

OBSAH:

PŘEDMLUVA	7
POHYB, POHYBOVÉ CHOVÁNÍ	9
NA JAKÉ PORUCHY PŮSOBÍME POHYBEM?	13
CO MÁME VĚDĚT O ZDRAVÉM POHYBU A CO PRO NĚJ DĚLAT?	17
ŘÍZENÝ POHYB	18
RELAXACE	34
UVOLNĚNÍ TĚLA DOSAHUJEME KLIDEM NEBO POHYBEM	35
RELAXACE V ČINNOSTECH	40
UVOLNĚNÍ POUŽITÍM DECHU	43
UVOLNĚNÍ POUŽITÍM EMOČNÍCH PROJEVŮ	44
UVOLNĚNÍ VIBRACEMI	45
UVOLNĚNÍ POMALÝM POHYBEM V POHYBOVÝCH SOUBORECH	47
UVOLNĚNÍ DOTEKEM, MASÁŽEMI, AUTOMASÁŽEMI	48
UVOLNĚNÍ PŮSOBENÍM SOCIÁLNÍCH PODNĚTŮ	49
SPÁNEK A RANNÍ VSTÁVÁNÍ	51
DÝCHÁNÍ	54
CO POTŘEBUJEME PRO DOBRÉ UČENÍ?	67
SMYSLY A JEJICH VÝZNAM	67
ČICH	67
CHUŤ	68
ZRAK	69
SLUCH	69
HMAT	71
VÝZNAM RELAXACE A KONCENTRACE	75
ČÍM SI NEJLÉPE UDRŽÍME DOBROU KONDICI?	79
POZDRAV SLUNCI	80
SPINÁLNÍ CVIKY	84
SOUBOR GEST „EGYPTSKÝ SVÍCEN“ ČILI „SEMAFOR“	88
JAPONSKÉ CVIČENÍ	89
PĚT TIBEŤANŮ	92
HRAJEME SI NA ZVÍŘÁTKA ANEB JÓGA PRO DĚTI	94

KOMUNIKACE POHYBEM	102
MIMIKA	102
OČI	104
JAZYK	107
RUKA.	108
POZNÁVÁNÍ PŘEDMĚTŮ	113
LIDSKÁ NOHA – CHODIDLO	113
CHOZENÍ NA BOSO	116
POZNÁMKA O OBUVI	116
ROVNOVÁHA	117
CHŮZE	122
CHŮZE NA MÍSTĚ.	123
CHŮZE JAKO POHYB Z MÍSTA	125
VARIACE NA CHŮZI	128
CHŮZE V POLOZE	128
CHŮZE VLEŽE	130
KONTAKTNÍ HRY	131
PRÁCE S HLASEM A ŘEČÍ	133
JAK PRACUJEME S DĚTMI?	134
JAK PRACUJEME S JEDNOTLIVCEM, SKUPINOU?	137
CVIČEBNÍ A VYUČOVACÍ JEDNOTKA	141
ZÁVĚR	149
LITERATURA.	150