

# OBSAH

<b>MAMINKY, TÁTOVÉ, UČITELÉ, CVIČITELÉ,</b>	5
<b>NAŠE DĚTI UŽ BOLÍ V ZÁDECH</b>	6
JAKÉ DĚLÁME CHYBY	6
JAK NA TO	7
DĚTI NECVIČÍ PRO VZDÁLENÝ CÍL	7
KAŽDÝ PODLE SVÝCH MOŽNOSTÍ	8
S DOBROU NÁLADOU	8
CVIČENÍ MEZI JINÝMI ČINNOSTMI	9
KDYŽ JSOU DĚTI UNAVENÉ	9
CVIČEBNÍ CELKY	9
TYPY CVIČEBNÍCH CELKŮ	9
DŮLEŽITÁ JSOU SLOVA	11
<b>PŘÍKLADY MOTIVOVANÝCH CVIČEBNÍCH CELKŮ</b>	12
<b>ZÁSOBNÍK MOTIVOVANÝCH CVIČENÍ</b>	30
DÝCHÁNÍ	30
<i>Příklady cvičení</i>	32
<b>RELAXACE</b>	38
<i>Příklady cvičení</i>	39
<b>FORMOVÁNÍ SPRÁVNÉHO POSTAVENÍ HLAVY, RAMEN A HRUDNÍKU</b>	42
<i>Příklady cvičení převážně protahujících</i>	43
<i>Příklady cvičení převážně zpevňujících</i>	45
CVIČENÍ VE DVOJICÍCH pro dosp. s dítětem nebo dvojici dětí	48
<b>FORMOVÁNÍ SPRÁVNÉHO POSTAVENÍ V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE, PÁNVE A BŘICHA</b>	51
<i>Příklady cvičení převážně protahujících</i>	51
<i>Příklady cvičení převážně zpevňujících břišní a hýžd'ové svaly</i>	54
<i>Příklady cvičení ve dvojicích</i>	
<i>pro dospělého s dítětem nebo dvojici dětí</i>	58
CVIČENÍ SPÍŠE PROTAAHUIJÍCÍ	58
CVIČENÍ SPÍŠE ZPEVNŮJÍCÍ	59
<b>PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ A DĚTI PODPORUJÍCÍ SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA JEHO CELKOVÝM ZPEVNŮVÁNÍM</b>	61

<b>CVIČENÍ PRO ROZVOJ PSYCHOMOTORIKY . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>DĚTI TO DOKÁŽÍ SAMY . . . . .</b>	<b>65</b>
<b>VNÍMANÍ SEBE SAMA . . . . .</b>	<b>66</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>66</i>
<b>JÁ A PROSTOR . . . . .</b>	<b>69</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>69</i>
<b>JÁ A PŘEDMĚTY . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ PŘEDEVŠÍM NA ROZVOJ</b>	
<b>ROVNOVÁHY A KOORDINACE . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>SKLUZNÉ PLOCHY . . . . .</b>	<b>71</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>71</i>
<b>ROVNOVÁŽNÉ (BALANČNÍ) PLOCHY . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>BALANČNÍ PLOCHY S DALŠÍM NÁČINÍM . . . . .</b>	<b>77</b>
<i>Příklady cvičení s balonem a míčem na balanční ploše . . . . .</i>	<i>77</i>
<i>Příklady cvičení se stuhou nebo závojem na balanční ploše . . . . .</i>	<i>79</i>
<b>ROTOPEDY - ŠLAPADLA . . . . .</b>	<b>81</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>81</i>
<b>VOZÍKY . . . . .</b>	<b>82</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>83</i>
<b>VELKÉ PEVNÉ BALONY . . . . .</b>	<b>86</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>86</i>
<b>CVIČENÍ ROZVÍJEJÍCÍ VÍCE ORIENTACI A PŘIZPŮSOBENÍ</b>	
<b>POHYBU . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>CVIČENÍ S LEHKÝM NÁČINÍM . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>NAFUKOVACÍ BALONKY – příklady cvičení . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>DVA BALONKY . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>PEŘÍČKA – příklady cvičení . . . . .</b>	<b>92</b>
<b>CVIČENÍ ROZVÍJEJÍCÍ ORIENTACI, PŘIZPŮSOBENÍ,</b>	
<b>ROZHODOVÁNÍ A SPOLUPRÁCI . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>PRÁDLOVÁ GUMA – příklady cvičení . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>VELKÉ DUŠE – příklady cvičení . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>PADÁK - PLACHTA – příklady cvičení . . . . .</b>	<b>96</b>
<b>JÁ S OSTATNÍMI DĚTMI . . . . .</b>	<b>98</b>
<i>Příklady cvičení . . . . .</i>	<i>98</i>
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>101</b>