

MÁMOU HRAVĚ

99 NÁPADŮ, JAK SI HRÁT S MIMINKEM

Copyright © 2018 Martina Karásková

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto ebooku nesmí být reprodukována, šířena nebo předávána žádnou formou nebo způsobem, elektronicky ani mechanicky, včetně fotokopíí, natáčení, aní žádnými jinými systémy pro ukládání bez výslovného svolení vydavatele.

Ebook je opatřen sledovacím kódem a je hlídán ochranným systémem proti nedovolenému šíření. Porušení tohoto nařízení může být trestně stíháno.

Sledovací kód ebooku: 2019-4767-7665-9990

Autor: Mgr. Martina Karásková
MÁMOU HRAVĚ
99 Nápadů, jak si hrát s miminkem

Fotografie: David Müller
Photography



Objednávka knihy: www.mamouhrave.cz
Kontakt na autorku: info@mamouhrave.cz

PODĚKOVÁNÍ

To největší poděkování patří mému synu Vojtovi, neboť bez něj by tato kniha nikdy nevznikla. Také děkuji svému muži Vojtovi Karáskovi, který je pro mě milující a pevnou oporou a podporuje všechny mé nápady. Velké poděkování patří také Zuzaně Santin a jejímu synu Rafaelovi, kteří si s námi po celou dobu tvoření knihy hráli a vyrůstali s ní celý rok. Nesmím zapomenout ani na fotografa Davida, který naše společné hraní dokumentoval a vytvořil nádherné snímky, jež publikaci doprovázejí. Rovněž děkuji Lucii Ráčkové za její postřehy při fotografování a také za podporu a motivaci při tvorbě knihy. Dále Lence Pazourkové, která se postarala o jazykovou a stylistickou korekturu, Marku Jehličkovi za jeho pomoc při sazbě a nápady při grafickém zpracování a také Tomovi Kandelovi za jeho rady a spolupráci při tvorbě obálky. Děkuji všem, kteří mi celou dobu byli oporou, rodině, přátelům a také maminkám, jejichž oblíbené hry se staly předlohou této knihy.

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
PÁR SLOV K ÚVODU	11
NEŽ SI ZAČNEME HRÁT...	14
HRY 0 - 3 MĚSÍCE	15
Magické chrastítko	16
Proubouzíme nožky	19
Smyslové zážitky	21
Masáž	23
Prstová loutkohra	25
Hudba, rytmus a zvuky	27
Polohování u zrcadla	29
Zrcadlení zvuků a tváří	31
Hra s maňáskem	33
Hurá na bříško	35
Kouzelné sluchátko	38
Pluje loďka po vodě	40
Tluče bubeníček	42
Chyť si bublinu	43
Létající balónek	45
Nezbedné nožičky	47
Šplouchání a cákání	49
Projíždka po domě	51
Válení na balónu	53
Pod hrazdičkou	55
Kouzelná obloha	57
Kousátko vždy po ruce	58
Houpy, houp	60
Poznáváme svět chodidly	61
Šustivá podložka	63
Veselé nožičky	64
Jemné vůně	66

Stavíme kostky	67
HRY 3 - 6 MĚSÍCŮ	68
Cvičení s overballem I.	70
Cvičení s overballem II.	72
Pestrobarevné zvuky	74
Válení sudů	75
Hravé a veselé láhve	77
Foukej, foukej vetříčku	79
Hravé rolničky	81
Balón na špagátu	83
Bububu, kuk	85
Leze, leze po železe	87
Legrace pod deštníkem	88
Hurááá, letím	89
Hula hoop	90
Bambule	92
Vyskakovací maňásek	94
Texturový board	95
Plníme balónky	97
Hádej, kde je?!	98
Magické zrcadlo	101
Míčky v kruhu	102
Tajuplný dům	104
Prší, prší, jen se leje	105
Malý bubeník	107
Senzorické polštářky	109
Moje první album	111
HRY 6 - 9 MĚSÍCŮ	112
Míčová hra pro nejmenší	113
Stínohra	114
Pavučina	115
Dvířka do pohádky	116

Veselý smajlík	117
Košík plný hraček	119
Autíčko v tunelu	120
Kutalíme válec	122
Výlet texturami	124
Tunel z krabic	126
Lovíme zvířátka	127
Tajný úkryt	128
Schovávaná s dobrůtkami	130
Co je uvnitř?	132
Domácí pískoviště	134
Brm, brrrm! Jedeme.	135
Chyt' si mě	137
Překvapení v houbě	139
První umělecké dílo	140
Radovánky s vodou	141
Signály a gesta	142
HRY 9 - 12 MĚSÍCŮ	143
Malý archeolog	144
Šroubuj, vkládej, vysypávej	146
Chutné duhové hrátky	147
Pět malých kamarádů	149
Skuzavka pro hrášek	150
Knoflíková pokladnička	152
Otevři a zavři	154
Překážková opičí dráha	156
Navlékáme a tvoříme	157
Vkládání kelímků	159
Noční obloha a světluška	161
Barevná vkládačka	162
Míč do vody	164
Přilepené hračky	165
Kouzelnický provaz	167
Naplň mě, vyprázdni mě	168

Foukni a leť	169
Poštovní potrubí	170
První puzzle	171
Senzorická procházka	172
Zip zap zvířátka	173
Třídění	174
Trénujeme paměť	176
Míčková dráha	177
Poznej slova	178
ZÁVĚR	180
KLÍČOVÝ SEZNAM DOVEDNOSTÍ	181
LITERATURA	185

*Hrajte si, rozvíjejte smysly, tělo i mysl dítěte
a prohlubujte vaše jedinečné pouto.*

PŘEDMLUVA

Když se mi narodil syn a já se začala sžívat s každodenním rituálem miminka – nakojit, přebalit, pomazlit, uložit k spánku a tak dále – bylo mi jasné, že o novorozenecké péči už vím v základu vše, co potřebuji. Ale co dál?! Přála jsem si mít po ruce knihu, která by mi ukázala, jaké další aktivity zařadit do denního režimu novorozence, **jak si s tím malým uzlíčkem**, který sotva zaostří pohled na můj obličej, **hrát**, jak co nejšetrnějším způsobem **stimulovat jeho smysly, motivovat jej k prvním fyzickým úkonům** nebo **k první vzájemné interakci a úsměvu**. Potřebovala jsem vědět, jakým nejpříznivějším způsobem mohu **podpořit jeho psychomotorický vývoj**, aby mohl **vesele a hravě poznávat svět**.

A právě tohle byl impulz, který odstartoval můj hon za objevováním **rozvojových aktivit** pro nejmenší. Ponořila jsem se do světa her a začala **poznávat důležité vývojové milníky v prvním roce děťátka**. A protože jsem narazila na spoustu zajímavých nápadů a inspirací, které si rozhodně nechci nechat pro sebe, začala vznikat vize této knihy.

Představuji vám **kompletní balíček inspirativních her** pro novorozence, kojence i batolata, které zábavným způsobem stimulují smysly dítěte, podporují jeho fyzickou aktivitu, posilují a protahují svaly na těle, pomáhají dítěti získávat nové podněty, rozvíjí paměť, koncentraci, sociální interakci a senzomotorickou inteligenci, a tím vším příznivě působí na jeho vývoj.

Jsem máma, která spojila svoji vášeň – tvořit, psát a inspirovat – s dětskou hrou a vývojem. A protože vím, že pořízení ať už rozvojových nebo obyčejných hraček pro děti není zrovna nejlevnější investicí, najdete zde také **spoustu tipů pro alternativní domácí tvorbu**.

Pevně doufám, že vám tato kniha přinese nejen spoustu

nápadů pro váš společný čas s děťátkem, ale také obohatí vaše dny o radost a zábavu a stane se vaším společníkem v tom nejdůležitějším období vašeho miminka.

PÁR SLOV K ÚVODU

POZNÁVÁME SVĚT VESELE, HRAVĚ A BARVITĚ

Hry jsou tím nejlepším způsobem, jak můžeme komunikovat s dětmi. Jsou pro ně motivací být aktivnější a silnější a umožňují jim prozkoumávat svět způsobem, kterému nejlépe rozumí. Jsou pro ně zdrojem poznání i školou životních zkušeností. Umožňují jim radovat se z pohybu i z učení se.

Kouzlem jednoduchých her jsou jednoduché věci. A právě v tomto duchu je psána také tato kniha. Hrajte si s prstíky, dlaněmi i chodidly. Zkoumejte kamínky, vodu a písek. Poznávejte podzimní listí, jarní trávu, sníh, kaštiny, šišky a mech. Hrajte si s tmou i se světlem, s barvami a texturami. Zahrajte si na schovávanou, na bafanou nebo si společně zacvičte a zazpívejte. Dopřejte si fazolkovou masáž, bublinkovou koupel, houpavé ukolébavky nebo něžné doteky v náručí. Šplouchejte, bubnujte, dupejte a kopejte. Zkrátka společně objevujte svět z pohledu, který je vašemu děťátku nejbližší.

HRA JAKO PREVENCE ZDRAVÍ TĚLA I DUŠE

První rok života je pro děťátko velmi důležitý. Právě v tomto období poznává svět především skrze své smysly a skrze tělesný kontakt. Děti potřebují sílit a protahovat svaly, potřebují motivaci, aby zvládly těžké fyzické úkony, které je v prvním roce čekají. Chtějí se překonávat a radovat z každého zvládnutého krůčku a za jejich pokrokem i úsměvem může stát jak správná manipulace a cvičení, tak hravá motivace a zábava.

Dnešní doba nabízí množství „pomocníků“, jejichž cílem je zabavit dítě a zároveň poskytnout pohodlí rodičům, neboť je vyžadována pouze jejich pasivní přítomnost. Mám na mysli především vibrační lehátka, hopsadla, chodítka a podobně, která

se předhánějí množstvím rozmanitých funkcí a která najdeme v každém dětském sortimentu. Nejednen dětský ortoped nebo fyzioterapeut by se mnou souhlasil, že přílišné užívání těchto zařízení přirozený pohyb dítěte spíše omezuje, než aby mu prospíval. Je to proto, že svaly, které by měly sílit, jsou uvolněné a nemají žádnou zátěž. Z pohledu odborníků může časté užívání souviset dokonce s problémy pohybového aparátu, se svalovou slabostí a dysfunkcí nebo se sníženou pohyblivostí, která se s dítětem vleče i do pozdějšího věku. Těmto pomůckám se nemusíme vyhýbat, i já jsem si některé z nich oblíbila, jen je dobré vědět, že bychom je měli používat přiměřeně, protože právě my ovlivňujeme budoucí motoriku dítěte. A pokud dětem poskytneme příležitost přirozeně se pohybovat, sílit, protahovat se a nabírat svalovou oporu, ukazujeme jim tu nejlepší cestu pro správný vývoj.

V této knize vybízím všechny rodiče, aby si se svými dětmi, i s těmi úplně nejmenšími, hráli, aby jim věnovali svoji pozornost, svoji náruč a doteky, svůj zpěv a svou fantazii, neboť právě silou této vzájemné interakce činíme sami sebe i naše děti šťastné.

CO PŘINÁŠÍ TAHLE KNIHA A JAK SI S NÍ HRÁT

Tato kniha není fyzioterapeutickou, metodickou ani cvičební příručkou. Je především zábavným průvodcem a sbírkou nápadů a inspirací a je sestavena tak, aby alespoň orientačně odpovídala psychomotorickému vývoji děťátka v prvním roce života. Ukazují zde zdravý a přirozený způsob, jak si s děťátkem hrát, a přitom využívám obyčejných hraček a běžných předmětů z domácnosti a přírody. Knihu prokládám také vlastními zkušenostmi a spoustou praktických tipů a zajímavostí. Tvořivým rodičům nabízím možnost vyrobit si hračky a motivační podněty doma dle návodu.







