

## Obsah

Poděkování	5
Předmluva	8
Upozornění	10

### I. DÍTĚ A POHYB

VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE	12
VÝZNAM KOUPÁNÍ A „PLAVÁNÍ“ NOVOROZENCŮ A KOJENCŮ	34



### II. METODIKA „PLAVÁNÍ“ S KOJENCI

POSTUP PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ	48
PŘEHLED MOŽNOSTÍ NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ	54
METODA NÁCVIKU VÝDECHŮ DO VODY A POTÁPĚNÍ	57
ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA NOVOROZENCE A KOJENCE DO 1 ROKU VĚKU	78



### III. KOUPÁNÍ

KOUPÁNÍ	86
PODMÍNKY A ORGANIZACE KOUPÁNÍ	92
ŘEŠENÍ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ	114
ZÁSADY PŘÍSTUPU K DÍTĚTI	138
POSTUP PŘI KOUPELI	141



### IV. SPOLEČNÁ KOUPEL

SPOLEČNÁ KOUPEL	256
VÝZNAM SPOLEČNÉ KOUPELE	259
PŘÍPRAVA NA SPOLEČNOU KOUPEL	268
POSTUP PŘI SPOLEČNÉ KOUPELI	269



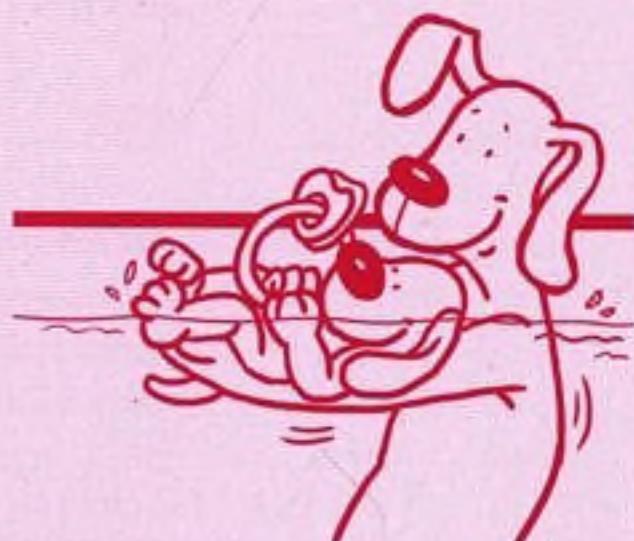


## V. KOUPÁNÍ DÍTĚTE VE VELKÉ VANĚ

PODMÍNKY 312

HRY A ČINNOSTI V MĚLKÉ VODĚ 316

HRY A ČINNOSTI V HLUBOKÉ VODĚ 318



## VI. SPRCHOVÁNÍ

VÝZNAM A ORGANIZACE SPRCHOVÁNÍ 340

HRY A ČINNOSTI VE SPRŠE 356



## VII. KYBLÍK

VÝZNAM A ORGANIZACE  
KOUPÁNÍ V KYBLÍKU 360

PŘÍPRAVA A POSTUP  
KOUPÁNÍ V KYBLÍKU 364

ČINNOST S DÍTĚTEM V KYBLÍKU 365



## VIII. CVIKY PRO RODIČE K POSÍLENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA

NA ZÁDECH 370

NA BŘIŠE 376

V KLEKU NA ČTYŘECH 378



Závěr 380