

OBSAH

1. Úvod	7
1.1 Komu je určena naše publikace?	7
1.2 Proč tato publikace vznikla?	7
1.3 Co je to grafomotorika?	15
2. Odpovědi na některá „PROČ?“	19
2.1 Proč jsem si vzala za pomocníka PET lahev?	19
2.2 Proč používáme PET lahev při cvičení?	21
2.3 Proč cvičíme na zemi a proč cvičíme v „knížce“?	22
2.4 Proč klademe důraz na úchop lahve?	25
2.5 Proč zařazujeme vývojový sled pohybů?	27
3. Koordinace a tajemství psané abecedy	28
4. Cvičíme na zemi, cvičíme v „knížce“	31
4.1 Jak s publikací pracovat?	31
4.2 Co musíme provést před začátkem procvičování jednotlivých cviků? ..	35
4.3 Jak můžeme zkontrolovat správnost a výsledky provedení?	40
5. Variace I – Vývojový sled pohybu	42
5.1 První pohádka	42
5.2 Vývojový sled pohybu	46
Cviky 1–27	46
6. Variace II – Vnímání směru v horizontální rovině	67
6.1 Druhá pohádka	67
6.2 Vnímání směrů v horizontální rovině	69
Cviky 28–35	70
7. Variace III – Vnímání plochy, směru a síly dotyku plochy	79
7.1 Třetí pohádka	79
7.2 Vnímání plochy, směru a síly dotyku plochy	80
Cviky 36–41	80
8. Variace IV – Vnímání směrů v horizontále a vertikále	84
8.1 Čtvrtá pohádka	84
8.2 Vnímání směrů v horizontále a vertikále	85
Cviky 42–50	85

9. Variace V – Kratší a delší vzdálenost	96
9.1 Pátá pohádka	96
9.2 Kratší a delší vzdálenost	97
Cviky 51–60	98
10. Variace VI – Střídání úchopů	111
10.1 Šestá pohádka	111
10.2 Střídání úchopů	112
Cviky 61–69	112
11. Variace VII – Diferenciace pohybu, jemná motorika	130
11.1 Sedmá pohádka	130
11.2 Diferenciace pohybu, jemná motorika	130
Cviky 70–78	131
12. Variace VIII – Pro šampiony	138
12.1 Osmá pohádka	138
12.2 Bonus pro šampiony	138
Cviky 79–89	138
13. Kamarádi, loučíme se s vámi	147
14. Přílohy	148
14.1 Příloha 1 – obleček – lehčí varianta	148
14.2 Příloha 2 – obleček – složitější varianta	152
14.3 Příloha 3 – předlohy pro obličej	156
15. Prameny a literatura	159