Hry jsou upořádané chronologicky dle období, kdy můžeme poprvé hru děťátka představit. U každé z nich najdeme číslici,

označující měsíc, a znaménko plus. Znamená to, že aktivitou se mohou zabývat všechny děti označeného a vyššího věku. Každá hra však potřebuje svůj čas, proto první pokusy berte spíše jako seznámení se s novým podnětem. Teprve při pravidelném opakování můžeme vidět zvyšující se aktivitu nebo zájem. Označení věku považujte za orientační i proto, že každé dítě se vyvíjí vlastním tempem. My sami bychom měli dle schopností, dovedností a zájmu dítěte posoudit, zda je na hru připravené či nikoli. A pokud ano, můžeme s každým dalším měsícem tvořit náročnější varianty a hry různě kombinovat.

Většina aktivit má mnohem hlubší význam než jen zábavu, proto u každé z nich najdete hlavní smysl především z hlediska psychomotorického vývoje. Kromě uvedeného však mohou existovat i další pozitiva, která není třeba opakovat, neboť často vyplývají z již řečeného. Základní přehled a klíčový seznam nejdůležitějších vývojových milníků v prvním roce dítěte, na které se v aktivitách zaměřuji, najdete na konci knihy.

Věřím, že vám tato kniha bude odrazovým můstkem a inspirací ke společnému hraní a že si, stejně jako já se svým synem, vyberete několik oblíbených her, které budete společně rozvíjet a obměňovat.

NEŽ SI ZAČNEME HRÁT...

-  Pamatujte, že každé dítě má své vlastní tempo, proto ještě jednou zdůrazňuji, že načasování her je opravdu jen orientační.
-  Stejně tak je důležité uvědomit si, že každé dítě je svým způsobem originální a vyžaduje individuální přístup. Proto mu dovoluňte oblíbit si jen některé z her. Mnohé děti jsou přirozeně aktivní a potřebují častou změnu, jiné jsou klidné a vydrží zkoumat jeden podnět déle. Některé touží po smyslových hrách, jiné spíše po těch, ve kterých je vyžadována technická zručnost nebo kreativita. To vše však můžete vyzorovat a hry upravovat a obměňovat dle vlastního uvážení a fantazie.
-  Nejlepší čas pro hru je ve chvíli, kdy je děťátko spokojené a uvolněné. Nehrajeme si tedy v případech, že je dítě hladové, unavené, nadměrně stimulované, podrážděné nebo nemocné. Stejně tak aktivity v prvních dnech života jsou vhodné jen pro zdravá a donošená miminka.
-  U nejmenších provádíme hry na měkké podložce nebo měkké dečce s pevným a rovným základem. Právě ten je důležitý pro správné rozložení těžiště těla.
-  Nezapomínáme rovněž na to, že každá společná hra, každý jemný dotek, něžné slovo, pohlazení i úsměv rodiče přispívá k citovému a sociálnímu vývoji dítěte.
-  Důležitý je také pečlivý dohled, bezpečné prostředí a vyhřátý pokoj bez průvanu. Nepoužívejte předměty, které by děťátko mohlo spolknout nebo vdechnout. Stejně tak nepracujte s ničím horkým, ostrým nebo zdraví škodlivým. Vždy dbejte zvýšené opatrnosti a vybírejte zdravotně nezávadné materiály.

HRY 0 - 3 MĚSÍCE

Děťátko je na světě teprve krátce, přesto existuje spousta aktivit, kterými můžeme stimulovat jeho smysly a společně si hrát. Svět, na který přišlo, je pro něj zcela nový a každý fyzický úkon je pro něj velmi náročný. Jeho svaly jsou oslabené a začínají si zvykat na působení gravitace. Tělíčko, které bylo schoulené devět měsíců v děloze, se nyní potřebuje protáhnout a sílit. Stejně tak smyslové orgány, jako je zrak nebo sluch, nejsou ještě plně vyvinuté. Novorozenec vidí pouze hrubé obrysy a zaostřování na vzdálenější předměty si teprve osvojuje. Nemá plně natrénované a posílené okohybné svaly, takže plynulé sledování předmětu zatím neovládá. Stejně tak hlavičkou neotáčí na strany, aby se podívalo, co se kolem něj děje. Jednoduše před ním stojí spousta fyzických úkonů, které mu můžeme zpříjemnit.

Díky aktivitám v této části knihy bude děťátko hravě poznávat nové podněty a získávat nové zkušenosti. Hra je mocným nástrojem, na který bychom neměli zapomínat v dětství ani v dospělosti. Pojdme se tedy bavit, smát se, objevovat a tvořit, neboť svět pak bude o něco veselejší a hravější!

1 Magické chrastítko

Kdy začít: 0m+

Význam hry:

- 📦 Sluchové a vizuální dovednosti
- 📦 Koordinace oko-hybných svalů
- 📦 Motivace k otočení hlavičky
- 📦 Pochopení příčiny a následku




Přestože je stimulace chrastítkem jednoduchá hra, stojí za ní spousta fyzických úkonů, které musí dítě v prvních dnech života zvládnout. Správnou manipulací motivujeme novorozence k interakci, učíme jej zaostřit pohled a procvičit oko-hybné svaly. Podporujeme jeho vizuální a sluchový rozvoj, rozvíjíme jeho orientační schopnosti v prostoru, motivujeme jej k pohybu, k prvnímu otočení hlavičky a také k postupnému pochopení příčiny a následku, neboť pravidelným opakováním dítě zjišťuje, že zatřesení chrastítkem způsobuje zvuk.

Co je potřeba: jakékoli dětské chrastítko

Pro kutily 🖋️ Malou plastovou lahvičku, například od cestovní kosmetiky, naplníme do dvou třetin drobnými černobílými knoflíky, korálky nebo kamínky. Novorozenci totiž nejlépe reagují na kontrastní barvy, zejména na kombinaci černé a bílé, později také na červenou. Nezapomeňme pořádně zabezpečit uzavření lahve, aby děťátku nehrozilo spolknutí nebo vdechnutí malých předmětů, a chrastítko je hotové. Doporučuji přidat perleťové korálky, protože krásně magnetizují, houpají se a kutálejí po vnitřním obvodu lahvičky, což působí velmi magicky.



Jdeme si hrát:

-  Dítě položíme na záda a upoutáme jeho pozornost jemným zatřesením chrastítka před obličejem ve vzdálenosti přibližně 15 až 20 cm.
-  Chrastítko pomalu přesouváme ze středu obličeje v krátké vzdálenosti na jednu stranu a pak na druhou. V prvních dnech si novorozenec všímá pouze změny umístění předmětu, zanedlouho však začne používat oko-hybné svaly a plynule sledovat pohyb chrastítka.
-  Chrastítko můžeme vložit dítěti do ruky a zatřepat s ní. Brzy objeví, že rukou může pohybovat samo a že zatřesení chrastítkem vydává zajímavý zvuk. Vrozený úchopový reflex, který vymizí za několik týdnů po narození, však stimulujeme co nejméně. Je totiž mnohem důležitější, aby se naučilo pěstí rozevřít a zavřít spontánně.




Tip pro práci s jemnou motorikou 🖍 Pro rozvoj jemné motoriky i posílení svalů na ruku je velmi důležitá stimulace k otvírání pěsti a spontánnímu sevření v pěst. Rozevření pěsti podpoříme pohlazením hřbetu ruky až ke konečkům prstů. Pro smyslový zážitek můžeme použít různé materiály i textury. Cvičení, kdy novorozенеec vrátí ruku do pěsti sám bez jakéhokoli podnětu, je mnohem důležitější než podporování vrozeného úchopového reflexu. Ten by měl naopak vymizet a dítě by se mělo naučit uchopit věci cíleně.



2 Proubouzíme nožky




Kdy začít: 0m+

Význam hry:


-  Pohybová aktivita
-  Posílení a protažení těla
-  Uvědomění si svého těla

Pohybové hry s nohama pomáhají uvolnit napjaté břicho a současně podporují správný vývoj motorických dovedností dítěte. Dítě získává cenné povědomí o svém těle a o pohyblivosti svých končetin. Cvičení se střídavým pohybem nohou je důležité také pro budoucí lezení a první krůčky. U starších dětí tím můžeme podpořit učení se plavat, běhat nebo jízdu na kole.

Jdeme cvičit:

-  Dítě položíme na záda a upoutáme jeho pozornost. Jemně jej uchopíme za kotníky a kroužíme nohama, jako bychom simulovali jízdu na kole. Můžeme měnit rychlost, napodobit těžší pomalý pohyb pro jízdu do kopce, nebo plynulejší pohyb pro jízdu z kopce. V průběhu hry komunikujeme s dítětkem tváří v tvář a pozorujeme jeho reakce.
-  Další variantou je přitažení jednoho kolínka k hrudníku dítěte, zatímco druhá noha je natažená. Tímto způsobem obě nohy pomalu střídáme. Stejný cvik provádíme také s oběma nohama současně.
-  Hravým způsobem můžeme imitovat kopání, plavání, žabácké výskoky, výkopy vzhůru a podobně. V kombinaci s hlazením břicha a zad tak pomáháme dítěti uvolnit napětí při nadýmání.






Upozorně  Cvičící aktivity nejsou vhodné krátce po krmení, protože manipulujeme s bříškem. S děťátkem pracujeme vždy jemně a pomalu. Nikdy nepůsobíme velkou silou nebo tlakem.

3 Smyslové zážitky

Kdy začít: 0m+




Význam hry:

-  Vnímání a rozpoznávání různých textur
-  Uvědomění si svého těla
-  Stimulace centrálního nervového systému

Dotykové aktivity jsou, stejně jako masáže, pro dítě cenným smyslovým zážitkem. Získává celou škálu pocitových zkušeností a také povědomí o svém těle.

Co je potřeba: měkké a jemné předměty nejrůznějších materiálů, například něco hebkého (malá plyšová hračka), klouzavého (hedvábný šátek), lechtivého (chmýří) a mokrého (houbička namočená do teplé, ne však horké vody)

Jak na to:

-  Při hře pracujeme ideálně se svlečeným dítětem. Střídáme materiály a postupně jimi přejíždíme dítě po bříšku, tvářích, nohách, chodidlech, po zádech, rukách i dlaních. Smyslový zážitek obohatíme přikládáním hřejivé houbičky.
-  Necháme dítě zažívat nové pocity a sledujeme jeho reakce. Na různé vjemy může reagovat mimikou, pohyby těla nebo například změnou dechu.
-  S dítětem komunikujeme klidným hlasem a pojmenováváme tělesné pocity, se kterými ho seznamujeme: to studí, to hřeje, to šimrá, to lechtá, to klouže a podobně. Přestože novorozenec ještě nerozumí, komunikací už nyní budujeme základy pro jeho rozvoj řeči.



