

Obsah

Než začnete s dětmi cvičit...	6
Proč cvičit	7
Jaký míč vybrat	7
Správné sezení na míči	7
Využití velkých míčů	8
Jak udržet pozornost dítěte při cvičení	8
Co je důležité vědět o cvičení dětí	9
Návod pro cvičení	10
Cviky pro děti nevhodné	12
Co vás ještě může zajímat	13
Co byste neměli dělat	14
Co byste měli dělat	14
Co u dítěte můžete rozvíjet	15
Psychomotorický vývoj dítěte a cviky dle jeho věku	16
Novorozenecké období do 6 týdnů	17
Kojenecké období do 12 měsíců (někdy až 15 měsíců)	18
Věk 0. – 3. měsíc	18
Kolébání v náruči	20
Věk 4. – 6. měsíc	22
Pavouček	25
Věk 7. – 9. měsíc	27
Bouchání do míče vleže na bříšku	28
Slon	30
Hopsání a houpání vsedě	33
Věk 10. – 12. měsíc	35
Nohejbal	36
Takhle jedou páni	37
Klouzačka	39
Relaxace	41
Kos	42

Batoleci období 1. – 3. rok	44
Věk 12. – 15. měsíc	44
Ťuky, ťuky na okýnko	45
Koulení míče	48
Bubnování na míč	49
Věk 16. – 18. měsíc	50
Věk 19. – 24. měsíc	51
Cviky pro dítě ve věku 16. – 24. měsíců	52
Koulení míče společně s rodičem nebo před sebou	52
Skákání na míči	54
Motýlek	56
Kos a žížala	58
Věk 2 roky	60
Letadlo A	61
Artista	64
Přilepená bába	66
Předškolní období 3 až 6 let	70
Věk 3 roky	70
Házení	71
Balanc za rodičem	72
Parní válec	75
Kovboj na koni	77
Prkno	79
Letadlo B	81
Věk 4 roky	83
Houpačka	84
Cirkus	86
Na koníka	87
Po dráze	88
Píłka	89
Seznam cviků dle věku	90
Gabriela Macurová	92
Seznam použité literatury	94
Rejstřík	95