

Obsah

Úvod	4
1. Prevence ochrany zdraví u dětí mladšího školního věku	5
2. Co je to tělovýchovná chvílka?	6
3. Stručně z anatomie a fyziologie páteře a svalů	8
3.1 Správné držení těla	10
3.2 Vadné držení těla	11
3.3 Co je to svalová dysbalance?	13
4. Základní cvičební techniky	17
5. Zásobník cviků pro tělovýchovné chvílky	19
5.1 Cviky v sedu na židli	19
5.2 Cviky s užitím židle	34
5.3 Cviky v sedu na míči	38
5.4 Cviky s užitím overballu	44
5.5 Příklad tělovýchovné chvílky – Kytička a zahradník	50
5.6 Příklad tělovýchovné chvílky – Medvěd Brumbác	51
6. Obrazová příloha	52
7. Použité zdroje	64

V úvodu používají všechny a oboustranné cvičení v mladším školním věku není jednoty. Dříve se slyšelo cvičení u dětí téměř neustávající, dnes se více zaměřujeme na rozvoj všech tří pohybových složek – svalové síly a vytrvalosti. Cvičení sly by mělo spočívat spíše časově opakovaně než s velkou intenzitou, zvedání těžších břemen než 10% hmotnosti dítěte je vysoce nežádoucí. Zevňování svalové únavy páteře a zad je významnou příčinou vadného nebo osového držení těla.

Mezi důležitá rizika pro vznik páteřní křivky patří zejména špatná technika i výška. Změna výškových zvláštností je důležitá i v preventivní zdravotní péči, jak i u zdravotně oslabeného jedince. Proti výškové působící na 1. stupni základní školy pomáhá křeslo opomíjet a měly by se cvičit i tato postavení.