Uvědomění si svého těla 🖋️ Něžné hry plné doteků, pohlazení a láskyplných slov rodiče jsou ideálním způsobem, jak novorozence seznámit se světem i se sebou samotným. Novorozenci si začínají uvědomovat, že jejich součástí jsou i ty těžké ruce a nohy a že jejich fyzické tělo někde začíná a končí. Tohle uvědomění můžeme podpořit jakoukoli hrou s dlaněmi, chodidly a prstíky. Začneme tím, že jemně pohladíme hřbet ruky novorozence, čímž stimulujeme lehké rozevření pěsti. Pak pohladíme každý prstík zvlášť a jakmile budeme na jeho konci, prstík jemně pozdvihneme. To stejné zopakujeme i u nohou. Aktivitu můžeme doprovodit říkankou a zakončit něžnou masáží chodidel. Opatrně však na příliš lechtivé doteky, které mohou vyvolat rozpačitost a zmatení dítěte.

4 Masáž

Kdy začít: 0m+

Význam hry:


- 📦 Senzorická stimulace pomocí doteků, hudby a vůní
- 📦 Podpora peristaltiky střev


V nitroděložním životě získává dítě nejvíce podnětů skrze své tělo, a právě proto je hmat po narození jedním z nejvyvinutějších smyslů. Pokud ho propojíme s čichem, který je napojen na emoční centra v mozku, a s příjemnými sluchovými vjemy, pak děťátku přineseme pestrý smyslový zážitek.

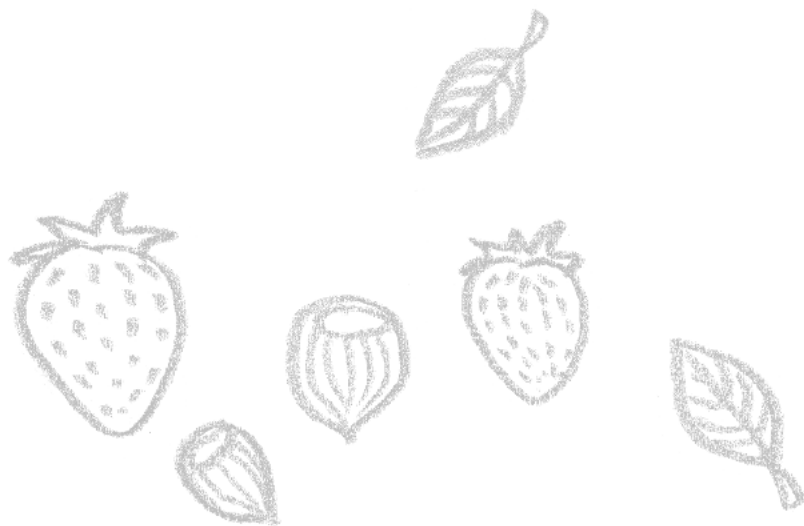
Co je potřeba: dětský masážní olejíček nebo panenský olivový olej

Jak na to:

- 🖍 Dětský olejíček si nanese na dlaně a zahřejeme jej třením rukou o sebe. Tělo miminka hladíme velmi jemně, není potřeba žádného tlaku. Hladíme záda a hrudník a přecházíme také k rukám, nohám a chodidlům. Masáží můžeme uvolnit i napjaté břicho, což rozhodně doporučuji maminkám, jejichž děti trpí nadýmáním. Správné techniky jsou dostupné například na YouTube kanálu.
- 🖍 Zatímco masírujeme miminko, esenciální olej s jemnou vůní si nanese na zápěstí. Dítě pak může vnímat dotek příjemného aroma z naší kůže. Esenciálním olejem novorozence nepotíráme, neboť je jejich pokožka velmi citlivá.
- 🖍 Smyslový zážitek můžeme zpříjemnit také relaxační hudbou a klidným tichým hlasem.

 Masáž provádíme v teplé místnosti bez průvanu a pokračujeme s ní, dokud dítě zůstává klidné a uvolněné. Ukončíme ji zabalením a přivinutím dítěte k sobě.

Tip pro zvýšení laktace  Věděli jste, že kojící matka může podpořit tvorbu svého mateřského mléka tím, že si přivine svlečené dítě na své holé tělo? Právě tím se spustí hormonální mechanismy v těle matky, které stojí za zvýšením laktace.



5 Prstová loutkohra



Kdy začít: 0m+





Význam hry:


- 📦 Sluchové a vizuální dovednosti
- 📦 Koordinace okohybných svalů
- 📦 Motivace k otočení hlavičky

Co je potřeba: dvě prstové loutky

Pro kutily 🖋️ Na tvrdý papír načrtneme šablonu pro prstovou loutku ve velikosti cca 3 × 7 cm. Namalujeme na ni libovolnou postavičku nebo zvířátko, kterému můžeme nalepit také pohyblivá očička. Pro novorozence je snadnější zaměřit se na vysoký kontrast, proto jsou vhodné jednoduché černobílé loutky. Hotové zvířátko vystříháme a zezadu na něj nalepíme papírový prstýnek. Navlékneme na prst a loutka je hotová.

Pojďme si hrát:



-  Touto hrou můžeme dítě zklidnit a zpříjemnit mu tak pobyt na přebalovacím pultu.
-  Loutky si navlečeme na ukazováky a přesuneme je do jeho zorného pole přibližně ve vzdálenosti 20 cm od obličeje.
-  S loutkami pohupujeme a vedeme mezi nimi a dítětem jednoduchý rozhovor. Motivujeme jimi nejen k pomalému otáčení hlavičky, ale také k práci s okohybnými svaly a k zaměření pohledu z jednoho objektu na druhý a zpět. Pro ukončení hry se mohou loutky s děťátkem rozloučit a houpavým pohybem „odejít“ z pohledu dítěte.
-  Hry nabízející motivaci k otáčení hlavičky jsou skvělým nástrojem i pro děti, které upřednostňují pouze jednu stranu. Ze zkušeností se svým synem vím, že hravé podněty mohou napravit asymetrii pohybů, které nejsou způsobené vrozenou pohybovou poruchou.

Pozor  Šilhání je projevem doposud nezralé koordinace očí. Nejde o nic neobvyklého. Stejně tak „loutkové“ otáčení hlavičky za předmětem bez pohybu zorniček je v tomto období zcela běžné a souvisí s nevyzrálou optickou orientací.

6 Hudba, rytmus a zvuky


Kdy začít: 0m+

Význam hry:


-  Schopnost lokalizovat a rozpoznávat sluchové vjemy
-  Koordinace v prostoru


Novorozenci mohou začít otáčet hlavičku za zvukem už v prvních týdnech života. Díky této hře posilují sluchovou a vizuální orientaci v prostoru a získávají motivaci k aktivitě i ke komunikaci s okolím.

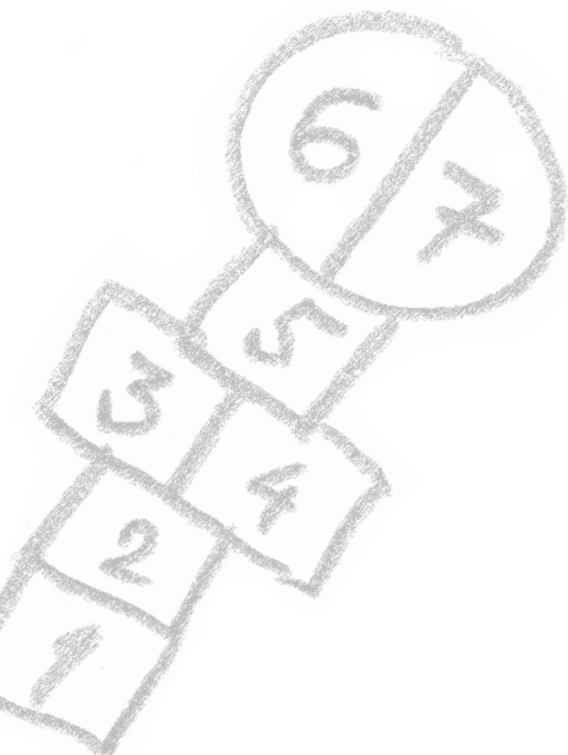
Co je potřeba: jakékoli hudební zařízení nebo hračka s melodií

Zajímavost  Zpěv a hra na hudební nástroj má velmi zklidňující účinky. V hudbě je totiž obrovská síla. Dokáže zvednout náladu, zklidnit mysl, rozproudit energii a také motivovat k pohybu. Díky svým pozitivním účinkům je dokonce součástí terapie u předčasně narozených dětí. Velmi zajímavým hudebním nástrojem jsou také naše ústa, neboť umí vydávat nejrůznější melodie a zvuky jako třeba pískání nebo houkání. Nechte své děti naslouchat písničkám, říkankám a ukolébávkám právě z vašich úst.

Pojďme si hrát:

-  Schopnost rozpoznávání a lokalizování zvuků můžeme rozvíjet tak, že dítěti, které leží na pevné podložce, pustíme tichou hudbu do jednoho ucha a chvíli pozorujeme jeho reakce.

 Necháme jej najít zdroj zvuku otočením hlavičky nebo pohybem očí na správnou stranu. I lehký náznak, že se melodie podařila lokalizovat, je úspěchem. Po chvilce přesuneme hudbu na druhou stranu hlavičky a opět čekáme na reakci. V této aktivitě můžeme pokračovat tak dlouho, dokud se dítě baví, dokud je klidné, zvědavé a pozorné.



7 Polohování u zrcadla

Kdy začít: 0m+

Význam hry:

- 📦 Pozornost a soustředěnost
- 📦 Uvědomění si svého těla
- 📦 Protahání a posílení svalů
- 📦 Pochopení příčiny a následku







Poloha na boku je jednoduše vypadající aktivita, která pomáhá novorozenci posílit hned několik svalů na těle. Vyrovnává sílu svalů břišních a zádočných, umožňuje mu pohybovat nohama díky snížení účinků gravitace, a rovněž napomáhá k budoucímu spojení ručiček nad hrudníkem, což je důležitý vývojový milník v životě kojence. Navíc v poloze na boku získá dítě více příležitostí k přetočení se na břicho.

Zrcadlová hra rozvíjí pozornost a soustředěnost a pomáhá k pochopení jevu, který nazýváme příčina a následek. Dítě totiž pomalu zjišťuje, že jeho vlastní aktivita způsobuje pohyb odrážející se v zrcadle. Samo sebe si však začne uvědomovat mnohem později.

Co je potřeba: zrcadlo a deka k podepření zad

Jak na to:

-  Dítě položíme na podložku k zrcadlu a otočíme jej na bok. Čím blíže bude, tím lépe zaostří pohled na svůj vlastní obličej. Pro novorozence je ideální vzdálenost 15 až 25 cm. Zrcadlo však zajistíme tak, aby nebylo pro dítě nebezpečné a nemohlo se na něj překlopit.
-  Pokud se novorozenec neudrží v poloze na boku a přepadává na záda, podepřeme mu je poskládanou dečkou.
-  Po chvíli dítě otočíme na druhý bok a polohy vystřídáme. Střídání poloh je v životě novorozence i kojence velmi důležité, neboť díky němu předcházíme asymetrii hlavičky.

Tip  **Jak zkontrolovat hlavu miminka?** Polohování je důležitou prevencí proti zploštění hlavy. Kontrolu můžeme provést tím způsobem, že si imaginárně rozdělíme hlavičku na 4 kvadranty. První myšlenou linií povedeme od jednoho ucha k druhému a druhou od nosu k temeni hlavy. Všechny vzniklé kvadranty by měly být symetrické. Pokud nejsou, polohujeme dítě tak, aby leželo na NEJMÉNĚ zploštělé části hlavy, přestože pro něj bude pravděpodobně pohodlnější ta protilehlá. Ke zklidnění dítěte a zaměření pozornosti jinam můžeme využít spoustu motivačních prvků z této knihy.

