



Předmluva	5
Úvodem	7
Teoretické základy držení těla	9
Význam správného držení těla pro život.	9
Čím je držení těla dáno	12
Znaky správného a vadného držení těla	15
Klasifikace úrovně držení těla	18
Vliv rodinného prostředí a výchovy na držení těla dětí	26
Příčiny vadného držení těla	26
Jak vychovávat dítě v rodině k správnému držení těla.	28
Uvědomělý přístup rodičů a dítěte k výchově ke správnému držení těla	29
Nácvik správného držení těla v klidu a v pohybu	31
Procvičování posturálního svalstva	36
Spontánní a řízený pohyb v denním režimu	57
Hygienické podmínky v rodinné výchově	60
Otužování	64
Zájmová tělovýchovná a sportovní činnost dětí a mládeže	67
Literatura	79