

Obsah

Úvod	7
Přehled pohybových her	8
1. Dítě a jeho svět (Borová)	11
Cesta životem má své zákonitosti	12
Pohyb a růst dítěte předškolního věku	14
Do světa prostřednictvím smyslů	16
Dítě a svět moudrosti	17
Dítě vstupuje do světa lidí	19
2. Pohyb a dítě (Trpišovská)	21
Vývoj a formy pohybu	22
3. Rozvíjení pohybových dovedností a hry (Trpišovská)	25
Rozvíjení pohybových dovedností dítěte	26
Vysvětlení použitých symbolů	28
Názvy poloh a pohybů	29
Pohybové hry	30
Lezení	32
Chůze	44
Běh	56
Skok	67
Kombinace pohybových činností	79
Manipulace a hry s předměty (Borová)	87
4. Připravujeme cvičení dětí (Skoumalová)	101
Pohybové aktivity pro děti předškolního věku	102
Doporučené aktivity pro děti předškolního věku	102
Hrajeme si a cvičíme v rodině	103
Organizované pohybové aktivity	104
Cvičení rodičů s dětmi	104
Cvičení dětí předškolního věku	107
Pohybové aktivity v mateřské škole	107
Metodická doporučení a upozornění při přípravě pohybově zaměřených aktivit pro děti předškolního věku	110

5. Cvičíme na nářadí (Smejkalová)	111
Cvičení na nářadí	112
Netradiční nářadí	113
Tradiční nářadí	113
Metodická doporučení pro výběr a využívání nářadí	115
6. Metodická doporučení a náměty pro přípravu cvičebních lekcí (Borová, Trpišovská)	117
Příprava cvičebních lekcí	118
Literatura	124