

Obsah

Úvod	9
1. Na rozezhřátí	11
<i>Vyrostl nám strom</i>	<i>11</i>
<i>Kolotoč</i>	<i>12</i>
<i>Co už umím</i>	<i>13</i>
<i>Nevzbudte medvěda!</i>	<i>15</i>
<i>Prší!</i>	<i>16</i>
<i>Pejsek běží na kopeček</i>	<i>17</i>
<i>Spěcháme</i>	<i>18</i>
<i>Autíčko</i>	<i>19</i>
<i>Chytání rybiček</i>	<i>20</i>
<i>Ptačí rozcvička</i>	<i>21</i>
<i>Vítr</i>	<i>22</i>
<i>Neposedný větříček</i>	<i>23</i>
2. Celkové uvolnění těla	25
<i>Panenka</i>	<i>25</i>
<i>Motýlek</i>	<i>26</i>
<i>Hodiny</i>	<i>27</i>
<i>Kačenka</i>	<i>28</i>
<i>Dětičky – rybičky</i>	<i>29</i>
<i>Houpací koníček</i>	<i>30</i>
<i>Dalekohled</i>	<i>31</i>
<i>Sbírání hvězdiček</i>	<i>32</i>
<i>Hadroví panáci</i>	<i>33</i>
<i>Prádlo</i>	<i>34</i>
<i>Bába u pumpy</i>	<i>35</i>

3. Uvolňování horních končetin	37
<i>Roste kytička</i>	37
<i>Červíček</i>	38
<i>Malíř maluje</i>	39
<i>Kuchaři</i>	40
<i>Opraváři</i>	41
<i>Meleme mouku</i>	42
<i>Trhání jablíček</i>	43
<i>Psaní</i>	44
<i>Duha</i>	45
4. Uvolňování dolních končetin	47
<i>Mlýnek mele</i>	47
<i>V postýlce</i>	48
<i>Nožičky</i>	49
<i>Nožky toho umí moc</i>	50
<i>Natáhni si nožičku</i>	51
<i>Pata, špička, špička, pata</i>	52
<i>Stan</i>	53
<i>Nůžky dlouhou chvíli mají</i>	54
<i>Když chceš dojít do nebe</i>	55
<i>Když studené nožky máš</i>	56
<i>Jedna noha stále běží</i>	57
<i>Čteme knížku</i>	58
5. Procvičení jemné motoriky	59
<i>Komín z kostek</i>	60
<i>Bonbónový král</i>	61
<i>Vezmi si štěteček – namaluj kopeček</i>	62
<i>Kohoutek a slepička</i>	63
<i>Prstíky šikovní, prstíky hbité</i>	64
<i>Co před sebou prsty tají?</i>	65
<i>Nůžky</i>	66
<i>Prstoví vojáci</i>	67
<i>Telefony</i>	68

6. Orientace na těle	69
<i>Každý mě má rád</i>	<i>70</i>
<i>Ruce a ne tlapy</i>	<i>71</i>
<i>Šimry, šimry</i>	<i>72</i>
<i>Těličko</i>	<i>73</i>
<i>Prstíky</i>	<i>74</i>
<i>Pata, špička, prstíčky</i>	<i>75</i>
<i>Než vyraziš na zahrádku</i>	<i>76</i>
<i>K čemu máme oči?</i>	<i>77</i>
<i>Ranní rozcvička</i>	<i>78</i>
 7. Motivační říkanky	 79
<i>K čištění zoubků</i>	<i>79</i>
<i>Čištění zoubků</i>	<i>80</i>
<i>K umývání rukou</i>	<i>80</i>
<i>K uklízení</i>	<i>81</i>
<i>Bačkůrky urovnat!</i>	<i>82</i>
<i>Žízeň</i>	<i>83</i>
<i>Ham, ham, ham</i>	<i>84</i>
<i>Nastrouháme mrkvičku</i>	<i>85</i>
<i>Koupání</i>	<i>86</i>
 8. Škádlivky	 87
<i>Lechtání</i>	<i>88</i>
<i>Pohlazení</i>	<i>89</i>
<i>Lechty, lechty</i>	<i>90</i>
<i>Kdopak se nám narodil?</i>	<i>91</i>
<i>Klepy, klepy</i>	<i>92</i>
<i>Myška a žvýkačka</i>	<i>93</i>
<i>Naklepeme masíčko</i>	<i>94</i>
<i>Stádo koní</i>	<i>95</i>
<i>Žízala</i>	<i>96</i>

9. Cvičení s pomůckami	97
Cvičení s padákem	98
<i>Parník</i>	98
<i>Domeček</i>	99
<i>Vítr fouká</i>	100
<i>Zakuklená housenka</i>	101
<i>Ježibaba</i>	102
<i>Věťříček</i>	103
Cvičení na rehabilitačním míči	104
<i>Hopsa hejsa</i>	104
<i>Hopsa hejsa hej</i>	105
<i>Žehlení</i>	106
<i>Hají</i>	107
<i>Bumtarata ťuky ťuky</i>	108
<i>Slunce spadlo z nebička</i>	109
Cvičení s overballem	110
<i>Mašinka</i>	110
<i>Houpací kůň</i>	111
<i>Míček se kutálí</i>	112
<i>Míček velký, malý</i>	113
<i>Malý míček – nezbedníček</i>	114
<i>Skáče míček</i>	115
<i>Kutálej se míčku</i>	116
<i>Houpy houpy hou</i>	117
<i>V letadle</i>	118
<i>Veverka</i>	119
 Slovníček	 121
 Abecední seznam básniček	 123