

Obsah	Strana
Úvod	5
A. TEORETICKÁ ČASŤ	6
1. POHYB A VÝZNAM POHYBU PRE DETI	6
1.1 Prečo deti potrebujú pohyb?	6
1.2 Aký pohyb by sme mali deťom zabezpečiť?	7
1.3 Súčasný stav pohybovej aktivity a telesnej zdatnosti detí ..	9
1.4 Vplyv pandémie COVID-19 na pohybovú aktivitu detí.	11
1.5 Dôsledky pohybovej inaktivity detí	15
2. ZÁKLADNÉ VÝVINOVÉ CHARAKTERISTIKY DETÍ A ODPORÚČANIA PRE POHYBOVÝ ROZVOJ	16
2.1 Vplyv pohybu na detský organizmus	16
2.2 Vhodné cvičenia pre deti	17
2.2.1 Predškolský vek	18
2.2.2 Mladší školský vek	24
2.3 Rizikové cvičenia, ktorým je vhodné sa vyhýbať.	30
2.3.1 Predškolský vek	30
2.3.2 Mladší školský vek	34
B. PRAKTICKÁ ČASŤ	37
3. KOMPENZAČNÉ A PREVENTÍVNE CVIČENIA	37
3.1 Cvičenia zamerané na správne držanie tela	38
3.2 Horné končatiny	45
3.2.1 Posilnenie horných končatín	45
3.2.2 Naťahovanie a uvoľňovanie svalov horných končatín ...	53
3.3 Brušné svaly	59
3.3.1 Posilnenie brušného svalstva	59
3.3.2 Naťahovanie a uvoľňovanie brušného svalstva.	66
3.4 Chrbát	69
3.4.1 Posilnenie chrbtového svalstva	69
3.4.2 Naťahovanie a uvoľňovanie chrbtového svalstva	75
3.5 Dolné končatiny	81
3.5.1 Posilnenie dolných končatín	81
3.5.2 Naťahovanie a uvoľňovanie dolných končatín	90
3.6 Rozcvičenie – vzorová ukážka	100
Použitá a odporúčaná literatúra	105