

Obsah:

DENNÍ MASÁŽ DÍTĚTE

v lehu	23
v sedu	24
ve stoji	24
hnětěním	25

DECHOVÁ CVIČENÍ DÍTĚTE

TE	25
--------------	----

HRY MALÝCH DĚTÍ.

I. *Napodobivé s říkadly pro nejmenší děti:*

Houpy, houpy	84
Hu hu, hu	87
Kolo mlýnské	88
Kovej, kovej kovářičku	86
Mísím, mísím	87
Paci, paci	84
Řežme dříví	88
Šiju boty do roboty	86
Takhle jedou	87
Ten vaří, ten smaží	85
Tik, tak, hodiny	85
To je táta	85
Vařila myška	84
Žába leze do bezu	85

II. *Různé:*

Hledání věcí	89
Hledání nálady	89
Honičky	90
Hry míčem	91
Kdo zpíval	91

Na chůvičku	90
Na mouchy	90
Na prstýnky	89
Na schovávanou	88
Na slepou bábu	89
Na vláček	90
Zahánění ptáčka	90
Zlaté prasátko	91
Zlatý prsten na šňůře	89

III. *Hry s kaménky:*

Ťukavá	94
Hlemýžď	95
Přichycovaná	95
Cikánka	95
Běžela slepička	96
Mydlinky	96
Cvočky	96
Srdéčko	97
Ťukavé válce	97
Ťukavý soudeček	97
Had	98
Jednotky	98

PÉČE O ZAMĚSTNÁNÍ DÍTĚTE.

I. *Básničky a říkadla:*

A, be, ce, de	103
A já brouček	104
Až já budu velká	105
Běží liška k Táboru	107
Byla jednou myška	104

Byla ryba u potoka	106
Brouček chvátá do chaloupky	105
Bubák	106
Hádej, hádej, hadači	108
Hastrmane, tatrmane	108
Hele, já jsem veliký	107
Kominík	106
Myšičko, myš	104
Náš kohoutek kokrhá	105
Nehoda	107
Paci, paci, pacičky	104
Rodiče	107
Smály se veverky	105
Šneku, šneku	105
U vody na hrázi	106
Vánoce, vánoce	104
Zima je, zima je	107
Zvonili, zvonili na zvoneček	105
II. <i>Cvičení výřečnosti (říkadla)</i>	108
III. <i>Hádky</i>	117
IV. <i>Kresby</i> : jaro	129—130
léto	131
podzim	132
zima	133
V. <i>Napodobení zvuků</i>	100
VI. <i>Písňe národní a dětské</i>	118
VII. <i>Pohádky</i> :	
1. bez konce:	
Byl jeden král	109
Povídám, povídám	109
Byl jeden tatínek	109
Jednou za dávných časů	110
2. jiné:	
Hrnečku, vař	112
Jak voják kaši vařil	115
O Budulínkovi	113
O Červené Karkulce	110
O 12 měsíčkách	114
O kohoutkovi a slepičce	112
O neposlušných kozlátkách	111
O Popelce	111
O poslušných kozlátkách	110
O Smolíčkovi	113
Perníková chaloupka	111
Stolečku, prostři se!	114
Sůl nad zlato	115
Tatínkovy pohádky	116
VIII. <i>Přísloví</i>	128
IX. <i>Řikadla</i> :	
1. bez konce:	
A já brouček	108
Pes jaterničku	109
2. jiné:	
Děťátku rozmazlenému	102
Děťátku uplakanému	102
Děťátku bázlivému	102
Děťátku zvědavému	103
K mamince	103
Košíláček	103
Lenoch	104
Nechápavému	104
Při krmení děťátka	104
PÉČE O ZDRAVÍ DÍTĚTE	
podle prof. Dra Brdlíka a prof. Dra Trumpa:	
I. <i>Oblek, obuv</i>	20
II. <i>Otužování</i> :	
lázně sluneční	19
lázně vodní	18
lázně vzduchové	18
mytí	18
procházky (denní)	19
III. <i>Výživa</i> :	
bílkoviny	15
cukry	16
denní strava	15
nápoje	17
obiliny	16
ovoce	15
příkrmování	17
trávení	17
vitaminy	15
zelenina	16
IV. <i>Vzrůst dítěte</i>	13
TĚLESNÉ CVIČENÍ DÍTĚTE.	
I. <i>Cvičení na nářadí</i> :	
houpací kůň	92
koloběžka	93
trojkolka	92

