, DUŠEVNÍ ZDRAVÍ,...

### VEDEME KROUŽKY

VŠESTRANNÉHO POHYBU  
PRO DĚTI, DOSPĚLÉ, SENIORY  
A PARKINSONIKY

## DŮLEŽITÉ KONTAKTNÍ OSOBY



**MUDr. Jaroslava Chlupová**  
ZAKLADATELKA PROJEKTU, NEUROLOŽKA



**Mgr. Martina Haklová**  
HLAVNÍ FYZIOTERAPEUTKA PROJEKTU  
haklova@lokomoce.cz  
+420 602 559 308



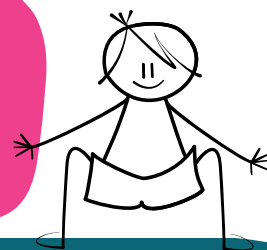
**Ing. Vladimíra Knoflíčková**  
FINANČNÍ A PROJEKTOVÁ MANAŽERKA  
vladimira.knoflickova@lokomoce.cz  
+420 734 456 515



**Milena Povolná**  
ADMINISTRATIVNÍ MANAŽERKA  
povolna@lokomoce.cz  
+420 731 115 224

# PROČ SE ZAPOJIT?

**1** PODPORA ZDRAVÉHO POHYBU  
pro rozvoj motoriky, rovnováhy a koordinace



**2** PREVENCE VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA  
pravidelné cvičení předejde budoucím  
pohybovým problémům

**3** HRVÁ FORMA POHYBU  
uzpůsobeno věku, pro motivaci k pohybu



**4** ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ  
všestranná pohybová průprava  
k širokému pohybovému základu

**5** POHYB PRO VŠECHNY  
můžeme ovlivnit a nadchnout pro pohyb  
všechny děti, nejen ty sportovně nadané



**6** JEDNODUCHÁ REALIZACE V MŠ  
přizpůsobení podmínkám mateřských škol,  
nevyžaduje složité pomůcky nebo speciální vybavení

**7** VZDĚLÁVÁNÍ PEDAGOGŮ  
prodloužení doby aktivního života

**Loko  
Moce**

# BALÍČEK PRO MŠ/ZŠ

## KOMPLETNÍ BALÍČEK

Kolik zaplatíte za 1 rok?

MŠ do 4 pedagogů

**2x 6 000 Kč**

MŠ 5-9 pedagogů

**2x 10 000 Kč**

MŠ 10-14 pedagogů

**2x 15 000 Kč**

MŠ 15-24 pedagogů

**2x 20 000 Kč**

## ČO BALÍČEK OBSAHUJE?

- **2x ročně workshop** – odborné vzdělávání pedagogů
- **2x ročně tištěná metodická skripta k workshopu**
- **2x ročně supervize** – odborná zpětná vazba a podpora pedagogů přímo ve školce
- **1x měsíčně zpravodaj pro rodiče** – tipy, inspirace a aktuality o zdravém pohybu
- **1x měsíčně náměty na cvičení** – jednoduché aktivity, které pedagogové snadno využijí

**Lokomoce přináší dlouhodobý a odborně vedený systém podpory zdravého pohybového vývoje pro celou instituci za cenu, která je při zapojení celého týmu často výhodnější než běžná jednorázová školení pro jednotlivé pedagogy.**

## DOPLŇUJÍCÍ AKTIVITY (MIMO BALÍČEK)

2 000 Kč / 1h

### Informační schůzka pro rodiče

Prezentace proškoleného odborníka Lokomoce týkající se základních informací o zapojení MŠ do projektu a jeho benefity. Ukázka současného pohybového stavu dětí v ČR, prostor pro zodpovězení dotazů rodičů.

### Screeningové vyšetření dítěte

Komplexní a dynamické zhodnocení držení těla prováděné fyzioterapeutem přímo ve školce. Rodič obdrží výsledky testů dítěte s případným doporučením vhodného cvičení.

800 Kč / dítě  
(hradí rodiče)

7 000 Kč / 2h

**Seminář pro rodiče**  
Edukační seminář zaměřený na prevenci, aktuální zdravotní problémy dětí, podporu zdravého psychomotorického vývoje a další důležitá témata.

### Praktický workshop pro rodiče s dětmi

Praktický workshop plný cvičení a pohybových her se zaměřením na prevenci a řešení vadného držení těla a svalové nerovnováhy dětí.

10 000 Kč / 3h

# NABÍDKA PRO ZŘIZOVATELE MŠ/ZŠ

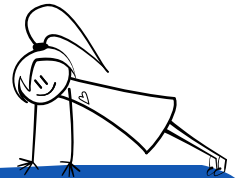


## POSÍLENÍ PRESTIŽE OBCE / MĚSTA

Zřizovatel ukazuje, že aktivně podporuje zdravý životní styl, pohyb a prevenci u dětí i celé komunity.

## PODPORA ZDRAVÍ OBYVATEL

Aktivity nejsou jen pro děti, ale i pro rodiče a seniory (např. pro pacienty s Parkinsonovou chorobou).



