

Obsah

Úvod	9
1. Na rozezhřátí	11
<i>Vyrostl nám strom</i>	11
<i>Kolotoč</i>	12
<i>Co už umím</i>	13
<i>Nevzbudte medvěda!</i>	15
<i>Prší!</i>	16
<i>Pejsek běží na kopeček</i>	17
<i>Spěcháme</i>	18
<i>Autíčko</i>	19
<i>Chytání rybiček</i>	20
<i>Ptačí rozcvička</i>	21
<i>Vítr</i>	22
<i>Neposedný větříček</i>	23
2. Celkové uvolnění těla	25
<i>Panenka</i>	25
<i>Motýlek</i>	26
<i>Hodiny</i>	27
<i>Kačenka</i>	28
<i>Dětičky – rybičky</i>	29
<i>Houpací koníček</i>	30
<i>Dalekohled</i>	31
<i>Sbírání hvězdiček</i>	32
<i>Hadroví panáci</i>	33
<i>Prádlo</i>	34
<i>Bába u pumpy</i>	35



3. Uvolňování horních končetin	37
<i>Roste kytička</i>	37
<i>Červíček</i>	38
<i>Malíř maluje</i>	39
<i>Kuchaři</i>	40
<i>Opraváři</i>	41
<i>Meleme mouku</i>	42
<i>Trhání jablíček</i>	43
<i>Psaní</i>	44
<i>Duha</i>	45
4. Uvolňování dolních končetin	47
<i>Mlýnek mele</i>	47
<i>V postýlce</i>	48
<i>Nožičky</i>	49
<i>Nožky toho umí moc</i>	50
<i>Natáhni si nožičku</i>	51
<i>Pata, špička, špička, pata</i>	52
<i>Stan</i>	53
<i>Nůžky dlouhou chvíli mají</i>	54
<i>Když chceš dojít do nebe</i>	55
<i>Když studené nožky máš</i>	56
<i>Jedna noha stále běží</i>	57
<i>Čteme knížku</i>	58
5. Procvičení jemné motoriky	59
<i>Komín z kostek</i>	60
<i>Bonbónový král</i>	61
<i>Vezmi si štěteček – namaluj kopeček</i>	62
<i>Kohoutek a slepička</i>	63
<i>Prstíky šikovní, prstíky hbité</i>	64
<i>Co před sebou prsty tají?</i>	65
<i>Nůžky</i>	66
<i>Prstoví vojáci</i>	67
<i>Telefony</i>	68

6. Orientace na těle	69
<i>Každý mě má rád</i>	70
<i>Ruce a ne tlapy</i>	71
<i>Šimry, šimry</i>	72
<i>Tělíčko</i>	73
<i>Prstíky</i>	74
<i>Pata, špička, prstíčky</i>	75
<i>Než vyrazíš na zahrádku</i>	76
<i>K čemu máme oči?</i>	77
<i>Ranní rozcvička</i>	78
7. Motivační říkanky	79
<i>K čištění zoubků</i>	79
<i>Čištění zoubků</i>	80
<i>K umývání rukou</i>	80
<i>K uklízení</i>	81
<i>Bačkůrky urovnat!</i>	82
<i>Žízeň</i>	83
<i>Ham, ham, ham</i>	84
<i>Nastrouháme mrkvičku</i>	85
<i>Koupání</i>	86
8. Škádlivky	87
<i>Lechtání</i>	88
<i>Pohlazení</i>	89
<i>Lechty, lechty</i>	90
<i>Kdopak se nám narodil?</i>	91
<i>Klepy, klepy</i>	92
<i>Myška a žvýkačka</i>	93
<i>Naklepeme masíčko</i>	94
<i>Stádo koní</i>	95
<i>Žízala</i>	96

9. Cvičení s pomůckami	97
Cvičení s padákem	98
<i>Parník</i>	98
<i>Domeček</i>	99
<i>Vítr fouká</i>	100
<i>Zakuklená housenka</i>	101
<i>Ježibaba</i>	102
<i>Větríček</i>	103
Cvičení na rehabilitačním míči	104
<i>Hopsa hejsa</i>	104
<i>Hopsa hejsa hej</i>	105
<i>Žehlení</i>	106
<i>Hají</i>	107
<i>Bumtarata ťuky ťuky</i>	108
<i>Slunce spadlo z nebička</i>	109
Cvičení s overballem	110
<i>Mašinka</i>	110
<i>Houpací kůň</i>	111
<i>Míček se kutálí</i>	112
<i>Míček velký, malý</i>	113
<i>Malý míček – nezbedníček</i>	114
<i>Skáče míček</i>	115
<i>Kutálej se míčku</i>	116
<i>Houpy houpy hou</i>	117
<i>V letadle</i>	118
<i>Veverka</i>	119
Slovníček	121
Abecední seznam básniček	123

Abecední seznam básniček

Autíčko	19	K umývání rukou	80
Bába u pumpy	35	Kačenka	28
Bačkůrky urovnat!	82	Každý mě má rád	70
Bonbónový král	61	Kdopak se nám narodil?	91
Bumtarata ťuky ťuky	108	Když chceš dojet do nebe	55
Co před sebou prsty tají?	65	Když studené nožky máš	56
Co už umím	13	Klepy, klepy	92
Červíček	38	Kohoutek a slepička	63
Čištění zoubků	80	Kolotoč	12
Čteme knížku	58	Komín z kostek	60
Dalekohled	31	Koupání	86
Dětičky – rybičky	29	Kuchaři	40
Domeček	99	Kutálej se míčku	116
Duha	45	Lechtání	88
Hadroví panáci	33	Lechty, lechty	90
Hají	107	Malíř maluje	39
Ham, ham, ham	84	Malý míček – nezbedníček ...	114
Hodiny	27	Mašinka	110
Hopsa hejsa	104	Meleme mouku	42
Hopsa hejsa hej	105	Míček se kutálí	112
Houpací koníček	30	Míček velký, malý	113
Houpací kůň	111	Mlýnek mele	47
Houpy houpy hou	117	Motýlek	26
Chytání rybiček	20	Myška a žvýkačka	93
Jedna noha stále běží	57	Naklepeme masíčko	94
Ježibaba	102	Nastrouháme mrkvičku	85
K čemu máme oči?	77	Natáhni si nožičku	51
K čištění zoubků	79	Neposedný větříček	23
K uklízení	81	Nezbudte medvěda!	15

Než vyrazíš na zahrádku	76	Sbírání hvězdiček	32
Nožičky	49	Skáče míček	115
Nožky toho umí moc	50	Slunce spadlo z nebička	109
Nůžky	66	Spěcháme	18
Nůžky dlouhou chvíli mají	54	Stádo koní	95
Opraváři	41	Stan	53
Panenko	25	Šimry, šimry	72
Parník	98	Telefony	68
Pata, špička, prstíčky	75	Tělíčko	73
Pata, špička, špička, pata	52	Trhání jablíček	43
Pejsek běží na kopeček	17	V letadle	118
Pohlazení	89	V postýlce	48
Prádlo	34	Větríček	103
Prstíky	74	Veverka	119
Prstíky šikovní, prstíky hbité	64	Vezmi si štěteček – namaluj kopeček	62
Prstoví vojáci	67	Vítr fouká	100
Prší!	16	Vítr	22
Psaní	44	Vyrostl nám strom	11
Ptačí rozcvička	21	Zakuklená housenka	101
Ranní rozcvička	78	Žehlení	106
Roste kytička	37	Žízeň	83
Ruce a ne tlapy	71	Žízala	96