

Obsah

Úvod

- Gymnastický míč (gymball) 9
- Gymnastický míč a kojenec 9
- Rodič a kojenec bez míče 9
- Malý míč (overball) 10
- Padák 10
- Stuha 10

Gymnastický míč

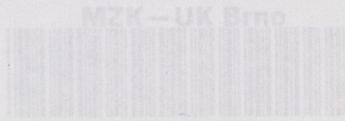
- Poupě 12
- Neposlušné letadlo 14
- Jak tě vidí 16
- Skáče míček 18
- Houpání 20
- Bubeníci 22
- Strašák 24
- Na jedné noze 26

Malý míč

- Dešťová 30
- Ježek a hruška 32

Obruč

- Cvičíme s kruhem 36
- Do kaluže 38
- Prolézací 40
- Kuňká žába 42
- Hbitá ryba 44



Auto a slepice	46
Dráha z kaluží	48
Hop, hop	50
Jak to je	52
Čertovská	54

Padák

Kuličková	58
Vločky	60
Poletuje padák	62
Dráček	64
Motýlek	66
Palačinka	68
Kde jsou broučci	70
Rafičky	72
Hříbek a šneci	74
Brouček v trávě	76
Deštník	78
Zajíček a ježek	80
Střecha	82
Jede vláček po kolejích	84
Prší, prší kapičky	86
Housenka	88
Zajíček a čepice	90
Pilná včelka	92
Mlýnská kola	94
Čertík popleta	96

Stuha

Had, hádek, hádeček	100
Hrajeme si se stuhou	102
Stužka se mi schovala	104
Co mi to tu kouká	106
Co umí ruce a co nohy	108

Pohybové hry	111
Hra na kočku a na vrabce	112
Hra na čápa a žabky	114
Kosí	116
Záchranný kruh	118
Čertovská hra	120
Ostatní	123
Co dělají nástroje (gymball)	124
Na špičky a na paty	126
Vyspala se kočička	128
Pomůžu ti, mámo	130
Na zvířátka	132
Trhám, trhám jablíčka	134
Zelí a ovce	136
Čapí	138
Lezu, lezu po žebříčku	140
Stonožka	142

Gymnastický míč a kojeneček

Dítě, které ještě samo nesedí, nikdy na míč neposazujeme, ale držíme ho v poloze klubička v náruči. Dítě je k rodiči otočeno zády, hlavou se opírá o jeho hrudník a rodič ho drží oběma rukama pod koleny, nožky jsou pokrčené.

Rodič a kojeneček bez míče

Kojence můžeme v doprovodu říkadla houpat v náruči. Dítě je buď opřené obličejem k nám, nebo obličejem a bříškem zemi. Ve druhém případě leží hrudníčkem na našem předloktí a my ho fixujeme za ramínko (palec vede přes ramínko a prsty svírají hrudník). Druhou ruku vložíme mezi nožky dítěte a dlaní podpiráme bříško. Dbáme vždy na to, aby se dítě neprohybalo v oblasti bederní páteře.