

Obsah

Úvod	9
Návod pro práci s knížkou	9
Důvody k napsání knížky	9
Jak cvičení začalo	10
1 0 cvičení	12
Princip cvičení	12
Je přirozený pohybový vývoj dítěte naprogramován?	15
Co je polohová vada u novorozenců?	16
Co je pohybová vývojová řada?	16
Pro které děti je cvičení určeno?	18
Proč s miminky cvičit?	18
2 Otázky maminek	20
Neškodí dětem pobývání v autosedačkách?	20
Je vhodné dávat dítě do elektronického lehátka?	20
Je lépe nechat dítě plakat, nebo jej při každém zaplakání vzít do náruče?	21
Je lépe používat kočárek otočený tak, abych na dítě viděla, nebo tak, aby se dítě mohlo rozhlížet?	21
Problém velkého záklonu u miminek	22
Vadí, když dítě přeskočí lezení po čtyřech a začne místo toho chodit?	22
Sezení zadečkem mezi patami	23
Mít doma koberce, nebo stačí hladká podlaha?	23
Pejscí a jiní domácí mazlíčci	24
Jaké dávat dítěti botičky?	24
Mohu dávat miminku polštářek?	26

Mohu dítě nechat spát nebo ležet přes den na bříšku?	27
Mohu dávat dítě do chodítka?	27
Je dobré používat úvazy na tělo k nošení dítěte?	27
Kdy mohu začít dítě posazovat?	28
Zvedání větších dětí	28
Jsou vhodné masáže miminek?	29
Co dělat, když má miminko vystouplý pupík?	29
Jakou roli hraje ve vývoji dítěte dědičnost?	30
Pomůže nějaký cvik, když dítě trápí bolest břicha z důvodu nadýmání?	30
3 Co není obsahem knihy	31
Poporodní paréza plexus brachialis	31
Tříselná kýla	31
Cvičení dětí s nezralými hlavičkami kyčelních kloubů	31
4 Důležité rady pro cvičení	33
Jak se dítěte dotýkat?	33
Zvyšování nebo snižování síly úchopu dítěte	33
Způsob uchopování dítěte při cvičení	33
Načasování cvičení dítěte	34
5 Cvičení	35
CVIK 1 – spojování ruček	35
CVIK 2 – nácvik lehu na zádech	37
CVIK 3 – nácvik lehu na boku u novorozenců	37
CVIK 4a-c – otáčení hlavičky	39
CVIK 5 – hlavička v ose páteře	43
CVIK 6 – tělíčko v ose páteře	44
CVIK 7a,b – otáčení na břicho a zpět	45
CVIK 8 – narovnávání prstíků na ručkách	48

CVIK 9 – narovnávání a ohýbání prstíků na chodidlech	49
CVIK 10 – poznávání tělíčka osaháváním	50
CVIK 11a–c – cvičení chodidel	50
CVIK 12 – pasení koníčků	57
CVIK 13 – otáčení okolo pupku	59
CVIK 14a–c – plazení	60
CVIK 15 – poloha na čtyřech a předozadní houpání na čtyřech	61
CVIK 16a–c – posazování z kleku na čtyřech, kontrolovaný sed	63
CVIK 17 – lezení po čtyřech	67
CVIK 18 – stavění se u nábytku	68
CVIK 19a,b – úprava stoje, když je dítě na špičkách	70
CVIK 20a–d – nácvik chůze okolo nábytku a samostatné chůze	72
Na závěr	74
Výjimečné zkušenosti se cvičením dětí	74
Slovo na rozloučenou	75
Vyjádření maminek, se kterými jsem pracovala	75
Koncepce Bobathové ve stručnosti	76
Poznámka k fotografiím	77
Pracovní zkušenosti autorky	77
Literární zdroje	78
Přílohy	79
Rejstřík	86