

OBSAH

Úvod	5
Psychomotorika v teorii	7
1. Základy psychomotoriky	7
2. Psychomotorika a zdraví	14
3. Hra v psychomotorice	16
4. Herní zásady v psychomotorice	18
5. Psychomotorika jako pohybová aktivita	19
6. Psychomotorika ve škole	21
Komunikace a spolupráce	23
1. Psychomotorika jako komunikační prostředek	23
2. Psychomotorika pro zahřátí organismu	32
3. Psychomotorické hry ve dvojicích	41
4. Netradiční náčiní a psychomotorika	48
5. Psychomotorika v týmové spolupráci	56
6. Psychomotorika a tanec	62
Senzomotorika	67
1. Hry pro rozvoj senzomotoriky	70
2. Psychomotorika a práce s tělem	77
3. Překážkové dráhy v psychomotorice	81
Psychomotorika pro sportovce	83
Inkluze a psychomotorické aktivity	97
Relaxace a péče o duševní hygienu	109
1. Relaxace	111
2. Masáže	118
3. Psychostimulační cvičení	120
4. Psychomotorická terapie	125
Literatura	135
O autorech	139