

Obsah

ÚVOD	5
POHYB	7
KDE CVIČIT	8
CVIČENÍ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ (MŠ, ZŠ)	8
CVIČENÍ NA SPECIALIZOVANÝCH PRACOVÍSTÍCH	8
CVIČENÍ VE ŠKOLÁCH, ŠKOLKÁCH	9
NĚKOLIK RAD, ABY CVIČENÍ PŘINÁŠELO RADOST	11
1 HRY	13
Rozehřívací, aktivizační hry	13
Hry pro rozvoj pozornosti a soustředění	15
Hry pro rozvoj spolupráce, komunikace	17
Taktilní hry s různými formami přátelského doteku	18
Hry vedoucí ke zlepšení dovedností hrubé motoriky	19
Hry pro uvolnění napětí	23
2 CHŮZE	28
Chůze na místě	28
Brain gym (mozková gymnastika)	30
Chůze jako pohyb z místa	32
Taneční kroky	34
Chůze s představou	34
Chůze v poloze	35
3 ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ	37
4 CVIČENÍ K PROPOJENÍ MOZKOVÝCH HEMISFÉR	40
5 SENZOMOTORICKÁ, ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ	43
Gym ball – velký gymnastický míč	44
Over ball – malý míč	46
Labilní terény, úseče, podložky	47
6 DÝCHÁNÍ, DECHOVÁ CVIČENÍ	52
Mudry	60

Zábavná dechová cvičení s pomůckami	61
7 JÓGA	62
Hrajeme si na zvířátka	62
Pozdrav slunci	65
8 PROTÁČIVÁ CVIČENÍ PÁTEŘE	70
9 RELAXACE	72
Uvolnění těla klidem	73
Uvolnění těla představou	74
Uvolnění těla pohybem	75
Relaxační hry	77
10 GYMNASTIKA RUKOU A PRSTŮ	79
11 TANEC A KREATIVNÍ POHYB	83
Obsahy písniček a básniček vyjádřené pohybem	86
12 PLAVÁNÍ	92
Hry na seznámení s vodním prostředím	92
13 JINÁ VHODNÁ TĚLESNÁ AKTIVITA	96
Jízda na koni (hipoterapie)	96
Cyklistika	96
Turistika	97
Bojová umění	97
Tenis	98
Stolní tenis – ping-pong	98
Badminton	98
Lyžování	99
Běžkování	99
Bruslení na kolečkových (in-line) bruslích	99
Bruslení	100
Kanoistika	100
Atletika	100
14 KOLEKTIVNÍ SPORTY	101
Fotbal	101
Hokej	101
Florbal	102
Basketbal	102
Volejbal	102
Házená	103
LITERATURA	104