

Obsah

Úvodem	5
Nejdůležitější pedagogické zásady a praktické pokyny pro cvičení s dětmi	13
Kdy začít s cvičením	15
Kdy a jak dlouho cvičit	15
Jak získat zájem dítěte o cvičení	18
Co a jak cvičit	19
Jak zajistit přiměřenost a bezpečnost cvičení	24
Jak upravit cvičební prostředí a pomůcky	26
Jak se ke cvičení ustrojít	27
Jak organizovat novou formu cvičení rodičů s dětmi v tělovýchovných jednotách	29
Zásobník pohybových činností	33
Kojenecký věk (doc. dr. Jaroslav Koch, CSc.)	37
Batolivý věk	51
Zdravotní cviky	52
Základy akrobatických cvičení	54
Pohybové hry	60
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí	66
Hudebně pohybová výchova	71
Předškolní věk	73
Zdravotní cviky	74
Základy akrobatických cvičení	79
Pohybové hry	88
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí	94
Hudebně pohybová výchova	99
Společné cvičení rodičů s dětmi pod vedením cvičitele	110
Příklad 30 lekcí společného cvičení rodičů s dětmi	113
Literatura	131