

KROK ZA KROKOM

K ZDRAVÝM NÔŽKAM

OBSAH

TIPY
AKO POHYB
DOSTAŤ
ÚPLNE VŠADE

HRAVÁ (ALE VÁŽNA) ANATÓMIA

FUNKCIA NOHY A CHODIDLA
(AKO I CELÉHO TELA)

PRACOVNÉ
LISTY

(HYBIČKY NOŽIČKY
(ALEBO NAJČASTEJŠIE
STAROSTI DETSKEJ NOHY)

VÝVOJ CHODIDLA U DETÍ

PREVENCIA

TOPÁNKY A NABOSO
(ALEBO ČO, KEDY A AKO NA NOHY)

BOSONOHÁ OLYMPIÁDA

POHYBOVÉ
HRY

KREATIVNÉ
ÚLOHY

ZDRAVOŤNÉ
CVIČENIA

WWW.ZDRAVENOZKY.SK