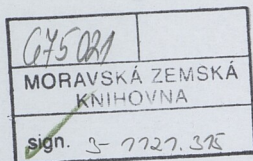




1. Psychomotorika jako pohybová aktivita.....	4
1.1 Postavení psychomotoriky v systému věd.....	4
1.2 Psychomotorika a zdraví .....	8
1.2.1 Duševní hygiena .....	9
1.3 Hra v psychomotorice.....	11
1.3.1 Herní zásady v psychomotorice.....	12
2. Psychomotorika jako náplň volného času .....	14
2.1 Prvky 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