

Obsah

Předmluva	7
Členění kapitol podle věku	8
Správná posloupnost cviků každé cvičební jednotky.....	9
Využití prostředí přírody.....	14
KOJENCI	17
Co už umím?.....	18
Schéma vývoje dítěte podle Doc. MUDr. Vladimíra Vlacha.....	32
Malé opakování	34
Pozor na falešné „úspěchy“	35
Nová škola	36
Od narození k přímému hledu	38
<i>Konzultace s odborníkem</i>	42
<i>Co už umím</i>	43
Od přímého hledu ke „koníčkům“	44
<i>Konzultace s odborníkem</i>	49
<i>Co už umím</i>	50
Od „koníčků“ k přetáčení.....	51
<i>Konzultace s odborníkem</i>	57
<i>Co už umím</i>	58
Od přetáčení k lezení	59
<i>Konzultace s odborníkem</i>	67
<i>Co už umím</i>	68
Od lezení k chůzi.....	69
<i>Konzultace s odborníkem</i>	82
<i>Co už umím</i>	83
Už všechno umíte?	84
Míče – pro a proti	85
Nošení.....	86

BATOLATA	89
Od chůze k běhu	90
Nejméně náročné cviky	91
<i>Co už umím</i>	100
Středně náročné cviky	101
<i>Co už umím</i>	109
Nejnáročnější cviky	110
<i>Co už umím</i>	121
PŘEDŠKOLÁCI	123
Od běhu ke skoku a pochodu	124
Znáte opravdu své dítě?	124
Umíš to jako Tomáš?	129
<i>Umím to jako Tomáš</i>	134
Umíš to jako Vítek?	135
<i>Umím to jako Vítek</i>	142
Umíš to jako Honzík?.....	143
<i>Umím to jako Honzík</i>	149
Umíš to jako Matýsek?	150
<i>Umím to jako Matýsek</i>	156
Já sám.....	157
<i>Já sám umím</i>	166
Představ si a vyjádři pohybem	167
<i>Už si umím představit</i>	173
Pochod	174
<i>Co už umím</i>	185
Těším se na školu.....	186
Cvičení s malými míči	186
<i>S míčem už umím</i>	192

ZÁVĚR – OPAKOVÁNÍ.....	193
Přetáčení	194
Plazení	195
Kraul	196
Lezení	197
Nakročení.....	198
Stoj.....	199
Stoj na jedné	200
Skoky	201
Stabilizace	202
Pochod	203
KONEC I ZAČÁTEK	204
<i>A hurá do školy.....</i>	205
Literatura.....	206
Autorky	207