



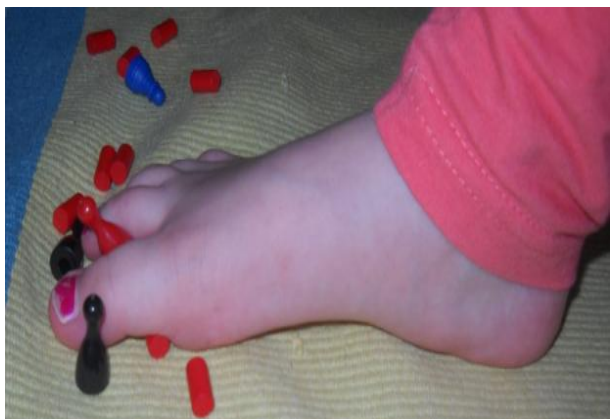
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



OBUVÍ A CVIČENÍM KE ZDRAVÉMU VÝVOJI DĚTSKÉ NOHY Projekty podpory zdraví 2014

1. Bagr

- Sbírání různých předmětů nohou ze země.



2. Rybníček

- Sed na zemi, nohy se vpředu dotýkají ploskami. Pokrčit prsty a vytvořit mezi ploskami oválný „rybníček“. Palce a paty se vzájemně dotýkají.



3. Čáp

- Stoj na jedné noze bez opory. Stojná noha je pokrčená v kolenu.



4. Výtah

- Sed na zemi. Nohy uchopí míček mezi plosky, kolena jsou pokrčená. Opora o paže za zády.

Zvedáme míček do výšky „jede výtah nahoru a dolů - až za hlavu“.



5. Píd'alka

- Sed na zemi. Nohy jsou pokrčené a opírají se ploskami o zem. Opřít palce o zem a pokrčit všechny prsty, pata se současně přisune. Opakovat – „píd'alka leze“ dopředu a zpět.



Vydal:

- Sarema Liberec s.r.o.
- Česká obuvnická a kožedělná asociace

Tř. T. Bati 5267, 760 06 Zlín - CZ
Tel./fax: 00420 577 525 230, tel.: 00420 577 435 411
www.coka.cz e-mail: coka@coka.cz

IČO: 26982510 DIČ: CZ 26982510