

Obsah

Úvod.....	7
Metodické podněty ke cvičební hodině.....	9
Cvičení bez náčini.....	12
Cvičení na seznámení se.....	12
Cvičení na rozvoj sociální interakce.....	14
Cvičení na rozvoj jemné motoriky.....	19
Cvičení na rozvoj koordinace těla a jeho částí.....	23
Cvičení na zdokonalování kinestetického a hmatového analyzátoru.....	25
Cvičení na zdokonalování sluchového a zrakového analyzátoru.....	26
Cvičení uklidňujícího charakteru.....	28
Didaktická cvičení pohybového charakteru.....	32
Poznávání vlastního těla.....	32
Rozvoj orientace v prostoru.....	36
Cvičení s porovnáváním a rozlišováním.....	38
Učíme se poznávat barvy.....	40
Upevňování vědomostí z matematiky.....	43
Upevňování vědomostí z jazyka českého.....	47
Osvojování poznatků z tělesné výchovy.....	54
Opakování vědomostí z dalších předmětů.....	55
Cvičíme s náčiním.....	57
Cvičíme s kolíčky.....	57
Cvičíme s malou dekou.....	62
Cvičíme s velkou dekou.....	66
Cvičíme s kelímkem.....	69
Cvičíme s kelímkem a míčkem.....	71
Cvičíme s plachtou.....	74

Cvičíme s novinami.....	79
Cvičíme s nafukovacím míčkem.....	84
Cvičíme s dlouhým lanem.....	89
Cvičíme s dlouhou gumou.....	91
Cvičíme s papírovou trubkou, s válcem.....	94
Cvičíme na balanční desce.....	100
Cvičíme na rollbrettu.....	100
Cvičíme na pedalu.....	107
Cvičíme s papírovými platy.....	109
Cvičíme s papírovými tácky.....	112
Cvičíme s využitím čar.....	113
Další příklady využití cvičebních pomůcek.....	116
Zvoneček.....	116
Lapátko.....	117
Hrkátko.....	117
Kometka.....	117
Vajíčko.....	120
Hadice.....	120
Klubička.....	120
Igelitový pás.....	121
Žebřík.....	122
Židle.....	122
Obruče.....	122
Plovací kolo.....	123
Slepenec.....	123
Pytlíčky.....	124
Papírové pytle.....	124
Peříčka.....	125
Kombinace papírových trubek a laviček.....	126
Vor.....	126
Tunel.....	126
Šlapátka.....	126
Lyže s dvojitým (trojitým) vázáním.....	127

Cvičíme v domácím prostředí.....	129
Metodické podněty ke cvičení v domácím prostředí	129
Cvičení na místě bez náčiní	131
Cvičení bez náčiní ve větším prostoru	138
Cvičení s náčiním na místě.....	140
Cvičení s náčiním ve větším prostoru	148
Literatura.....	153