

### **Cvičení *NERATOVICE s Janou v Myšákově herničce***

Cvičení miminek **od 3 měsíců do 24 měsíců a dětí 2 - 4 roky**

- kurzy probíhají do Vánoc
- lekce trvá 30 min
- 3 kurzy do roka leden-březen, duben-červen a září-prosinec
- děti jsou rozřazeny do skupinek podle věku a schopností
- jedna lekce 100,- Kč, **celý kurz 1200 Kč / 12 lekcí + 1 náhradní**
- přihlášení vyplněním on-line přihlášky na cvičení a já se Vám ozvu ... 723 589 614 Jana
- kurzovné můžete poslat na účet 228 714 368 / 0600 (do poznámky uvést jméno dítěte/cvičení) nebo zaplatit v hotovosti na 1.lekci
- přihlásit se můžete i v průběhu kurzu ... :)

**kurz 1-3/2022** začátek - 3. ledna konec - 1. dubna **kurz 4-6/2022** začátek - 4. dubna konec - 24. června

---

**Fotogalerie** [zde](#)

Pro vaše dítě je pohyb základní fyzickou a psychickou potřebou. Díky cvičení se podporuje vývoj kostry, svalů a zlepšují se fyziologické funkce. Dítě si osvojuje správné držení těla a jeho pohyby se stávají koordinovanější a ladnější. Věřte, že cvičení působí na kladné citové naladění vašeho dítěte, po úspěšném zvládnutí cviku má radost a jeho sebevědomí roste. Cvičením v kolektivu se vaše dítě učí přizpůsobovat se ostatním dětem, naučí se ohleduplnosti, nemůže neustále uplatňovat jen sám sebe, ale musí dát možnost seberealizace i jiným dětem. Děti si trénují paměť a rozšiřují slovní zásobu.

**Jak naše cvičeníčko probíhá?**

Skupinky dětí jsou rozděleny podle věkových kategorií. Lekce trvá zhruba 30 minut. Déle již děti v tomto věku neudrží pozornost. Lekce probíhají pod odborným vedením a zaměřují se na správné držení těla, procvičení a protažení všech svalů. Náplní lekce jsou cviky přirozené, zdravotní, cviky rovnováhy a odvahy, pohybové hry, tanečky. Vše probíhá nenásilnou formou hry, zpíváme si a odříkáváme říkanky.

### **Co si s sebou přinést na cvičeníčko?**

Pro děti do devíti měsíců vezměte s sebou deku nebo plínu na které bude vaše miminko ležet, obuv na přezutí a dostatek pitíčka nejen pro vaši ratolest, ale i pro sebe a hlavně spoustu energie.

Je-li vaše dítě stydlivé, plaché (může tento stav trvat i po dvou nebo třech návštěvách), rozhodně se toho nelekejte. Děti se naučí spoustě věcí při pouhém pozorování, však ony se přidají nebo budou cvičit s vámi doma v soukromí!

Vaše dítě uvítá možnost pravidelného kontaktu s ostatními dětmi a vy nasbíráte spousty nových podnětů pro hry a cvičení při rodinných hrách.

