

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