

Obsah

Úvodem	5
Nejdůležitější pedagogické zásady a praktické pokyny pro cvičení s dětmi	11
Kdy začít s cvičením	13
Kdy a jak dlouho cvičit	13
Jak získat zájem dítěte o cvičení	16
Co a jak cvičit	17
Jak zajistit přiměřenost a bezpečnost cvičení	22
Jak upravit cvičební prostředí a pomůcky	24
Jak se ke cvičení ustrojit	25
Jak organizovat novou formu cvičení rodičů s dětmi v tělovýchovných jednotách	27
 Zásobník pohybových činností	 31
Kojenecký věk	35
Batolivý věk	43
Zdravotní cviky	44
Základy akrobatických cvičení	46
Pohybové hry	52
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí	58
Hudebně pohybová výchova	63
Předškolní věk	65
Zdravotní cviky	66
Základy akrobatických cvičení	71
Pohybové hry	79
Cvičení s využitím různých zařízení ve speciálním prostředí	85
Hudebně pohybová výchova	90
Společné cvičení rodičů s dětmi pod vedením cvičitele	101
Příklad 30 lekcí cvičení rodičů s dětmi	103
Literatura	121