II. <i>Cvičení napodobivá:</i>		výskoky a seskoky	62
1. napodobení osob:		výstupy a sestupy	61
maminky	53	V. <i>Různosti:</i>	
truhláře	54	1. „Kozáček“ (změny posto-	
zrána	54	jů výskoky v rytmu zná-	
2. napodobení věcí:		mých písní)	
hodiny	52	2. Sedy	
jak bývá v létě	55	3. Stoupání po nakloněné	
lokomotiva, vlak	53	(živé) ploše	
3. napodobení zvířátek:		4. V lehu:	
medvěd	51	houpačka	56
motýlek	52	hnízdo	56
veverka	52	housenka	56
kachna	51	kapr na blátě	56
koníček	52	kolébka	56
psíček (též raněný)	50	lámání kříže	56
ptáček (též raněný)	52	válení sudů	55
rak	51	5. V sedu:	
velbloud	51	zdvíhání nohou	56
vrabčátko	52	plovací pohyby paží a nohou	57
zajíček	50	6. Ve stoji:	
žába	51	zvedání papírku	57
žabí tanec	52	pokládání tyče	58
jízda na živém koníčku	52	7. Cviky ve stoji jednož	58
zvon	52	8. Vztyk z lehu bez pomoci	59
III. <i>Cvičení pro správné drže-</i>		rukou	
ní těla:		VI. <i>Skoky</i>	
s toporným tělem	81	61	
v kleku	74	TĚLESNÁ CVIČENÍ S DÍTĚ-	
v lehu na boku	80	TEM.	
v lehu na břiše	77	I. <i>Na koberci nebo na po-</i>	
v lehu na zádech	78	krývce:	
v sedu	76	nosítka, stoupy, houpačka	27
ve stoji	72	kyvadlo divoké	26
IV. <i>Cvičení rovnováhy.</i>		jízda	27
1. Na šikmém žehlicím prkně:		II. <i>Na žehlicím prkně:</i>	
lezení	70	chůdy, káča, kára, houpačka,	
sjíždění	70	kyvadlo, auto	41
vystupování a sestupování	69	III. <i>Na židli (kuchyňské):</i>	
2. Na vodorovném žehlicím		1. cvičení, jež vyžadují při	
prkně:		provádění větší opatrnosti,	
chůze	66	ale jsou dětmi velmi oblí-	
chůze s překážkami	68	bená: divoká káča	
lezení	67	kolotoč pro 1 i 2 děti	
cvičení v kleku	64	40	
cvičení v lehu	64		
cvičení v sedu	64		
cvičení ve stoji	62		