## BUDOVÁNÍ KOMUNITNÍHO ŽIVOTA

Pravidelné akce jako *Osvětová akce*, *Park v pohybu*, *Olympiáda* či *Vánoční cvičení* propojují rodiny, školky, školy a širokou veřejnost.



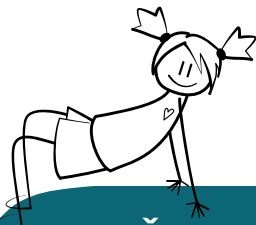
## DLOUHODOBÝ DOPAD

Prevence zdravotních problémů, zlepšení pohybových návyků a posílení vztahu obyvatel k místnímu prostředí.



## EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ PROSTŘEDKŮ

Investice do zdravého pohybu se vrací v podobě nižší nemocnosti, lepší pohody dětí i rodičů a vyšší atraktivity obce.



## MOŽNOST SPOLUPRÁCE NA GRANTOVÝCH PROJEKTECH

Díky zapojení Lokomoce může zřizovatel snáze čerpat dotační podporu na sport, zdravý a komunitní aktivity.

Lokomoce

# MATERIÁLY PRO PEDAGOGY

## LokoMoce



### PŘEVLEKÁNÍ

Témata ke cvičení pro pedagogy MŠ a 1. stupně ZŠ

## PAPUČKY



**Cvičení:**  
Dle básničky:  
1. Stoj, mávat rukama  
2. Chůze dokola  
3. Stoj, rotace zápěstím před tělem  
4. Výskok a sed  
5. Sundat jednu botu  
6. Dupání  
7. Sundat druhou botu  
8. Odnesení bot na stranu např. ke zdi

## PONOŽKY



**Cvičení:**  
1. Sed, ruce za zády opřít o podlahu, pomoci prstů na nohu si sundat ponožky  
2. Stoj, prsty nohy zvednout ponožky a poskoky po jedné noze doskákat k papučím; doběhnout zpět, vystřídát nohy a odnést druhou ponožku

## TRIČKO



**Cvičení:**  
1. Pedagog nachystá na ni přidělat trička  
2. Děti sedí na čáře/k pokyny, dle kterých  
3. Převlékání triček

## KALHOTY



## HURÁ CVIČIT!



## PŘEVLEKÁNÍ

To už se mám zase převlíkat... Achjo, mě to nebaví!  
Znáte to? My taky!!!  
Tak co si z toho dneska zkusit udělat hru?

**POPIS**  
CVIČENÍ V KOLEKTIVU  
OBLEČENÍ, KOLÍČKY  
NA PŘÁDLO, ŠNŮRA



### 2. PAPUČKY

- Víte jak se nám nejlépe cvičí? Přece naboso!!! A proto si musíme sundat papučky! A můžeme třeba s básničkou! Ruce máme na mávání, (stoj, mávat rukama) nohy máme na šlapání, (chůze dokola) rukavice nemáme, (stoj, rotace zápěstím před tělem) a papučky sundáme! (výskok a sed)
- Jedna bota z nožky dolů, (sundání jednu botu) zadupeme všichni spolu, (dupání)
- druhou botu sundáme, (sundání druhou botu) na stranu je skládáme, (odnesení bot na stranu např. ke zdi)

### 2. PONOŽKY

- Ještě musíme sundat ponožky. Jak? Normálně? Ne, to je nuda!!! Sedneme si a ponožky sundáme jen nohama! (sed, ruce za zády opřít o podlahu, pomoci prstů na nohu si sundat ponožky)
- Povedlo se? Super! Ted je odneseme k papučím! Jak? Přece taky bez použití rukou! (stoj, prsty nohy zvednout ponožky a poskoky po jedné noze doskákat k papučím; doběhnout zpět, vystřídát nohy a odnést druhou ponožku)

### 3. TRIČKO

- Pedagog nachystá šňůru a pomoci kolíčků na ni přidělat trička
- Je na čase si převléct tričko! Kde je to vaše? Na šňůře? a které? Například:
  - ... pro tričko si půjde ten, co má na tričku červené kytičky!
  - ... pro tričko si půjde každý, kdo má na tričku proužky!
- (Děti sedí na čáře/krají tričky, kdo má na tričku proužky! si děti chodí pro trička)
- A ted je potřeba tričko převléknout. Zvládneme to? Sundat jedno, obléct druhé, tři dva jedna a hned to bude! (převlékání triček)

A co nám chybí? No jasně! Kalhoty! si je mohli obléct před sebe na podlahu, abychom Ale nezapomněli jsme na něco? Co myslíte, už si můžeme obléct tepláčky? Ne? Správně!!! Nejprve si musíme sundat kalhoty, co máme na sobě! Tak honem! (sundat kalhoty)

### 4. KALHOTY


- A ted si jdeme obléct ty tepláčky! Jak? Přece zase zábavně! Nejprve dojdeme po zadečku k tepláčkům, (sed do velkého kruhu, chůze po sedacích hrbolech k tepláčkům, (sed do velkého kruhu, chůze po sedacích hrbolech k tepláčkům, (sed do velkého chodidel, rukama držet jejich lem; balancováním na sedacích hrbolech postupně natáhnout tepláky na nohy)