Zrcadlení zvuků a tváří

Kdy začít: 0m+

Význam hry:




- ☞ Verbální a komunikační schopnosti
- ☞ Vizuální a sluchové dovednosti
- ☞ Pocit sounáležitosti jako důležitý základ emoční inteligence




Zrcadlení je jednou z nejdůležitějších činností pro budoucí rozvoj komunikace a pro schopnost dítěte navazovat emocionální kontakt s ostatními lidmi. Novorozenci mohou začít brumlat, houkat nebo výskat už od druhého týdne života. Pokud opakujeme gesta, pohyby a zvuky miminka, dáváme tak najevo, že jej vnímáme. Děťátko tak získává intuitivní pocit vzájemné vazby a sounáležitosti.

Zajímavost 🖋 Podle „Still Face“ experimentu, který prováděl psycholog Edward Tronick, přináší napodobování novorozenců a kojenců psychické i fyzické štěstí a naopak záměrně odírané zrcadlení vyvolává nelibost a pasivitu. Pokud dítěti ukazujeme příliš často nehybnou tvář bez výrazu, beze slov a bez úsměvu, začne se odvracet a ztrácí motivaci komunikovat. Při opakovaném procesu výrazně klesne jeho ochota vyměňovat mimické signály. Právě proto by pozitivní zrcadlení mělo být běžnou komunikací mezi rodičem a kojencem.

Pojďme si hrát:




-  K této aktivitě můžeme využít jakékoli příležitosti, kdy je dítě klidné a spokojené nebo kdy si začne brumlat a povídat. Počkáme, až vydá nějaký zvuk nebo mlaskne rtíky a zrcadlíme mu gesta a zvuky zpět. Pozorujeme jeho reakce a napodobujeme je tváří v tvář.
-  Všimněme si, že dítě velmi často pozoruje naše mluvidla. Je to proto, že tak získává mnohem více příležitostí k nápodobě a k učení se komunikovat.
-  Právě proto můžeme hru otočit a pozorovat, jak dítě reaguje na naše gesta a zvuky. Můžeme pískat, bzučet, foukat, houkat, usmívat se, vyplazovat jazyk a měnit výrazy a mimiku. U těch nejmenších je sice nepravděpodobné, aby nás zrcadlili zpět, ovšem jejich pozornost zaujmeme určitě a zpětného zrcadlení směrem k nám se dříve či později dočkáme.

Zajímavost  Věděli jste, že rozvoj řeči souvisí s rozumovým, sociálním, citovým a dokonce i s motorickým vývojem? Vše je vzájemně propojené. Proto je důležité dítě zapojovat do společné interakce, povzbuzovat jeho zájem, motivovat jej k pohybu, hrát si s ním a komunikovat, přestože nám zatím nerozumí. Všechny vzorce našeho chování a komunikace se zapisují do jeho podvědomí.

9 Hra s maňáskem


Kdy začít: 1m+

Význam hry:


-  Zaostřování, pohyb a koordinace oko-hybných svalů
-  Motivace k otáčení hlavičky
-  Doteková stimulace a uvědomění si svého těla



Dotekové vizuální hry pomáhají dětem seznámit se zajímavým způsobem se svým tělem, demonstrovat příčinu a následek a zároveň stimulovat pokožku. V tomto období už má dítě vyvinutější zrak a dokáže vidět předměty jasněji i na větší vzdálenost. Nyní můžeme procvičovat nejen zaostřování, ale také vizuální sledování předmětů, které se pohybují. Fenomén očí loutky, kdy zorničky následují předmět pomocí otáčení hlavičky, přičemž zůstávají stále na místě, se ve čtyřech týdnech života vytrácí.


Co je potřeba: maňásek

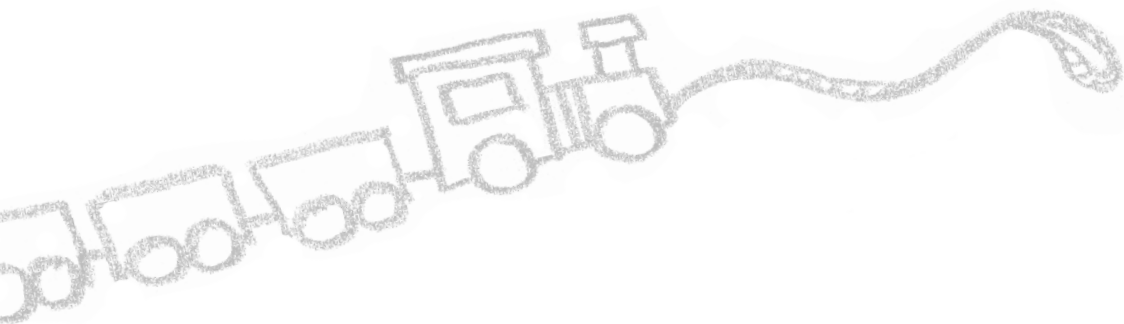
Pro kutily  Maňáska můžeme vyrobit například ze staré pletené rukavice. Stačí přišít pár barevných knoflíků k dlani a vykoulit tak oči, nos i ústa. Prsty rukavice odstříhneme přibližně v třetině a propleteme skrze ně kousky bavlny představující vlásky.

Jdeme si hrát:

-  Dítě položíme na záda a získáme jeho pozornost. Maňáska pozvolna přesouváme v zorném poli dítěte z jedné strany na druhou. Tím procvičujeme plynulé vizuální sledování a optickou orientaci. Stejným způsobem můžeme dítě motivovat k otáčení hlavičky do stran.

-  Schopnost zaostřování na předmět stimulujeme pomalým oddalováním a přibližováním maňáska.
-  Pokud zapojíme také doteky a pohlazení, obohatíme hru o další smyslový zážitek. Maňásek se může po tělíčku dítěte procházet, hladit jej na bříšku, nohou, rukou, zádech, na prstíčkách nebo tvářích.




Tip  Pokud si dítě spojí konkrétního maňáska pouze s touto hrou, můžeme pozorovat jeho veselé reakce při každém opakování hry už jen ve chvíli, kdy hračku spatří. Vytvořte si maňásky a zaveďte hravý rituál pro večerní zklidnění děťátka. Zahrajte si s nimi divadlo, vykládejte pohádky, zpívejte písničky, tancujte nebo poslouchejte klidnou hudbu a povídejte si s děťátkem. Děti milují rituály, a pokud ty večerní spojíme s něčím příjemným, začnou automaticky navozovat stav uklidnění a stanou se pro dítě vodítkem na cestě ke spánku.



10 Hurá na břicho


Kdy začít: 1m+

Význam hry:

-  Vizuelní motivace k udržení pozornosti v poloze na břichu
-  Protážení a posílení těla
-  Stabilita a rovnováha




Poloha na břichu je pro novorozence nesmírně důležitá a její absence může vést ke zdravotním problémům. Pokud je dítě zdravé a donošené, měli bychom je na břicho pokládat již od prvního dne života, a to alespoň na krátkou chvíli po každém přebalování. Pobyt na břichu umožňuje dítěti protážení celého těla a je důležitou součástí polohování a manipulace s dítětem. Pokud budeme postupovat po malých krůčcích, můžeme se již na konci prvního měsíce dočkat zvednutí hlavičky nad podložku a navázání zrakového kontaktu s děťátkem. A právě v této chvíli přichází na řadu hry se zajímavými podněty, díky nimž motivujeme novorozence k udržení pozornosti v poloze na břichu.

Co je potřeba: kontrastní obrázky

Pro kutily  Tvrdý výkres velikosti A3 rozdělíme tužkou na šest stejně velkých čtverců. Do každého z nich pak namalujeme obrázek s jednoduchými motivy zvířátek, postav, symbolů nebo tvarů. Střídáme černé a bílé kontrasty, neboť právě ty přitahují pohled novorozence nejvíce a jsou pro něj snadno rozpoznatelné. Doporučuji nechat finální tabuli laminovat, vydrží pak i v období, kdy děťátko zkoumá svět rukama a ústy.

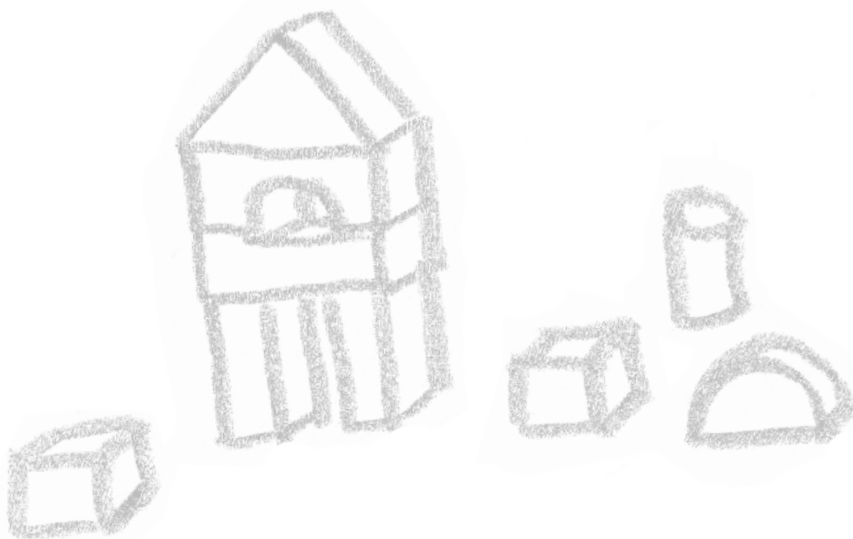


Jak na to:

-  Jakmile dítě udrží alespoň chvíli zvednutou hlavičku v poloze na bříšku, upoutáme jeho pozornost kontrastními obrázky, které postavíme do jeho zorného pole a necháme jej vnímat tento vizuální zážitek.
-  Na konci druhého měsíce můžeme obrázky rozložit i do stran, aby dítě získalo motivaci pro otáčení hlavičky v poloze na bříšku a samo si tak koordinovalo své pohyby a zrak.
-  Nezapomínejme také na polohování dítěte na oba dva boky. Při umístění obrázků ovšem dáváme pozor, abychom dítě nestimulovali k záklonu hlavičky.

Tip  Jak trénovat polohu na bříšku už od narození?

Dítě pokládáme na bříško na měkkou podložku s pevným základem. Řídíme se heslem krátce, ale často. U čerstvě narozeného miminka, které ještě neumí zvednout hlavičku, začínáme jednoduše tím, že jej několikrát denně umístíme na vyvýšené místo, například na přebalovací pult, aby mohlo sledovat naši tvář, cítit naši vůni a slyšet náš hlas (naše přítomnost je nezbytná i z bezpečnostních důvodů, neboť novorozenci se mohou reflexivně přetočit už v prvních dnech života). Pod hrudníček zasuneme poskládanou plenku, která mu pomůže navázat oční kontakt. Čas na bříšku každým dnem prodlužujeme, postupujeme ovšem velmi pomalu.