2. cvičení na židli opřené o přední hranu sedadla a o hranu opěradla:		6. točení s dítětem v různých sedech	45
houpačka	38	v podporu o paže	46
kyvadlo, chůdy, pila, káča, koník, kočárek	39	s toporným tělem	46
3. cvičení na židli položené na opěradle a na zadních nohách:		V. <i>Ve stoličce:</i>	
houpačka	34	1. položené na sedátku:	
pila, chůdy, trakař, kočárek, žentour, kyvadlo	35	houpačka, kyvadlo, kolotoč, malá pila,	28
4. cvičení na židli, položené na předních nohách (opě- radlem vzhůru):		trakař, kočárek	29
lehká houpačka	36	2. postavené na nohách:	
těžší	37	kočár, vlak, kára, auto, žába	29
divoká	37	daleká jízda	30
kyvadlo	37	3. zdvižené:	
chůdy, pila, koník, káča, ko- čárek, (pluh)	38	lodička, stoupy, houpačka, káča	30
5. cvičení na židli stojící a nakloněné:		motocykl	31
vláček	31		
daleká cesta	31	UKÁZKY, JAK ZAMĚSTNA- TI DÍTĚ:	
kára, trakař	31	U hromady kamení	152
kočár, auto, autobus	32	U hromady písku	152
houpačka	32	V lese	150
houpačka divoká	32	V lese u vyvráceného pařezu	151
kyvadlo	33	U potůčku a rybníčka	152
kyvadlo divoké, těžké	33	V sadech nebo v zahradě u lavičky	150
zemětřesení	33	V zimě na procházce	153
chůdy, divoké chůdy	34		
IV. <i>Tatínek cvičí s dítětem:</i>		ZHOTOVOVÁNÍ NEJED- NODUŠŠÍCH HRAČEK V DOMÁCNOSTI.	
1. houpání na tat. břicho	43	I. <i>Jaro.</i>	
houpání na nártch tat. nohou	44	Z kaštánků: nábytek, zvířátka	137
2. jízda na tat. kolenou	42	Z ostřížků panenky	137
jízda na tat. zádech	47	Z pampelišek: brejle, řetěz, věnečky, náramky, nůžky, petrklič, hadice hasičské	136
3. nošení dítěte v různých se- dech:		Z papíru: praporky, větrní- ček, deštníček	135
na tat. břicho	45	Z proutků: bič, píšťalka	136
na tat. zádech	44	II. <i>Léto.</i>	
na tat. ramenou	45	Z cívek: had, psíček	141
na tat. rukou	45	Z hlíny: napodobování pře- různých věcí	141
4. přetáčení dítěte napřed	47		
přetáčení dítěte nazad	48		
5. skok s dítětem v sedu na ramenou	47		

- Z korku: mlýnek, vrabec . . . 140
 Z listí: hastrmánek, košíčky,
 panenky, korunky, zvířátka 139
 Z pamelišek: bude — nebu-
 de, hodiny 138
 Z papíru: padák, vějíř . . . 138
 Z písku: zahrady, domy, tu-
 nely a j. stavby 140
 Z plech. krabic: křiklavé ko-
 lo, trakánek, řehtačka . . . 140
 Z plodů: korálky, růžence,
 náušnice, náhrdelníky . . . 138
 Z prkének: telegraf 140
 Z proutků: cep, kolo, pila . 139
- III. *Podzim.*
 Z bramborů: bouchačka,
 prasátko, houpačka . . . 143
 Z listí: košťátko, žezlo . . . 142
 Z plodů: dýmka, knoflíčky,
 košíčky, mističky, zvířátka 141
 Ze šišek: stromky, keříčky . 142
- IV. *Zima.*
 Z bramborů: houby, divadlo 148
 Z cívek: ploty, studně, věže . 146
- Ze dřeva: dvorek, studně,
 válcovačka, housličky . . . 147
 Z hrachu: dělo, zvířátka, ná-
 bytek 148
 Z nití: brnkátka, telefon, ky-
 vadlo 147
 Z ořech. skořápek: klapačky,
 lodičky, košíčky 148
 Z papíru: bouchačka, cirkus,
 černé kuřátko, dům, džbán,
 harmonika, hvězdice, kor-
 nouty, sáčky, panáčky, pá-
 sy, krám, šátečky, skládan-
 ky, stáj, struhadlo, trubky,
 vlak, vozík, obrázky, zvěři-
 nec 143
- Různé:* rybí duše, čert, ježek,
 třesolka 149

ZÁBAVKY KRESEBNÉ:

- hlava 129
 kocour, čáp 134

