

OBSAH

Úvod	3	Plážový nafukovací balon	68
1. Dítě a pohyb	5	Míče gumové nebo molitanové	70
Co nám bylo dáno?	5	Malé molitanové míčky	74
Tělo a pohyb	6	Nafukovací balonky	75
Práce s tělem je práce s mozkem	6	Overbally	77
Potřeba pohybu a omezení aktivit	8	Gymnastikball	78
Jak děti rostou a vyvíjejí se	10	Šátek	81
Řeč a pohyb	15	Stuha	82
Jsou naše děti dost zdatné?	17	Zavěšený míček	83
Rodina a pohyb	19	Papír – noviny	84
Čeho se vyvarovat	20	Hokejky	85
Děti potřebují děti	23	Obruče	85
Podporujeme děti v samostatnosti	25	Švihadla	86
	25	Količky	87
	25	Hurá ven!	88
Desatero (žáka) dítěte	26	Hry cestou a venku	89
Prostor ke sportování	27	Na vozítkách	91
		Koloběžka	92
2. Praktická část	29	Kolo	93
Nezapomeňme!	30	Několik her	94
Co asi kdy dítě umí	30	Kolečkové brusle	95
Cvičíme a sportujeme doma	32	Skate	97
Domácí Akrobati	43	Malí vodníci	97
Cvičení pro tři	52	Zimní sporty	105
Nohy, nožky, nožičky	54	Klouzání	106
Tančíme a tvoříme	56	Lyžování	107
Znám své tělo – klid a trochu soustředění	65	Bruslení	113
Všechno je tu ke hraní a ke cvičení	67	Kroužky, kluby, sportovní oddíly	117
		Literatura	122