



obsah

- 4 Úvod
- 6 Co znamená zapojení smyslového vnímání?
- 8 Jak pohodlně a bezpečně držet miminko
- 10 Cvičení pro vás, zábava pro děti
- 12 Mini jóga
- 14 Co dělat po skončení programu

I. Do dvou měsíců

- 18 Ze strany na stranu
- 20 Zábava s reflexy
- 22 Zadeček přitlačit k zemi, hlavu nahoru
- 24 Zvedání a chůze

II. Od dvou do tří měsíců

- 28 Uchopování chrástky
- 30 Přetáčení
- 32 Pouštění a dosahování
- 34 Zábava s míčem
- 36 Tikající hodiny
- 38 Rukavice se stuhami
- 40 Kdo je to v zrcadle?
- 42 Kopání do míče



III. Od čtyř do pěti měsíců

- 46 Okouzující chodidla
- 48 Dosáhní na to
- 50 Vidím to a jdu si pro to
- 52 Opravdu vysoký
- 54 Zvedání

IV. Od šesti do sedmi měsíců

- 58 Zábava s peřím
- 60 Kotrmelec
- 62 Plazení
- 64 Sezení a dosahování
- 66 Postrkování miminka
- 68 Sezení na bobku
- 70 Pohybové reflexy

V. Od osmi do devíti měsíců

- 74 Dvojitě potíže
- 76 Na cestě
- 78 Chůze přes překážky
- 80 Rozmlouvání s miminkem
- 82 Nahoru a dolů...

VI. Od desíti měsíců do jednoho roku

- 86 Hlava u paty
- 88 Gymnastika s miminkem
- 90 Kolem a kolem
- 92 Dotýkání se
- 94 Chytání
- 96 Doslov