11 Kouzelné sluchátko



Kdy začít: 1m+

Význam hry:

☑ Sluchové vnímání a s tím spojená orientace v prostoru

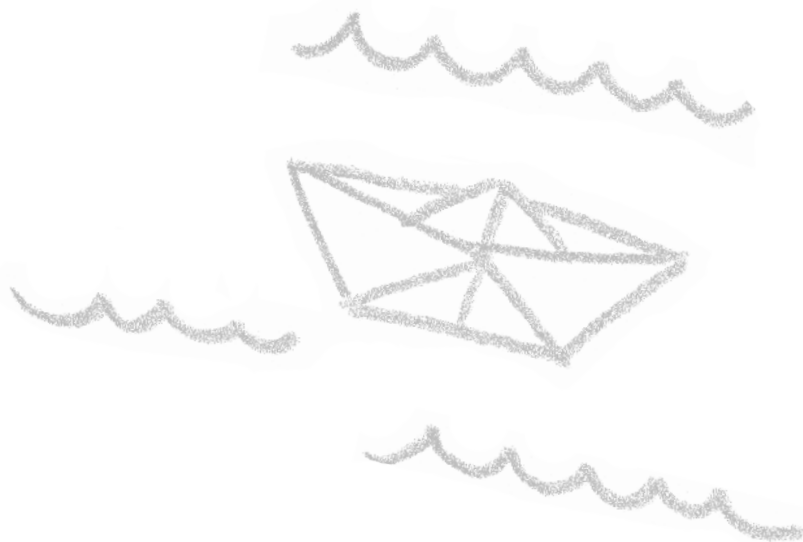
S dobře vyvinutým sluchem se pojí nejen rozvoj řeči a orientace v prostoru, ale také rozumový a sociální vývoj či zdokonalení hrubé a jemné motoriky. Vše spolu úzce souvisí, neboť tělo a mysl funguje jako celek. Proto s dítětem můžeme komunikovat při každé možné příležitosti, ačkoli nám ještě nerozumí.

Co je potřeba: papírová trubice z kuchyňských ubrousků nebo balicího papíru

Jak na to:

🖋 Touto aktivitou můžeme dítěti zpříjemnit pobyt na přebalovacím pultu. Stačí, když z papírové trubice vytvoříme kouzelné sluchátko, kterým mu šeptáme do ouška.

- ✎ Střídáme obě strany a sledujeme reakce dítěte, které si začíná uvědomovat, že slyší nezávisle každým uchem zvlášť.
- ✎ Pokud je dítě zmatené, necháme jej pozorovat, jak se při šeptání pohybují naše ústa, aby poznalo zdroj zvuku.



12 Pluje lodička po vodě

Kdy začít: 1m+

Význam hry:


- 📦 Procvičování okohybných svalů a zaostřování
- 📦 Vizuelní motivace pro zvedání a otáčení hlavičky v poloze na bříšku

Co je potřeba: malá plovoucí hračka nebo papírová lodička, plech na pečení a voda


Tip 🖋️ Pokud pokládáme dítě na bříško v pleně, můžeme si všimnout, že se jeho pánev při vzpřimování nadzvedává mnohem více než bez ní. Plena totiž ovlivňuje úroveň těžiště těla a pobyt na bříšku značně ztěžuje. Pokud dítě necháme bez plen, je mnohem spokojenější, aktivnější a pohyblivější. Zvedání pánve můžeme ovlivnit také zatížením kostrče a dolní části zad polštářkem naplněným pohankou nebo přidržováním dítěte rukou.

Pojďme si hrát:

- 🖋️ Děťátko položíme na bříško a umístíme před něj mělký plech s vodou tak, aby jej mohlo pozorovat, aniž by na něj dosáhlo.
- 🖋️ Upoutáme jeho pozornost pomocí hračky, kterou necháme plout po hladině. Dítě ovšem nenecháváme o samotě, neboť i mělká voda pro něj může být nebezpečná.
- 🖋️ Můžeme pozorovat, jak na plovoucí hračku reaguje zvýšenou aktivitou a snahou udržet hlavičku ve vzpřímení.

 Jakmile začne být neklidné, hru ukončíme a hračku mu vložíme do rukou, aby ji mohlo prozkoumat ústy.







Zajímavost  Věděli jste, že poznávání pomocí úst je důležitou aktivitou pro budoucí rozvoj řeči, který se formuje už od prvních dnů života dítěte? Právě proto logopedové i pediatři doporučují, aby rodiče nechali své děti zkoumat prstíky i celé dlaně v ústech. Díky této aktivitě totiž posilují důležité svaly na tvářích a na jazyku, které jim později usnadní vyslovení prvních hlásek a slov. Je však třeba odlišovat zkoumání prstů od jejich užívání jako náhrady za dudlík.

13 Tluče bubeníček

Kdy začít: 1m+



Význam hry:

-  Sluchové a dotekové vnímání
-  Uvědomění si svého těla a svých chodidel
-  Demonstrace příčiny a následku
-  Protažení a posílení těla

V tomto období začíná dítě ležící na zádech zvedat nohy a kopat jimi. A právě z této fyzické aktivity vychází spousta her, při nichž může kojeneček poznávat spoustu smyslových vjemů, a snáze tak pochopit příčinu a následek nebo projevit větší zájem o svoji dolní polovinu těla. Kopací hry se zajímavými podněty podporují vývoj hrubé motoriky a přirozeně tak motivují děťátko k větší aktivitě, k posílení nohou a zapojení břišních svalů.

Co je potřeba: plech na pečení

Jak na to:

-  Kuchyňský plech opřeme o pohovku tak, aby do něj dítě ležící na zádech mohlo bubnovat chodidly, opírat se o něj a rytmicky se odrážet. Nejdříve mu nohy vedeme a ukazujeme, jak může dupáním a kopáním rozezvučet plech. Pak už jej necháme volně v pohybu, aby si mohlo užívat zvučné bubnování i aktivitu spodní části těla.
-  Ať už si hrajeme kdekoli, nezapomínejme na měkkou podložku s pevným a rovným základem. Příliš tvrdý podklad je dítěti nepříjemný a příliš měkký zase blokuje jeho motorický vývoj.

14 Chyť si bublinu



Kdy začít: 1m+

Význam hry:

- 📦 Vzájemná koordinace těla, očí a rukou
- 📦 Dotekové a vizuální vnímání
- 📦 Získání povědomí o svém těle

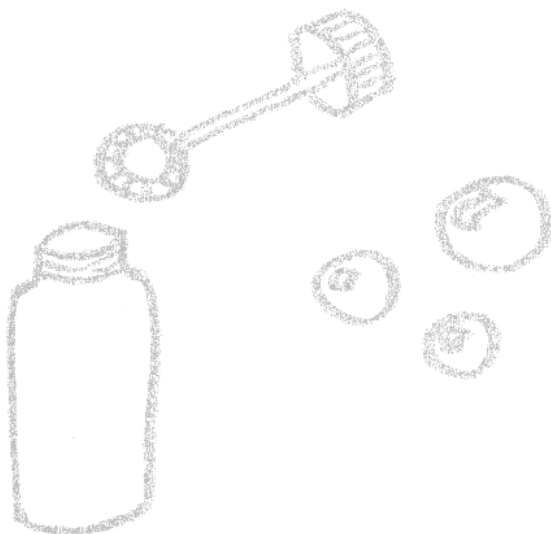
Co je potřeba: bublifuk

Jak na to:

- 🖋️ Tuto aktivitu provádíme ve vyhřáté místnosti bez průvanu, neboť při ní novorozenec zůstává svlečený. Ideální poloha je na zádech, ovšem pro vizuální stimulaci můžeme zapojit i polohu na boku, na bříšku nebo v náručí.

- ✎ K ležícímu dítěti se posadíme tak, aby jeho pohled směřoval spíše k hrudníku. Zaklánění hlavičky je u novorozenců nežádoucí.
- ✎ Bubliny necháme dopadat na tělo děťátka, čímž propojíme vizuální zážitek s dotekovým.
- ✎ Zpětnou vazbou pro nás budou radostné reakce, zvýšená pohybová aktivita nebo spokojené brumlání dítěte.

Zajímavost ✎ Věděli jste, že svlečené dítě je aktivnější, čipernější a šikovnější než oblečené? Jeho interakce se světem je tak mnohem větší, neboť veškeré smyslové vjemy kolem sebe přijímá celým svým tělem a dotekovým vnímáním. Proto bychom mu nahotu měli dopřávat při každé možné příležitosti. Tímto způsobem se rovněž otužuje (stále však nesmíme zapomínat na příznivou teplotu pokoje bez průvanu) a navíc se mu dostává prevence proti opruzeninám.



15 Létající balónek



Kdy začít: 1m+

Význam hry:


- Vizuální zážitek
- Pochopení příčiny a následku
- Protažení a posílení těla
- Motivace k pohybové aktivitě

Co je potřeba: balónek nafouknutý heliem a provázek nebo stužka

Hrajeme si:

- Miminko položíme na záda a kolem kotníku mu navlečeme smyčku s uvázaným balónkem. Provázek bychom měli nechat v délce minimálně 35 cm. Balónky můžeme uvázat

na oba kotníky i na ruce. Čím více jich bude, tím větší legraci si užijeme.

 Tato hra demonstruje zábavným způsobem příčinu a následek, neboť dítě zjišťuje, že veselé poletování balónek způsobují jeho vlastní pohyby. A právě s tímto uvědoměním stoupá jeho motivace k fyzické aktivitě.



16 Nezbedné nožičky

Kdy začít: 1m+

Význam hry:

- 📦 Propojení sluchového a dotekového vnímání
- 📦 Uvědomění si svého těla a svých chodidel
- 📦 Protažení a posílení těla




Nadzvedáváním nohou nad podložku a jejich kopáním dítě výrazně posiluje svaly na břišku, které bude potřebovat k budoucímu přetáčení se na stranu. Pokud mu umožníme zkombinovat tyto pohyby s dalšími smyslovými vjemy, motivujeme jej k větší aktivitě.

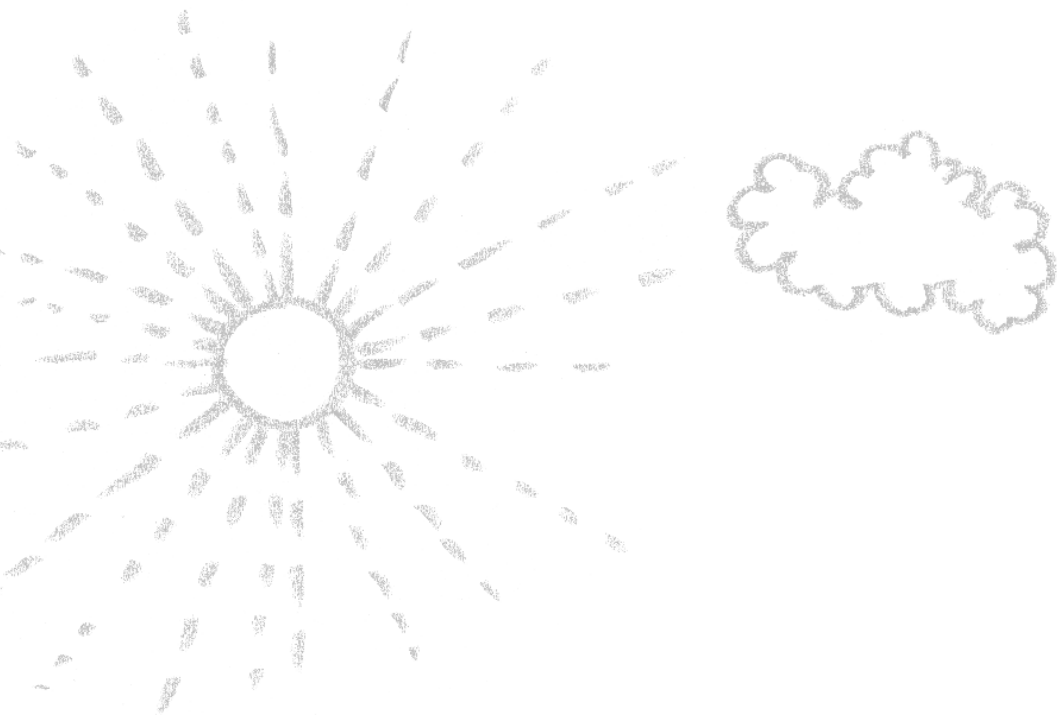
Co je potřeba: jeden arch hedvábného papíru nebo zdravotně nezávadného celofánu

Jdeme na to:

- 🖋️ Postup hry je stejný jako u aktivity s bubnováním do plechu. Místo něj však použijeme zvučící hedvábný papír nebo celofán, připevněný k velkému měkkému polštáři,

a pracujeme s bosými chodidly.