### 5. HURÁ CVIČIT!

- A co ted? Už jsme oblečení a připraveni na cvičení! Chcete si zacvičit? Ano? Super!!! Tak hurá na to a pojďme si zahrát společně nějakou pěknou hru!!! (hra dle vlastního výběru)

**I PŘEVLEKÁNÍ MŮŽE BÝT ZÁBAVA :)  
A kolik jsme u toho dokonce i procvičili!**

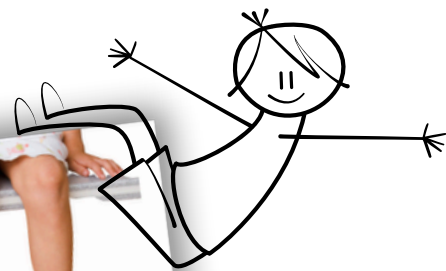
**JE POTŘEBA SI POŘÁDNĚ ZATLESKAT!!**  
A přišťe nás bude čekat další dobrodružství!




INSPIRACE PRO PEDAGOGY

INSPIRACE PRO PEDAGOGY

# ZPRAVODAJ PRO RODIČE



## NOŽKY versus PAPUČKY...



SEDI DOBRĚ?



NEBO JSOU  
MALÉ?

!!! DĚTI POTŘEBUJÍ  
ODPOVÍDAJÍCÍ OBUV !!!

TAK TOHLE DILEMA ŘEŠÍ PO PRÁZDNINÁCH SKORO KAŽDÁ DRUHÁ  
MÁMA!!!

A CO S TÍM?

JESTĚ TO V NICH  
ZVLÁDNEME?



PŮJDEME  
RADEJI VYBRAT  
NOVÉ?!

ZKONTROLUJTE JESTLI:



NEJSOU PAPUČKY MALÉ?  
(CHYBÍ NADMĚREK)

NEMAJÍ ÚZKOU ŠPIČKU?

NEMÁ DÍTĚ POKRČENÉ  
PRSTÍKY?  
VYTVÁŘÍ HALUX  
VALGUS  
(VBOČENÝ PALEC)

V 80% PŘÍPADECH  
MAJÍ DĚTI  
NEADEKVÁTNÍ OBUV.

DĚTI SI VE ŠKOLCE HRAJÍ NA KOBERCI,  
LEZOU, SEDÍ,  
TRÁVÍ TAK MINIMÁLNĚ 5 HODIN  
V PAPUČÍCH, KTERÉ JIM CHODIDLO TVARUJÍ.

POŘÁDNĚ DĚTEM NOŽKU ZMĚŘTE,  
PŘIDEJTE NADMĚREK CCA 1CM  
A NEZAPOMEŇTE NA ŠÍŘKU  
MEZI PALCOVÝM A MALÍKOVÝM KLOUBEM,  
KTERÁ BY MĚLA KORESPONDOVAT  
SE ŠÍŘKOU PAPUČE.

VYHLAŠUJEME KONEC ÚZKÝM PAPUČÍM !!

CHODIDLA  
JSOU KOŘENY,  
ZÁKLADNA PRO TĚLO,  
UCHOP, CIT, HMAT ...

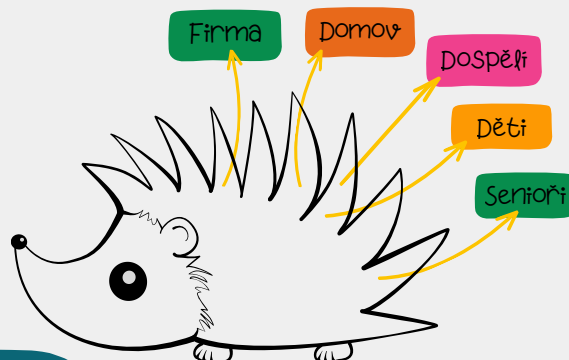
Loko  
Moce

# TIP NA ZÁVĚR

## CVIČENÍ S JEŽKEM

**Cvik 1:** Sed, "ježka" mezi sedací hrboly, chodidla celou plochou na zemi, trup napřímen, výdrž cca 5 min aktivního sedu.

Aktivace pánevního dna, důležité pro chůzový mechanismus a koordinované držení těla.



**Cvik 2:** Vzpřímený sed na sedacích hrbolech, ježkem masírujeme celou plochu chodidla.

Stimulace důležitých receptorů na plosce nohy a prokrvení chodidel, zlepšení stability dolní končetiny.



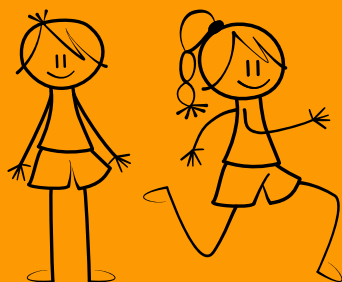
# LOKO MOCE

+420 731 115 224

info@lokomoce.cz

www.lokomoce.cz

POMŮZTE NÁM ROZHÝBAT ČESKOU POPULACI!



Zde nás můžete podpořit:

**131-3478730217/0100**

Transparentní účet Lokomoce

Náčtete ve vaší bankovní aplikaci

