

# *Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) podle Koláře*

**DNS PŘEDŠKOLÁK**

Vyučovacích hodin: 12

Termín:

**14.-15. 11. 2020**

Místo konání:

**AB-C štúdio**

**Tranovského 3995**

**031 01 Liptovský Mikuláš**

**Slovensko**

Instruktor:

**Mgr. Karolína Ptáková**

Organizátoři:

**Doc. MUDr. Alena Kobesová, PhD**

**[alenamudr@me.com](mailto:alenamudr@me.com)**

**Markéta Kořínková**

**[korinkova.marketa@email.cz](mailto:korinkova.marketa@email.cz)**

**<http://www.abcestudiolm.sk>**

**Tel.: +421 918 366 893**

**REHABILITATION  
PRAGUE SCHOOL**



**[www.rehabps.com](http://www.rehabps.com)**

## Rámcový program kurzu

### 1. den Sobota – 14. 11. 2020

9:00 – 10:30	Úvod, základní vývojové milníky.
10:45 – 12:30	Princip DNS, teorie, aktivní cvičení základních DNS pozic: 3. měsíce - leh na zádech, na bříše.
13:30 – 15:30	Aktivní cvičení základních DNS pozic: šikmý sed; klek na 4, medvěd, modifikace pro předškoláky.
15:45 – 17:00	Skupinové cvičení, propojení DNS s dětskou jógou.

### 2. den Neděle – 15. 11. 2020

8:00 – 9:00	Vývojová rozcvička, praxe a doporučení pro vedení skupinového cvičení.
9:00 – 10:15	Patologický vývoj: vadné držení těla, plochá noha.
10:30 – 12:00	Patologický vývoj: skolióza, dyspraxie, vnímání těla.
13:00 – 14:00	Demonstrace hodnocení držení těla a pohybových dovedností dětí, rozbor video dokumentace.
14:00 – 14:30	Diskuze, dotazy, závěrečné shrnutí, předání certifikátů.

Další informace najdete na straně kurzu: [https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c\\_id=1763](https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c_id=1763)

- Větší část kurzu je praktická: s sebou nutný úbor vhodný pro praktické cvičení.
- Prosíme každého účastníka, aby si přinesl vlastní osušku, která poslouží jako podložení pod hlavu při nácviu některých poloh a jako vlastní povrch na lehátko či podlahu, eventuelně malou karimatku.
- Oběd si zajišťuje každý sám.

## Informace o kurzu

### Popis kurzu

Kurz je určen laické veřejnosti, pracující s dětmi ve věku od 3 do 6 let (rodiče, učitelky a vychovatelky MŠ, lektori sportovních kroužků). Hlavní náplní kurzu je aktivní cvičení ve vývojových pozicích a jejich modifikacích pro zdravé i abnormálně se vyvíjející děti. Účastníci se seznámí se základními principy metodiky DNS a budou schopni je aplikovat při cvičení s dětmi. Probereme také některé patologické odchylky, typické pro tuto věkovou kategorii.

### Náplň kurzu

- Vývoj dětí v předškolním věku, pohybové dovednosti
- Typické poruchy vývoje v předškolním věku: vadné držení těla, skolióza, plochá noha, poruchy jemné motoriky (dyspraxie) a poruchy pozornosti
- Indikace předškoláka k rehabilitaci
- Podpora optimálního vývoje zařazením principů DNS do pohybových aktivit i formou hry
- Sportovní aktivity předškoláků, výběr sportu, kompenzace asymetrických a jednostranných pohybových aktivit
- Využití DNS v rámci sportu předškoláků
- DNS rozcvička
- Reálné demonstrace: hodnocení držení těla předškoláka
- Video demonstrace – ukázky abnormálního vývoje a možnosti, jak s dětmi pracovat v rámci běžného života, rady pro rodiče, učitele i sportovní instruktory

Na konci kurzu každý účastník obdrží certifikát za účast na kurzu.

# REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



## *Certifikát o účasti*

JMÉNO ÚČASTNÍKA

**Alena Kobesova, MD, PhD**

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

### **DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE PODLE KOLÁŘE, KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGII**

ÚROVEŇ: **DNS FIT KID SPORT**

MÍSTO KONÁNÍ: **Praha**

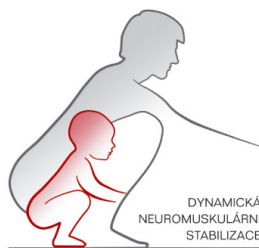
DATUM: **4. - 5. dubna 2019**

*Urbářová*

Mgr. Eliška Urbářová

*Veronika Nesslerová*

Mgr. Veronika Nesslerová



DYNAMICKÁ  
NEUROMUSKULÁRNÍ  
STABILIZACE

**DNS**<sup>®</sup>  
*Cvičení ve vývojových fázích*

## Instruktor kurzu:



### **Mgr. Karolína Ptáková**

Mgr. Karolína Ptáková ukončila magisterské studium v oboru fyzioterapie na Fakultě zdravotnických věd UP v Olomouci v roce 2011. Během studia absolvovala studijní program ERASMUS na Satakunta University of Applied Science v Pori ve Finsku.

Od ukončení VŠ studia pracuje na plný úvazek na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol, kde první 3 roky působila na dospělé části. Od roku 2014 se již naplno věnuje dětským pacientům, a to jak ambulantním, tak lůžkovým. Její hlavní specializací je rehabilitace u hematoonkologických pacientů.

Ve svém profesním i osobním životě se věnuje cvičení jógy. Ve FN Motol vede skupinové cvičení dětské jógy a skupinové cvičení pro děti s obezitou. V své praxi využívá poznatky z řady absolvovaných kurzů, mezi něž patří: NDT Basic Bobath pro pediatrickou praxi pod vedením Mgr. Roberta Giezka; Metodika dětské jógy, Jóga v rehabilitaci, Kinesiovejping u dětských pacientů; Diagnostika a terapie funkčních poruch pohybového aparátu pod vedením Mgr. Šárka Hanušová, Ph.D.; Diagnostika a kinezioterapie u idiopatické skoliózy pod vedením PhDr. Yvety Pallové, Ph.D. Do výuky konceptu DNS se zapojila v roce 2015.