



**DNS FIT KID** je cvičební program pro děti mladšího školního věku, který je navržen s ohledem na funkci nervového systému a způsob, jakým mozek řídí pohyb. Autorem metody Dynamické Neuromuskulární Stabilizace (DNS) je profesor Pavel Kolář, přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol a majitel Centra pohybové medicíny.

**DNS FIT KID** program je unikátní využitím vývojových pozic pro cvičení, které je přizpůsobeno mentálním i fyzickým schopnostem dětí ve věku přibližně 6–10 let. Pomocí přirovnání cvičebních pozic ke zvířátkům a díky praktickému cvičení se děti učí, jak vnímat své držení těla a pohyb, jak pohyb modifikovat a co držení těla znamená. Opakovaným cvičením formou zábavné pohybové hry „cvičení podle zvířátek“ si děti vhodné držení těla osvojí a následně ho začnou využívat v běžných denních činnostech a volnočasových aktivitách včetně sportu.

**DNS FIT KID** je určen všem dětem s vadným držením těla, a to jak ve formě individuální terapie, tak ve formě skupinového cvičení. Program mohou využít i děti, které se věnují náročným volnočasovým aktivitám, například jednostranně zaměřeným sportům, sportům s vysokou intenzitou a frekvencí tréninku či aktivitám vyžadujícím významné psychické nasazení. Program lze využívat jako doplněk volnočasových aktivit, jako součást sportovního tréninku nebo jako samostatný cvičební systém se zaměřením na zlepšení vnímání těla a provedení pohybu, čímž přispívá ke správnému vývoji dítěte.

**Délka trvání kurzů:** 2 dny

**Obsah kurzů:** Využití vývojové kineziologie v rámci rehabilitace dětí předškolního věku hravou formou

**Praktické využití:** Individuální terapie, skupinová terapie, doplněk volnočasových aktivit, součást sportovní přípravy, využití v lekcích tělesné výchovy

**Pokročilá forma kurzu:** **DNS FIT KID LICENCE**



Více o programu se dozvíte na:  
[www.rehabps.com/dns\\_fitkid.html](http://www.rehabps.com/dns_fitkid.html)

**REHABILITATION  
PRAGUE SCHOOL**

