

Úvod.....	9
Vývoj dítěte před narozením	11
Vývoj novorozence	13
Jak pečovat o novorozence.....	13
I. fáze vývoje dítěte	17
Co je důležité pro kojence do 3. měsíce vývoje	17
Cvičíme s kojencem	19
Masáž	20
Protažení ručiček.....	20
Protažení nožiček	22
Sledování a úchop hračky	23
Paseme hříbátka.....	23
Cvičíme na míči.....	24
Žabička na míči – držení za lokty.....	24
Žabička na míči – držení za loket a koleno.....	25
Žabička na míči – držení za obě kolena	25
Otáčení hlavičky na míči v poloze na břiše.....	26
Vzpřímení hlavy na míči v poloze na břiše	26
II. fáze vývoje dítěte	27
Co je důležité pro kojence ve věku 4–6 měsíců	27
Kdy a jak cvičit s kojencem v II. fázi vývoje	29
Práce s hračkou vleže na zádech.....	31
Hra s míčem vleže na zádech.....	31

Vzpor o ruce	32
Orientace těla v prostoru	32
Přitahování do sedu	33
Vis v podpaží	33
Cvičíme na míči	34
Rovnováha vleže na zádech	34
Zvedání hlavy vleže	34
Odrážení vleže na zádech	35
Přetočení trupu z lehu na zádech	35
Vzpřímení z pletenců ramenních	36

III. fáze vývoje dítěte

Co je důležité v období vertikalizace	37
Cvičíme s kojencem v období 7.–9. měsíce	39
Vzpřímení z pletence ramenního – šikmý sed	40
Labyrint	41
Vzpřímení z pletence pánevního	42
Plížení	43
Lezení	43
Hra na schovávanou	44
Hledání předmětu	44
Hra s kostkami	45
Udržování čistoty	45
Procvičujeme rovnováhu	46
Rovnovážné reakce v sedu na patách	47
Rovnovážné reakce na čtyřech	47
Sed na patách na míči	48
Poloha na čtyřech na míči	48

IV. fáze vývoje dítěte

Co je důležité v období do jednoho roku života	49
Jak cvičit s batoletem	53
Vzpřímení z plosky nohy	54
Nakročení	55
Otok	56
Odkopávání	57
Vkládání předmětů	57
Orientace v prostoru s hračkou	58
Změny polohy těla na velkém míči	58
Rovnováha ve vzpřímeném kleku	59
Rovnováha v nakročení	59
Stoj u míče	60
Rovnovážné reakce vsedě na klíně	61
Obranná reakce v dětském sedu	62

Rozvoj pohybu mezi 1. a 3. rokem	63
Co všechno procvičujeme	63
Správné dýchání	66
Čáp	66
Žába	67
Střecha	68
Kočka	69
Balonek	70
Mašinka	70
Ždímák	71
Sed – houpačka	72
Moucha	73
Šipka	73
Kytička	74
Koza	75
Had	76
Malý pes	76
Velký pes	77
Medvěd	77
Žabák	78
Kačenka	79
Rak	79
Traktor	80
Sudy	80
Chůze po nerovném terénu	81
Cvičení s pomůckami	82
Cvičení na velkém míči	82
Sed na míči	82
Samostatný sed na míči	83
Kašpárek	84
Šašek	86
Putování na míči	88
Sed na míči – pohyb pánví	89
Stabilita na míči	90
Letadlo	90
Obranná reakce na míči	91
Trakař na míči	91
Posilování břišního svalstva na míči	92
Uvolnění páteře na míči	92
Včelka	93
Stoleček	93
Cvičení s malým míčem	94
Posilování břišního svalstva s malým míčem	94
Koulení míče po stehnech	95
Ždímák s míčem	96

Most.....	96
Plavání na malém míči	97
Vrána.....	97
Koulení míče v sedu	98
Koulení míče pomocí nohou.....	99
Jízda na kole v sedu na míči	99
Koulení míče v kleku.....	100
Protažení nohou s míčem.....	101
Dřep s míčem	102
Stoj na labilním míčku	102
Rozvoj pohybu po 3. roce věku dítěte.....	103
Správná dechová technika	104
Návrh na cvičební jednotku.....	105
Horní hrudní dýchání (klíčkové)	105
Dolní hrudní dýchání	106
Břišní dýchání (brániční).....	106
Dechová vlna	107
Přefukování	107
Protažení vleže na zádech	107
Protažení vleže na břiše.....	108
Šipka	108
Podpor klečmo	109
Klek sedmo.....	109
Kdy je vhodné s dítětem cvičit	110
Jak správně sedět u počítače	111
Vojtova metoda (Bc. Věra Kováčiková).....	115
Doslov.....	121
Literatura	123