



Obsah

Průvodní slovo	8
Předmluva	9

Učí se brzy	10
Podporovat, ale nepřepínat	10
Něha, láskyplná péče, pochvala	11
Vývojové fáze od porodu	
do 12. měsíce života	12
1. měsíc	12
2. měsíc	13
3. měsíc	14
4. měsíc	15
5. měsíc	15
6. měsíc	16
7. měsíc	17
8. měsíc	18
9. měsíc	19
10. měsíc	20
11. měsíc	21
12. měsíc	21

Masáž miminka	23
Různá pohlazení pro tělo i duši	23
Co znamená masáž miminka?	25
Možnost použití a účinky	26
Předpoklady	27
Takhle se to dělá –	
návod k masáži miminka	30
Masáž hrudníku	31
Masáž paže a předloktí	34
Masáž hrudníku a břicha	36
Masáž nožiček	37
Masáž zad	40
Masáž obličeje a hlavy	43
Doprovodné cviky	45
Význam masáží miminka	
v stručném přehledu	48
Účinky	48

Účinky masáže	
jednotlivých oblastí	48

Hry, hry, hry	49
Jak hry využívat v 1. až 3. měsíci	49
Jak hry využívat v 4. až 6. měsíci	51
Jak hry využívat v 7. až 9. měsíci	54
Jak hry využívat v 10. až 12. měsíci	55
Přehledka hraček	59
Hračky vhodné do věku	
6 měsíců	62
Hračky vhodné ve věku	
6 až 12 měsíců	63
Výchova v kolektivu –	
ano nebo ne?	64

Radost z pohybu	66
Poloha a způsob držení těla	
jsou také důležité	66
Jak nosit a chovat miminko	68
Účinky, možnost použití	
a předpoklady	70
Do toho: Dejme se do pohybu!	
Instruktaž k dětské gymnastice	71
Cvik 1	71
Cvik 2	72
Cvik 3	73
Cvik 4	73
Cvik 5	74
Cvik 6	74
Cvik 7	75
Cvik 8	75
Cvik 9	76
Cvik 10	76
Cvik 11	77
Cvik 12	78
Cvik 13	79
Cvik 14	80
Cvik 15	81
Cvik 16	81



Cvik 17	82	Od 10. měsíce	93
Cvik 18	83	Plavání miminek	95
Cvik 19	83	Děti ve svém žívlu	95
Cvik 20	84	Cesta k plavání nejmenších	
Cvik 21	85	děti	95
Cvik 22	86	Možnosti použití a účinky	95
Cvik 23	86	Plavání a potápění miminek	96
Cvik 24	87	Předpoklady	96
Cvik 25	88	A teď hurá do vody:	
Cvik 26	88	instruktáž k plavání	
Cvik 27	89	miminek	99
Cvik 28	90	První kontakt s vodou	100
Cvik 29	91	Cviky v poloze na břišku	101
Cvik 30	92	Cviky v poloze na zádech	102
Návrh programu cviků		Změny polohy a použití plovací	
podle věku dítěte	92	činky	103
Cvičení od 3. měsíce	92	Zvyšování intenzity pohybů	
Cvičení od 4. měsíce	92	pomocí hraček	105
Cvičení od 5. měsíce	93	Doslov	110
Cvičení od 7. měsíce	93		