

# Obsah

Úvodem . . . . .	5
Nejdůležitější pedagogické zásady a praktické pokyny pro cvičení s dětmi . . . . .	15
Kdy začít s cvičením . . . . .	17
Kdy a jak dlouho cvičit . . . . .	17
Jak získat zájem dítěte o cvičení . . . . .	20
Co a jak cvičit . . . . .	21
Jak zajistit přiměřenost a bezpečnost cvičení . . . . .	26
Jak upravit cvičební prostředí a pomůcky . . . . .	28
Jak se ke cvičení ustrojit . . . . .	29
Jak organizovat novou formu cvičení rodičů s dětmi v tělovýchovných jednotách . . . . .	31
Zásobník pohybových činností . . . . .	35
Kojenecký věk (doc. dr. Jaroslav Koch, CSc.) . . . . .	39
Batolivý věk . . . . .	53
Zdravotní cviky . . . . .	54
Základy akrobatických cvičení . . . . .	56
Pohybové hry . . . . .	62
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí . . . . .	68
Hudebně pohybová výchova . . . . .	73
Předškolní věk . . . . .	75
Zdravotní cviky . . . . .	76
Základy akrobatických cvičení . . . . .	81
Pohybové hry . . . . .	90
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí . . . . .	96
Hudebně pohybová výchova . . . . .	101
Literatura . . . . .	115