

# OBSAH

## 1. PSYCHOMOTORIKA

Co znamená pojem psychomotorika? ...	7
<i>Motorika a emoce</i> .....	7
<i>Motorika a poznávací procesy</i> .....	7
<i>Motorika a sociální chování</i> .....	8
Psychomotorika - něco nového? .....	9
Vývoj a učení vnímáním a pohybem ....	9
<i>Pohyb</i> .....	10
<i>Vnímání</i> .....	11
Psychomotorické hry .....	12

## 2. MOTORICKÝ VÝVOJ DÍDĚTE AŽ DO PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Jaký vliv mají vlohy dítěte a okolní prostředí na pohybový vývoj? .....	15
Rozdíly v motorickém vývoji u chlapců a dívek .....	16
Některá stadia pohybového vývoje ....	17
<i>První rok</i> .....	17
<i>Pohybový vývoj od 2. do 6. roku</i> .....	19
Vývoj smyslového vnímání .....	20
<i>Akustické vnímání</i> .....	21
<i>Optické vnímání</i> .....	21
<i>Hmatové vnímání</i> .....	22
<i>Vývoj pohybového citění</i> .....	22
<i>Tělesné schéma</i> .....	22
<i>Rovnováha</i> .....	22
<i>Prostorová orientace</i> .....	23

## 3. PSYCHOMOTORICKÉ HRY A ROZVOJ ŘEČI

Pohyb a řeč .....	25
Zažitý slovník .....	26

## 4. PODPORA RANÉHO ROZVOJE PSYCHOMOTORICKÝMI HRAMI

Psychomotorické hry mohou pomáhat při rozeznávání vývojových opoždění nebo poruch .....	30
---	----

Psychomotorické hry jako pedagogicko-terapeutické opatření .....	31
--	----

## 5. JAK HRÁT PSYCHOMOTORICKÉ HRY

Na co se musí při hraní psychomotorických her brát ohled? .....	33
Návrhy pro týdenní plánování .....	35

## 6. PSYCHOMOTORICKÉ HRY A CVIČENÍ

### Tělesné schéma

Tak vypadáme .....	38
To jsme také my .....	38
Umíme cvičit .....	39
Jak můžeme stát a pohybovat se .....	40
Procházka .....	40
Zůstat stát .....	41
Cvičení s kouzelnou šňůrou .....	42
Dvojitá šňůra .....	42
Skákání a přelézání přes šňůru .....	43
Duše z jízdního kola .....	44
Hry s prkénky na kolečkách .....	45
Něžné pírkó .....	46
Vyčarovat zvířata .....	46

### Rovnováha

Čára k balancování .....	47
Kouzelná šňůra .....	47
Kouzelný koberec .....	48
Sportovní lavice .....	48
Balancujeme venku .....	49
Překážková dráha .....	49
Zavřít oči .....	50
Balancování s nafukovacím míčem ....	51
Přecházení přes překážky .....	51
Sed roznožmo .....	52
Balancování na velkých míčích .....	52
Žebřík .....	53
Balancování v sedu .....	53
Velký a malý most .....	54
Prkénka s kolečky .....	54

<b>Prostorová orientace</b>	
Cvičení na překážkách .....	55
Vysoko - nízko a nahore - dole .....	55
Pod stůl - nad stůl .....	56
Dlouhý had .....	56
Auta a letadla .....	57
Jízda autem v kruhu .....	57
Dopravní policista .....	58
Všechny děti na stůl .....	58
Hadrový míč .....	59
Slalom s hadrovým míčem .....	59
Hra s mávátky .....	59
Slepá bába .....	60
Jízda autem .....	60
Kde je můj dům? .....	61
Nafukovací míč - postel .....	61
<b>Hmatové vnímání</b>	
Studený a teplý .....	62
Položit věci na pokožku .....	62
Špičaté věci .....	63
Co je kulaté? .....	63
Měkký - tvrdý, těžký - lehký .....	64
Hmatová krabice .....	65
Nahmatat koberec .....	66
Lechtání pírkem .....	66
Uchopit něco nohama .....	67
Cit v nohou .....	67
Hmatový pytel .....	68
Nahmatat tři věci .....	68
Drsné karty .....	69
Třídění předmětů .....	69
Věž z rukou .....	69
<b>Optické vnímání</b>	
Schovávání věcí .....	70
Schovávání dětí .....	70
Záměna bot .....	71
Co chybí? .....	71
Chybí ruka .....	72
Hledání červených věcí .....	72
Paprsek světla .....	72
Skákající míče .....	73
Kutálení míče .....	73
Chytání nafukovacího míče .....	74
Fotbal .....	74
Kutálení kuliček .....	75
Kuličková dráha .....	75
Létající míče .....	76
Hry s obřím šátkem .....	77
<b>Akustické vnímání</b>	
Dělání zvuků .....	77
Hádání zvuků .....	78
Hledání zvuků .....	78
Zvuky magnetofonu .....	79
Nahlas a potichu .....	79
Volání jmen .....	80
Šeptání .....	80
Plížit se jako myšky .....	81
Vysoké a hluboké tóny .....	81
Zvedání kouzelné šňůry .....	82
Malí psi - velcí psi .....	82
Bubínek v uličce .....	83
Dupání a tleskání .....	83
My jsme muzikanti .....	84
Zvuky .....	84
Koncert z lahví .....	84
Doznívající tóny .....	85
Velké a malé uši .....	85
Naslouchací roura .....	86
<b>7. PROSTOR PRO POHYB - - MÍSTNOST, KDE SE ZÍSKÁVAJÍ ZKUŠENOSTI</b>	
Předmluva k dodatku .....	87
<i>Prostor, kde se získávají zkušenosti - - mateřská škola</i> .....	88
<b>Skupinová místnost</b>	
Závěsná lůžka .....	89
Horská dráha .....	89
Polystyrenové polštáře .....	90
Útulné krabice .....	90
Převlékací kout .....	91
<b>Chodba/víceúčelová místnost</b>	
Zákoutí se schody .....	91
Čluny z rohoží .....	92
Krabice s kuličkami .....	92
<b>Volné prostranství</b>	
Pohybové aktivity .....	93
Hmatová louka .....	94
Postel na šplhání .....	94
Síť na šplhání .....	95