

Obsah

<i>Pozvání ke spolupráci</i>	5
Význam pohybových podnětů pro celkový vývoj dítěte	7
Pohyby novorozenců	8
Pohyblivost od třetího měsíce života	8
Pohyblivost od pátého měsíce života	9
Pohyblivost od osmého měsíce života	10
Kdy a kde je nejlepší příležitost ke společnému cvičení?	
Cvičení s nejmenšími dětmi	11
Cvičení s ročním dítětem	11
Cvičení ve dvou letech	12
Na co musíte být opatrní?	12
Bezpečné držení za ruku	14
Vývoj pohyblivosti v prvním roce	15
Cvičení s nejmenšími	17
Když se ještě málo samostatně pohybuje	18
Když je v poloze na bříšku a zvedá hlavičku	20
Když už by si chtělo sednout	21
Masáž dítěte – oboustranné potěšení	23
Mohou se miminka už učit plavat?	29
Přivykání na „velkou“ vodu	30

Cvičení ve druhém roce	35
Cvičení v období, kdy dítě leze	36
Zábavná cvičení pro matku a dítě	36
S barevným míčem	44
Už stojí pevně na nohou	50
Zábavné zkušební testy	51
S nafukovacím míčem	58
Dokážeš to? Preventivní cviky	62
Slabé dýchání	63
Vadné držení těla	65
Slabé nožky	66
Nedostatek koordinace	67
Potíže s rovnováhou	68
Cvičení ve třetím roce	71
Cvičíme pomocí známých pohádek	72
Pryč s dětskou obezitou!	80
Babičko, cvič se mnou!	84
I malé nožky často bolí	90
Volba správné obuvi	90
Péče o nohy	91
Cvičení nohou s míčem	93
Cvičení nohou s hůlkou	95
Cvičení nohou s kapesníkem	97
Cvičení v přírodě – nejkrásnější rodinné zážitky	99
Cestujeme s dětmi autem	100
Seznámení s vodou pomocí her	107
Zábavné sportování pro tátu a dítě	109
<i>A ještě jednou něco pro povzbuzení</i>	117
Přehled pohybových úloh v jednotlivých obdobích růstu dítěte	118