

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	9
JÁ A CVIČENÍ S DĚTMI	10
JAK S KNÍŽKOU PRACOVAT	12
VÝVOJ DÍTĚTE A CO BYSTE O NĚM MĚLI VĚDĚT	13
Co dítě potřebuje k normálnímu vývoji	14
Co ovlivňuje psychomotorický vývoj dítěte	15
Vnitřní podmínky psychomotorického vývoje	15
Vnější podmínky psychomotorického vývoje aneb co můžete jako rodiče ovlivnit	18
Na rychlosti nezáleží	23
Zvládá naše dítě vše správně?	23
Nejčastější mýty o psychomotorickém vývoji	24
Kdy vyhledat odborníka	28
PRAKTICKÉ RADY KE CVIČENÍ	29
Od kdy začít s dítětem cvičit	29
Jak dlouho a kdy cvičit	29
Co dělat, když miminko blinká	29
Co dělat, když miminko u cvičení pláče	30
Co dělat, když dítě nespolupracuje	30
Co dělat, když dítě nezvládá danou dovednost	31
OD NAROZENÍ K PASENÍ KONÍČKŮ	33
Psychomotorický vývoj – stručný přehled	34
Doporučení pro toto období	37
Protikoliková masáž břicha	41
Cviky proti bolestem břicha	44
Poloha na zádech	52
Poloha na boku	54
Poloha na břišku	56
První cvičení	58
Škádlivky	74
Shrnutí	76

OD PASENÍ KONÍČKŮ K DRUHÉMU VZPŘÍMENÍ **79**

Psychomotorický vývoj – stručný přehled	80
Doporučení pro toto období	84
Vhodné cvičení	88
Škádlivky	148
Shrnutí	150

OD DRUHÉHO VZPŘÍMENÍ K LEZENÍ **153**

Psychomotorický vývoj – stručný přehled	154
Doporučení pro toto období	158
Vhodné cvičení	162
Škádlivky	208
Shrnutí	210

OD LEZENÍ K SAMOSTATNÉMU STOJI **213**

Psychomotorický vývoj – stručný přehled	214
Doporučení pro toto období	217
Vhodné cvičení	220
Škádlivky	290
Shrnutí	292

REJSTŘÍK CVIKŮ **294**

Cviky bez pomůcek	294
Cviky s overballem	297
Cviky s gymballem	298
Cviky se soffballem	300
Cviky s bedýnkou	300

ZÁVĚR **301**

Seznam použité literatury	302
---------------------------	-----