-  Necháme dítě vesele kopat do polštáře, kroutit, trhat a zkoumat papír svými prstíky na nohou. Motivací i zpětnou vazbou je pro něj zajímavý šustivý zvuk a rovněž zkroucený, tvárný a trhající se papír.



17 Šplouchání a cákání

Kdy začít: 1m+

Význam hry:



- 📦 Dotekový a sluchový zážitek
- 📦 Uvědomění si svého těla
- 📦 Demonstrace příčiny a následku



Další smyslová hra, která vychází z aktivního kopání nohou, je hra s vodní hladinou. Šplouchání a cákání vody je smyslovou senzací pro tělo, zvukovým zážitkem pro uši a výbornou demonstrací příčiny a následku. Dítě tak posiluje nohy, které díky častému pohybu přestávají být tak těžké jako dříve, neboť sílí.

Co je potřeba: podložka, osuška, mělký plech s vodou a popřípadě igelit, který můžeme umístit pod ručník, abychom udrželi podložku v suchu

Jak na to:

-  Dítě položíme na záda a pod nohy mu vsuneme nízký plech nebo mísu s ohřátou vodou (ideálně kolem 35 stupňů jako při běžném koupání). V pokoji by nemělo být chladno ani průvan, aby dítě nenastydlo.
-  Děťátko necháme svlečené a nožky mu střídavě namáčíme ve vodě a simulujeme kopání. Brzy si uvědomí, že šplouchavý zvuk i kapičky dopadající na jeho tělo přichází vždy s jeho vlastní aktivitou. Čím více dítě kope, tím více je postříkané a seznamuje se s novými pocity a zvuky. Jakmile si tyto souvislosti spojí, začne šplouchat záměrně a koordinovaně i bez naší pomoci.






18 Projížďka po domě




Kdy začít: 1,5m+



Význam hry:

-  Orientace v prostoru
-  Rovnováha a stabilita
-  Vizuální zážitek

Co je potřeba: větší kus silného kartonu, měkká deka a silný provázek

Jdeme na to:

-  Dopravní prostředek pro zábavnou jízdu po domě vytvoříme jednoduše z pevné kartonové desky a provázku, který provlečeme skrze jednu její stranu. Pohodlí děťátka zajistíme podložením měkkou dekou.

-  Při této aktivitě můžeme střídat polohy na bříšku i na zádech. Pomalými plynulými pohyby taháme za provaz a procházíme se po domě. Dítě bude pozorovat, jak se pohybuje v prostoru ze zcela nového úhlu.
-  Aktivitu v poloze na bříšku zpestříme výstavou zajímavých hraček a předmětů kolem jezdecké trasy, čímž získáme další příležitost k procvičování plynulého otáčení hlavičky.



19 Válení na balónu

Kdy začít: 2m+

Význam hry:

- 📦 Koordinace pohybu a rovnováhy
- 📦 Posilování trupových svalů
- 📦 Protažení těla








Válení na balónu je výborná aktivita, díky které dítě získává velmi cenné smyslové zkušenosti. Cvičení přináší zábavný způsob, jak posilovat a protahovat tělo a získat tak větší stabilitu. Dítě zažije nový pohyb a uvědomí si svoji možnost reagovat na to, co cítí. Užívá si větší volnost, protože může snadno mávat rukama, kopat nohama a zvedat hlavičku. Tím posiluje celý střed těla a rovněž

krční a hýžděové svaly. Také se seznamuje s touhou udržet rovnováhu a koordinovat své pohyby.

Co je potřeba: velký nafukovací overball

Jak na to:

-  Dítě položíme bříškem na balón a přidržujeme jej buď celými dlaněmi na obou stranách hrudníku, nebo jej pevně držíme za boky a stehna. Najdeme příjemnou polohu, ve které se nebude prohýbat v bederní páteři.
-  Pomalými plynulými a krouživými pohyby jej válíme po vrcholu balónu. Těžiště přesunujeme také ze strany na stranu, zepředu dozadu a zpátky.
-  Díky jemnému kroužení na balónu poznává dítě působení gravitace a učí se pracovat se stabilitou a rovnováhou.
-  Pokud nemáme míč, můžeme použít velký polštář, který si přehodíme přes stehna.

Tip  Cvičit mohou i rodiče. Rytmické pohupování a poskakování na balónu s dítětem schouleným do klubíčka má kromě zábavy také léčebné účinky na koliku miminka. Proto doporučuji pustit si hudbu a společně se na balónu houpat a tancovat.

Věděli jste, že už v tomto období můžeme dítěti položit základy smyslu pro rytmus?

20 Pod hrazičkou




Kdy začít: 2m+

Význam hry:



- Koordinace očí a pohybu
- Uvědomění si příčiny a následku
- Hravé propojení dotekového, sluchového a vizuálního vnímání
- Motivace k aktivitě

Hračky visící nad hrudníkem motivují dítě k pohybové aktivitě. Mává rukama i nohama, zvedá je a pokládá, a posiluje tak celé tělo. Zpočátku se do hraček strefuje náhodně, brzy však pochopí, že jeho pohyb způsobí rozhoupání a rozezvučení předmětu a začne se strefovat cíleně.

Co je potřeba: dětská hrazdička

Pro kutily  Hrazdičku si můžeme vyrobit ze silnějšího provazu, který uvážeme mezi šprušle postýlky, a zavěsíme na něj spoustu barevných zvučících předmětů dle vlastní fantazie. Ideální jsou chrastítka, klubka, rolničky, velké barevné knoflíky, barevné stuhy, pásy izotermické fólie nebo malé lahvičky naplněné korálky, kamínky, luštěninami a podobně. Pokud namixujeme a zkombinujeme různé materiály a zvuky, poskytneme dítěti rozmanité smyslové vjemy. Při výběru předmětů je ovšem důležité brát ohled na bezpečí dítěte.

Pojďme si hrát:

-  Jednoduchost této hry spočívá v tom, že dítě položíme pod hrazdu a necháme jej užívat si samostatnou hru. Visící hračky nad hrudníkem přirozeně motivují dítě k aktivitě a k natahování rukou.
-  Hračky by měly být rozvěšeny po celé délce ve stejné výšce, abychom zabránili asymetrickému vývoji těla. Rovněž bychom neměli dítě stimulovat k záklonu hlavičky.

21 Kouzelná obloha

Kdy začít: 2m+




Význam hry:

 Vizuální zážitek jako motivace k otáčení hlavičky do stran

Co je potřeba: velký nafukovací overball



Pojďme si hrát:

-  Velkou kartonovou krabici necháme otevřenou a její tři obvodové stěny posejeme vánočními světýlky. Krabici vybíráme tak, aby připevněná světýlka nebyla na dosah rukou dítěte a rovněž aby nestimulovala pohled k zaklonění hlavičky. Musí být tedy dostatečně velká i hluboká. Důležité je, aby světýlka nevydávala příliš ostré světlo a neblíkala.
-  Hotovou krabici položíme na bočnici, která zůstala prázdná, a vysteleme ji měkkou dečkou, na kterou dítě položíme a necháme jej pozorovat kouzelnou oblohu plnou barevných hvězd.
-  Tato aktivita je ideální zábavou do té doby, než se dítě přetočí ze zad na břicho.

22 Kousátko vždy po ruce

Kdy začít: 2m+

Význam hry:

☑ Vzájemná koordinace očí, rukou a úst



V období, kdy dítě začne používat ruce i ústa k aktivnímu zkoumání světa kolem sebe, nastává důležitý vývojový krok kupředu. Ústa jsou totiž důležitým zdrojem poznávání, díky kterému sílí povědomí o tvářích, dásních i jazyku dítěte a které rovněž posiluje svaly sloužící k budoucímu rozvoji řeči.

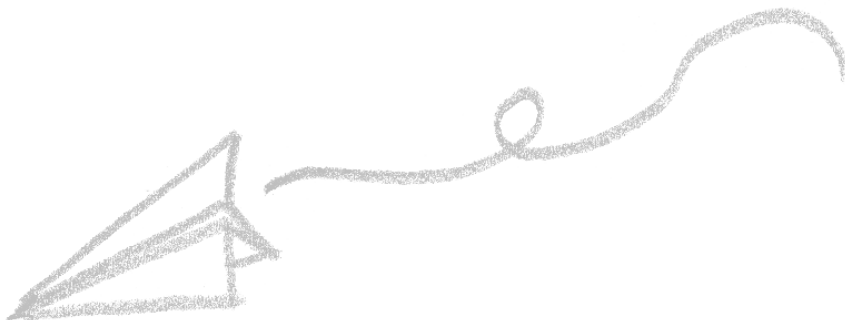


Co je potřeba: papírová trubice z kuchyňských ubrousků nebo balícího papíru

Pro kutily 🖋 Na jedno kousátko nám stačí 20 cm průhledné silikonové hadičky, pár barevných stužek nebo bavlnek a drobné korálky. Korálky nasypeme dovnitř hadice, kterou pak na obou koncích spojíme páskou. Abychom udrželi rovnoměrný kruh, který se v přechodu z jednoho konce na druhý neláme, vypostrujeme spoj ruličkou tvrdého papíru. Nakonec silikonové kousátko ozdobíme barevnou bavlnkou a stužkami a můžeme si hrát

Jdeme si hrát:


-  V tomto období kojencům často vypadávají předměty z rukou, proto je kousátko uvázané na gumě ideální pomůckou. Připevníme ho do kočárku nebo postýlky tak, aby viselo nad hrudníkem v dosahu dítěte, a hračku mu vložíme do rukou. Může si ji tak kdykoli přitáhnout k ústům, i když mu z rukou vypadne.
-  Kousátko můžeme navléknout také na gumu nataženou vodorovně skrze boky postýlky. Dítě si ho může jednoduše přitáhnout a současně s ním pohybovat ze strany na stranu.



23 Houpy, houp


Kdy začít: 2m+


Význam hry:

-  Houpání se v síti nebo v dece zná určitě každý. Tato aktivita nabízí spoustu zajímavých zkušeností i pro ty nejmenší, neboť dítě poznává různé smyslové vjemy a vnímá gravitaci a jemný tlak vyvíjený na tělíčko při houpání ze strany na stranu. Navíc zažije spoustu zábavy.

Co je potřeba: pevná deka a dva dospělí

Pojďme se houpat:

-  Dítě položíme do středu pevné deky, kterou uchopíme ideálně s partnerem za protilehlé rohy a děťátko jemně houpeme ze strany na stranu, od sebe a k sobě, nebo jej pomalu zvedáme nahoru a dolů. Důležitý je neustálý oční kontakt s děťátkem, koordinace s partnerem a pomalé plynulé pohyby.

Tip  Můj syn zbožňoval, když jsme jej na závěr této hry položili i s dekou na pohovku a převalovali jej z boku na bok nebo s ním lehce vibrovali. To se mohl uchechtat.

