

## Obsah

1. Psychomotorika jako pohybová aktivita .....	4
1.1 Postavení psychomotoriky v systému věd .....	4
1.2 Psychomotorika a zdraví .....	8
1.2.1 Duševní hygiena .....	9
1.3 Hra v psychomotorice .....	11
1.3.1 Herní zásady v psychomotorice .....	12
2. Psychomotorika jako náplň volného času .....	14
2.1 Prvky psychomotoriky .....	14
2.2 Psychomotorické činnosti .....	14
3. Psychomotorika ve škole .....	16
3.1 Cvičení s využitím psychomotorických pomůcek .....	16
3.1.1 SEZNAMOVACÍ HRY .....	17
3.1.2 ZAHŘÁTÍ ORGANISMU .....	20
3.1.3 VZÁJEMNÝ KONTAKT .....	28
3.1.4 NAFUKOVACÍ BALÓNKY .....	32
3.1.5 HRY S KELÍMKY .....	35
3.1.6 NOVINY .....	39
3.1.7 DEKY .....	42
3.1.8 PADÁK .....	46
3.1.9 SENZOMOTORICKÁ CVIČENÍ .....	51
3.1.10 NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ .....	55
3.1.11 HADICE .....	62
3.1.12 VOZÍK NA KOLEČKÁCH .....	65
3.1.13 ŠLAPÁKY .....	72
3.1.14 CHŮDY A ŠLAPÁTKA .....	75
3.1.15 KÁČA .....	77
3.1.16 ROLOVACÍ DESKA S VÁLCEM .....	79
3.1.17 ROLON .....	81
3.1.18 PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY .....	84
3.1.19 RELAXACE .....	85
3.1.20 PSYCHOSTIMULACE .....	90
LITERATURA .....	91

Ilustrovala: Mgr. Iveta Höferová

Jazyková úprava: Jana Mazálková

Copyright © Marie Blahutková, 2003

ISBN 978-80-210-3067-4 1