



**Projekt LOKOMOCE** jsme zahájili na podzim roku 2014. Jsme tým medicínsky vzdělaných a systematicky se vzdělávajících odborníků. Naším cílem je zlepšit pohybovou úroveň naší populace již od nejmenšího dětského věku. Vrátit do školek pohyb, aby i dnešní děti, které ho mají mnohem méně, než měli jejich rodiče, si v dnešním přetechizovaném světě vytvořili a pak i udrželi správné pohybové vzory, návyky, a především správné držení těla!

Náš projekt již druhým rokem realizujeme v mateřských školách – kde s dětmi denně, systematicky cvičíme. Toto každodenní cvičení potencuje u dětí jejich psychomotorický vývoj, rozvíjí kreativitu, zlepšuje kondici a koordinaci a posiluje imunitní systém. Zaměřujeme se na vadné držení těla, poruchu klenby nožní, kterou má díky nedostatku pestré pohybové aktivity 80 -90 %! dětí. Z nedostatku pohybu se zhoršuje zdravotní stav naší populace a tím se zvyšují náklady na zdravotní péči. Máme spolupráci v několika krajích republiky: Jihomoravský, Vysočina, Moravskoslezský, Středočeský a dále se chystá spolupráce ve Zlínském kraji. V současnosti s námi spolupracuje přes 35 školek a očekáváme po prezentaci v dalších krajích nárůst do konce letošního roku na 60 organizací. Budeme rádi, když budeme moci náš projekt prezentovat i u Vás.

**Formou akreditovaných workshopů** a cvičení učíme zdravému pohybu bez bolestí, edukujeme rodiče, pedagogy, ostatní lékaře, ale i laickou veřejnost. Chceme, aby byli lidé za své zdraví zodpovědní, znali své tělo, chápali jeho zákonitosti a uměli s ním zacházet.

Hledáme MŠ a ZŠ, které mají zájem, aby si i další generace užívali života a neřešili pouze své zdravotní problémy. Vytvořme dětem kladný vztah ke sportu a pohybu! Dopřejme jim zdravé tělo!

### **Nabízíme:**

- zaškolení pedagogů MŠ a další pokračující akreditované workshopy v průběhu roku
- informačně edukační schůzky pro rodiče dětí zapojených v projektu
- workshopy pro rodiče
- materiály k vedení cvičení
- cvičební pomůcky
- vstupní a výstupní vyšetření dětí ve školce
- další sledování stavby těla všech dětí MŠ, včetně fotodokumentace

### **Jak to probíhá?**

Děti denně ve školce cvičí rozděleně dle věku (pokud je to možné). Na cvičení se převlékají (hygiena, volnost při pohybu, trénink koordinace, a jemné motoriky), cvičí bosy. Většina MŠ zařazuje cvičení před ranní svačinou. Doba cvičení je 20-30 minut.

**Podívejte se na reportáž ČT o školce v Ivani**, která s námi nějakou dobu spolupracuje a každodenně cvičí.

<https://ct24.ceskatelevize.cz/regiony/2823773-bolestmi-hlavy-a-zad-trpi-uz-deti-ve-skolce-muze-za-spatne-drzeni-tela-a-malo-pohybu?fbclid=IwAR1NkxxBa8ZqwLC0DDnISD56dySxEcOcmUzNgwAqNJB5a7gdjjGpKaf8-RE>

**Reportáž, která proběhla na TV Barandov** - <https://www.barrandov.tv/video/131467-nase-zpravy-21-7-2018> je to stopáž: 29:50

Další info na našich webových stránkách: [www.lokomoce.eu](http://www.lokomoce.eu)

## **Informace o hrazených službách:**

**Workshopy pro pedagogy:** 1x akreditovaný workshop pro jednu osobu 2500 Kč (je to 3 hodinový workshop, který se skládá z teoretické i praktické části – lektori jsou MUDr. Jaroslava Chlupová – zakladatelka projektu a fyzioterapeutka Mgr. Martina Haklová) v případě, že organizace vyšle více jak 4 pedagogy tak od 4 do 7 pedagoga se již nehradí, tedy pro 7 osob maximálně 7500 Kč. Akreditovaný workshop bývá 3x ročně vždy v sobotu v daném regionu kde je vícero organizací nebo v hotelu Valeč. Každý účastník obdrží skripta k danému probíranému tématu. Součástí praktického cvičení jsou i ukázky jak s dětmi poté ve školce cvičit. Školka začíná s dětmi cvičit již po prvním workshopu.

Při účasti všech tří workshopů v průběhu roku dostane každý účastník certifikát – zvyšuje si tím svoji profesní kvalifikaci.

### ***Informačně edukační schůzka pro rodiče:***

Cena za schůzku s rodiči je 2000 Kč na školku. Trvá cca 1h, kde paní doktorka nebo naši fyzioterapeuté představí rodičům projekt jak bude fungovat a dají odborné informace o tom jak se s dětmi bude celý rok cvičit.

### ***Vstupní a výstupní vyšetření dětí:***

Hradí každý rodič sám. Cena vstupního vyšetření je 400 Kč/dítě, cena výstupního vyšetření je také 400 Kč/dítě. Děti se klinicky vyšetří v dané školce našimi fyzioterapeuty, následně se vyhodnotí a zpracuje karta, která je zasílána do školky a následně školka předá rodičům. Při tomto vyšetření se zjistí případné patologické změny u dětí, které se následně řeší a ve školce se zaměří na dané partie pohybového aparátu dětí. To samé je pak při výstupním vyšetření, kde se hodnotí jak se dítě zlepšilo a případně na čem je ještě potřeba pracovat.

### ***Workshopy pro rodiče:***

Cena workshopu pro rodiče je 2000 Kč na školku. Délka je cca 1h. Zde jsou pro rodiče zařazeny praktické ukázky jak s dětmi doma cvičit.

**Jelikož Lokomoce je nezisková organizace,** tak naše aktivity nemohou být v současnosti poskytovány zcela zdarma. Velmi aktivně usilujeme, aby náš projekt byl zařazen a financován celoplošně v rámci celé ČR. Jednáme s ministerstvem zdravotnictví a školství a žádáme o granty.

***V současnosti je možno hradit ze šablon, z provozních peněz organizací, z MAS, MAP či sponzoringu rodičů.***

Těšíme se i na Vás, že se s námi zapojíte do projektu, který dává smysl a pomáhá našim nejmenším.

V případě, že budete mít zájem se do projektu zapojit tak nás kontaktujte na tel. č. 735129850 nebo emailem: [info@lokomoce.eu](mailto:info@lokomoce.eu).

Váš tým Lokomoce