24 Poznáváme svět chodidly



Kdy začít: 2m+

Význam hry:

- 📦 Senzorický zážitek pro chodidla
- 📦 Uvědomění si svého těla
- 📦 Stimulace centrální nervové soustavy

Co je potřeba: plech na pečení nebo mělká mísa, různé suroviny dle možností a fantazie

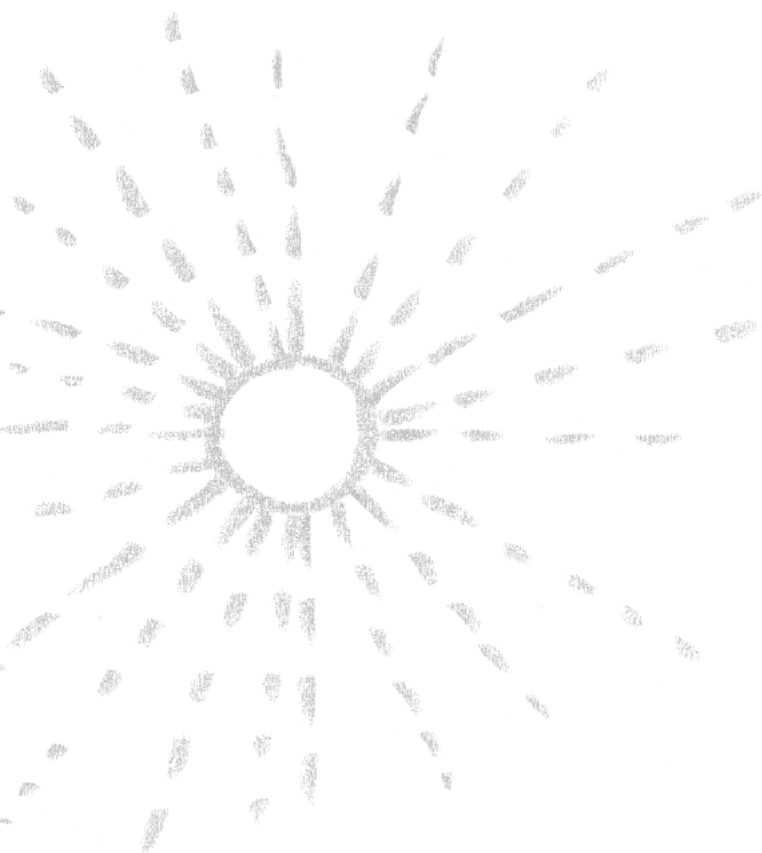
Jdeme zkoumat:

🖋️ Dopřejme děťátku zážitek a radost z poznávání nových struktur skrze svá chodidla. Pokud je počasí vhodné k venkovním hrám, můžeme vyrazit do přírody a nechat jej vnímat a cítit šimrající trávu, jemný písek, podzimní listí nebo mu nožky zabořit do měkoučkého mechu. Doma můžeme použít plech vysypaný fazolkou, čočkou, moukou, strouhankou nebo jakoukoli jinou surovinou.

🖋️ Dítě držíme v náručí, aby cítilo bezpečí našeho těla,

a sledujeme jeho reakce a gesta.

- ✎ Pokud začne být neklidné, pomůže hlazení a masírování chodidel. Tento jemný tlak zklidní mozek dítěte po stimulaci lechtivých doteků trávy, písku a podobně.



25 Šustivá podložka



Kdy začít: 2m+

Význam hry:

- 📦 Sluchový a dotekový zážitek
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě

Co je potřeba: izotermická fólie

Jak na to:

- 🖋 Izotermická fólie je běžně dostupná v každé lékárně a můžeme z ní vytvořit velmi zábavnou podložku, která svými vlastnostmi motivuje dítě k pohybové aktivitě.
- 🖋 Pro dokonalé dotekové vnímání doporučuji svléct dítě do pleny a nechat jej zkoumat šustivou zrcadlovou deku v poloze na bříšku, na zádech i na boku.

26 Veselé nožičky

Kdy začít: 2m+


Význam hry:


- ☑ Zapojení obou mozkových hemisfér
- ☑ Protažení a procvičení tělíčka
- ☑ Podpora peristaltiky střev

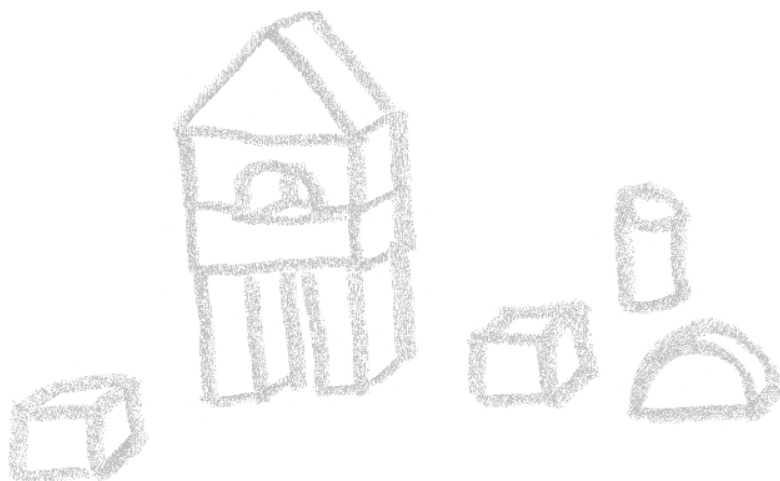


Jdeme si hrát:

- ✎ Dítě ležící na zádech uchopíme za kotník a protilehlé zápěstí a jemně, bez zapojení větší síly spojíme chodidlo s dlaní. Za doprovodu říkanek a rytmických básniček tleskáme protilehlými končetinami a hrajeme klasické hry, jako Paci, paci, pacičky a podobně. Potom strany vyměníme a hru zopakujeme. Tím, že zapojujeme protilehlé končetiny, podporujeme aktivitu obou mozkových hemisfér současně.

 Na závěr hry pomůžeme děťátku vložit nožku do rukou, aby ji mohlo zkoumat a hrát si s ní, popřípadě jej necháme cucat si prstíky u nohou. Nezapomeňme vystřídat obě nožky, abychom protahovali a procvičovali svaly na těle symetricky.

Zajímavost  Pohybové aktivity s doprovodem říkadel a písniček mají pro děti velký význam, neboť si díky nim lépe osvojí rytmus řeči a naučí se snáze mluvit. Pohyb, vývoj řeči a myšlení spolu úzce souvisí, proto právě spojení hudby, rytmu a pohybu přináší velké možnosti pro rozvoj dětské osobnosti, a to už u těch nejmenších.



27 Jemné vůně




Kdy začít: 2m+


Význam hry:

 Smyslový čichový zážitek

Co je potřeba: jakékoli potraviny se sladkou a jemnou vůní, jako je například levandule, vanilkový lusk, zralý banán, máta, bazalka nebo jahody

Pojďme si užít legraci:

-  Pokud je děťátko spokojené a najezené, vezmeme jej do náručí a vyzkoušíme, jakými gesty bude reagovat na různé čichové vjemy.
-  Necháme jej přivonět k vanilce a sledujeme jeho reakce. Důležité je, aby současně s vůní vidělo i její zdroj. Postupně střídáme další položky a s hrou pokračujeme, dokud je dítě pozorné a zvědavé.
-  Pokud bude z pachů spíše rozrušené, hru ukončíme a vyzkoušíme později.

Zajímavost  Z výzkumů je zřejmé, že novorozenci dokážou rozpoznat pach mateřského mléka své matky již během prvního týdne. Jejich čich je plně vyvinutý již od narození, proto jsou citliví na jakékoli výrazné nebo nepříjemné pachy. Negativně mohou reagovat například na vůni citrusových plodů.

28 Stavíme kostky



Kdy začít: 2m+

Význam hry:

- 📦 Vzpřimování
v poloze na bříšku

Ve třetím měsíci se můžeme dočkat prvního vzpřimování kojence v poloze na bříšku. Znamená to, že se dítě začíná opírat o celé vnitřní strany loktů, zvedá hlavičku vzhůru

a otáčí ji do stran.

Co je potřeba: dětské kostky

Jdeme na bříško:

- 🖍 Stavění a bourání věží z dětských kostek není pouze záležitostí starších dětí. Slouží také jako výborná motivace pro miminka, neboť právě tato aktivita jim pomáhá udržet pozornost a spokojenost v poloze na bříšku při prvním vzpřimování.
- 🖍 Dítě položíme na bříško a necháme ho pozorovat naše budování komínů, věží a pyramid. Používáme ideálně pěnové nebo dřevěné kostky na hraní. Nakonec hotovou stavbu zbouráme se zvoláním „Bác!“. Pokud s dítětem komunikujeme a popisujeme mu průběh hry, můžeme se za pár týdnů dočkat spolupráce při bourání stavby. Brzy totiž pochopí spojení slova s pádem kostek.

HRY 3 - 6 MĚSÍCŮ

V tomto období už přichází mnohem větší zábava, neboť se u dítěte objevuje první skutečná spolupráce při hře. Koncem třetího měsíce si začíná osvojovat první vzpřímení v poloze na břišku, kdy se opírá o lokty a dokáže ovládat pohyby hlavy. Znamená to, že má dostatečně posílené břišní, hýžděvé i zádové svaly. Také poloha na zádech je již stabilní a jeho tělo je rovnoměrně rozložené na podložce, neboť těžiště přeneslo z oblasti hrudníku a pupíku do oblasti pánve. Zrakové dovednosti se zdokonalují, takže dokáže zaostřovat na předměty vzdálené 50 – 60 cm od obličeje a sledovat je s otáčením hlavičky všemi směry, a to v kterékoli poloze. Nyní před ním stojí řada dalších vývojových kroků, jako je například cílené uchopení hračky a její předávání z jedné ruky do druhé, přetočení se ze zad na bříško a zpět bez záklonu hlavy a bez zapření se o patu, nebo také druhé vzpřímení v poloze na břišku, kdy se opírá o celé dlaně s nataženými pažemi. K tomu všemu je potřeba, aby dostatečně zpevnilo celé své tělo, přičemž stěžejní je trupové svalstvo.

V této kapitole se zaměříme právě na protažení a posílení těla, a také na koordinaci pohybů. Čeká nás práce s rovnováhou a stabilitou, práce s jemnou motorikou a spousta hravých aktivit pro smyslovou a mozkovou stimulaci. Hry motivují především k aktivním a přirozeným pohybům, které působí dítěti radost. Proto jej do ničeho nenutíme, jen pozitivně lákáme.

Věděli jste, že až do devátého měsíce si dítě ukládá stereotyp pohybu? Právě proto je potřeba motivovat jej už od začátku k tomu, aby vše dělalo správně a nepřeskakovalo žádný vývojový milník dříve, než bude mít dostatečně posílený střed těla. Varovným signálem je například snaha dítěte dostat se do sedu z polohy na zádech. K tělesným potížím přispívá i předčasné pokládání dítěte do rovného sedu, stavění na nohy nebo chování

ve vzpřímené poloze, a rovněž příliš častý pobyt v již zmiňovaných chodítkách, hopsadlech nebo vajíčkách, které nedovolují dítěti projít přirozeným vývojem. Mnozí rodiče netuší, že právě tím mohou přetěžovat dosud nevyzrálé a nepřipravené trupové svalstvo. To může vést k pozdějším problémům pohybového aparátu, k potížím s páteří, vadnému držení těla a dalším tělesným odchylkám, jako je vtáčení špiček, nesprávné našlapování, rotace kolen do X nebo do O, špatná chůze či problémy s kyčlemi a kotníky. Pokud nebudeme přeskakovat žádný vývojový milník dříve než bude dítě samo připravené, vyhneme se návštěvám fyzioterapeutů i provádění nepříjemných cviků.

Jakákoli stimulace u všech uvedených her by měla probíhat veselou a nenásilnou formou, kdy dítěti hru představíme a necháme jej zkoumat podněty beztoho, aniž bychom jej do něčeho nutili. Právě tím podpoříme jeho přirozenou aktivitu. Pojdme si tedy hrát!

29 Cvičení s overballem I.



Kdy začít: 3m+

Význam hry:


- 📦 Posílení nohou a břišních svalů
- 📦 Získání základní polohy pro správné otočení se ze zad na břicho


Co je potřeba: malý overball


Jdeme cvičit:

- 🖍 Dítě položíme na záda a kutálíme míč po jeho těle od hlavy až k chodidlům. Potom se zaměříme jen na břicho a válíme míč od brady k pupíku a zpět.
- 🖍 Overball na břichu by měl dítě motivovat ke zvednutí kolínek a přitažení brady k hrudníku (v pozdějším období

také k nadzvednutí pánve nad podložku), což je základní poloha pro budoucí otočení se na břicho.

 Jakmile tuto polohu zvládne, můžeme postoupit k další fázi cvičení, kdy balón na bříšku kutálíme do stran tak, aby jej dítě následovalo a otáčelo se za ním na oba dva boky. Nezapomínáme střídat obě strany, abychom tělo rozvíjeli symetricky.

Zajímavost  Správný postup při otočení se ze zad na břicho probíhá tak, že dítě přitáhne kolínka i bradu směrem k hrudníku, otočí se na bok a následně vzporem přes loket na břicho. Zaklánění hlavičky a prohýbání těla do luku je při tomto úkonu nežádoucí.

Tip  Pokud dítě v poloze na zádech zůstává pasivně ležet a nezvedá nohy, položíme jej zadečkem na okraj gauče a necháme jeho nožky spustit dolů, přičemž ho neustále přidržujeme, aby nespadlo. Tím, že se dítě nedotýká svými chodidly podložky, zaktivuje se jeho potřeba zvedat nohy vzhůru.

30 Cvičení s overballem II.

Kdy začít: 3m+

Význam hry:


- 📦 Koordinace pohybů
- 📦 Rovnováha a stabilita
- 📦 Posílení a protažení těla


Co je potřeba: malý overball

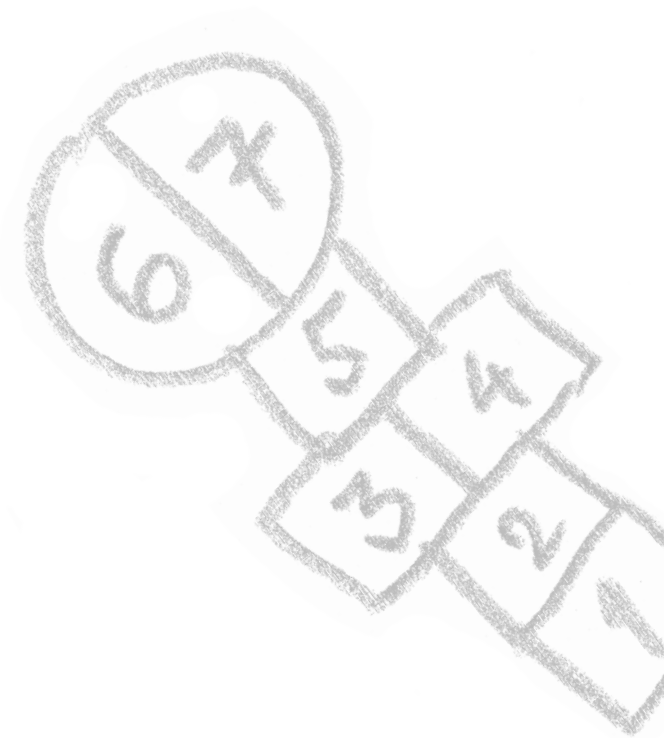


Jdeme cvičit:

- 🖍️ Z nafouknutého overballu vypustíme polovinu vzduchu a vložíme jej dítěti pod hrudník jako na obrázku výše. Pomalými pohyby přenášíme váhu dítěte z jedné strany na druhou, dopředu a dozadu nebo s ním kroužíme.

 Dítě se přizpůsobuje změnám polohy těla, odráží se nohama, přenáší váhu z jedné ruky na druhou a střídavě přesouvá ruce po podložce. To vše je základ pro budoucí lezení.




Upozornění  Cvičící aktivity nejsou vhodné krátce po krmení, protože manipulujeme s bříškem. S dítětem cvičíme pouze ve chvílích, kdy je spokojené a dobře naladěné.



31 Pestrobarevné zvuky




Kdy začít: 3m+

Význam hry:

-  Hravé propojení dotekového, sluchového a vizuálního vnímání
-  Pochopení příčiny a následku
-  Pochopení spojení mezi zvukem a jeho zdrojem

Co je potřeba: jakékoli předměty domácnosti, které vydávají nějaký zajímavý zvuk, například sáček, který šustí; celofán, který zvoní; papír, který se trhá; zvonek, který cinká; rolničky, které hrají; mechanický mlýnek na kávu, který chrastí apod.



Jak na to:

-  Dítě položíme na záda nebo na břicho a postupně mu předvádíme vlastnosti každého předmětu.
-  Každou věc rozezvučíme tak, aby mělo možnost vidět pohyb, který zvuk zapříčiní.
-  Bezpečné předměty pak můžeme dát dítěti do rukou, aby si je mohlo osahat, prozkoumat ústy nebo vytvořit zvuk samo.

32 Válení sudů

Kdy začít: 3m+



Význam hry:

-  Radost z pohybu
-  Rovnováha a stabilita




Co je potřeba: pevná deka




Pojďme si hrát:

-  Dítě položíme na záda na okraj deky a jejím pomalým nadzvedáváním pomáháme dítěti přetočit se na bok.
-  V okamžiku, kdy je motivované vynaložit své vlastní síly k úplnému dotočení se do polohy na břicho, necháme jej tento úkon samostatně dokončit. Právě tento záběr posiluje

důležité břišní svaly. Nedovolíme mu však, aby při přetáčení zaklánělo hlavičku. V tomto případě se vrátíme ke cvičení s overballem.

-  Stejným způsobem pracujeme s dítětem i při přetáčení z bříška na záda. Důležitá je zde naše podpora a přidržování.
-  Jakmile se dítě dostane na opačný okraj deky, provádíme to stejné i na druhou stranu, aby se svaly na těle posilovaly souměrně.
-  Pokud kolem deky rozložíme hračky, dítě získá pocit, že se přetáčením může dostat ke svému cíli, což je pro něj další motivace k pohybové aktivitě.

Zajímavost  Věděli jste, že prohýbání dítěte do záklonu znamená, že se v jeho psychomotorickém vývoji děje něco špatně? S nesprávným vývojem souvisí rovněž neschopnost dozrávání mozkových center potřebných pro správný pohyb. Předějit tomu můžeme například správnou manipulací nebo nošením dítěte v náručí v poloze schouleného klubíčka. Jak správně manipulovat s novorozenci i kojenci popisuje velmi pěkně kniha *Něžná náruč rodičů* od Evy Kiedroňové.

33 Hravé a veselé Láhve

Kdy začít: 3m+

Význam hry:




- 📦 Hravé propojení dotekového, sluchového a vizuálního vnímání
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě v poloze na břišku

Přichází období, kdy dítě v poloze na břišku značně zesílí, takže se zvedá a opírá o lokty a přitom natahuje ruku za předmětem, který ho zajímá. Tento fyzický úkon vypadá jednoduše, ale ve skutečnosti za ním stojí práce s rovnováhou a přenášení váhy z jedné strany na druhou. Ideální podmínky k tomuto vývojovému kroku vytvoříme zajímavou motivační hračkou.

Pro kutily 🖋️ Možná jste si všimli, že pozornost malých dětí velmi často přitahují obyčejné plastové láhve. Zkuste je do jedné třetiny naplnit malými barevnými předměty, korálky, kamínky, luštěninami, knoflíky, vodou nebo čímkoli, co doma najdete, a vytvořit jim tak zajímavý a hravý podnět. Nezapomeňte láhev pevně uzavřít, aby nedošlo k polknutí nebo vdechnutí malých částí.

Jdeme si hrát:

- 🖋️ Pokud dítě v poloze na břišku ještě nezvedá hrudník, položíme jej na deku a zatřesením hravé láhve v jeho zorném poli vzbudíme jeho pozornost. S láhví můžeme štěrchat, točit a přesypávat v ní předměty a jednoduše ji tak využít jako motivaci k otáčení hlavičky na obě strany.

-  Pokud se dítě vzpřimuje a opírá se o lokty, motivujeme jej stejným způsobem k tomu, aby za hračkou natáhlo ruku a přitáhlo si ji k sobě. Pro začátek je důležité položit předmět lehce na stranu, aby byl na dosah rukou dítěte. Tím se pro něj stane mnohem dosažitelnější, než kdybychom jej položili přímo před něj.
-  A protože hravé láhve považují za rostoucí hračku, můžeme s ní motivovat miminka i v pozdějších měsících k pohybu a k lezení.
-  Starší děti mohou zkoumat jejich vlastnosti, hrát si s nimi a sledovat reakci objektů uvnitř. Láhve můžeme naplnit objekty různých tvarů, barev a struktur a využívat jejich kontrast. Dítě pak poznává, že jedna láhev je těžká, druhá je lehká. V některých padají předměty na dno (například kamínky, korálky nebo fazolky) a v jiných naopak stoupají vzhůru a vznášejí se na hladině (například kousky mycí houbičky).



34 Foukej, foukej větríčku

Kdy začít: 3m+

Význam hry:


- 📦 Vizuální smyslová hra
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě v poloze na bříšku a podpora vzpřimování



Co je potřeba: stolní ventilátor a spousta barevných stuh

Jakmile se dítě začne rozhlížet všude kolem sebe, můžeme jej zabavit zajímavými podněty. Pozornost dítěte udrží v poloze na bříšku například barevné stuhy tančící ve větru. Díky tomuto vizuálnímu i smyslovému zážitku získá dítě mnohem více příležitostí k posílení středu těla, ke vzpřimování se nebo k otáčení hlavičky na obě strany.

Jdeme si hrát:

-  Barevné stuhy dlouhé cca 20 cm přivážeme k ventilátoru a necháme je volně vlát. Větrák nepokládáme přímo před dítě, ale spíše stranou tak, aby mohlo sledovat barevnou senzaci a současně cítit jemný vánek (viz obrázek).

Upozornění  Ventilátor by neměl být na dosah rukou dítěte. Rovněž bychom jej neměli směřovat přímo na dítě.



35 Hravé rolničky



Kdy začít: 3m+

Význam hry:

- Posílení břicha
- Příprava na budoucí přetočení se ze zad na břicho
- Uvědomění si svého těla a pochopení příčiny a následku




Spojení rukou a nohou nad břichem je důležitý vývojový krok pro budoucí přetočení dítěte ze zad na břicho. Právě tento fyzický úkon začíná schoulením se do klubíčka a převalením se na bok bez záklonu hlavičky. Tu dítě pomalu zvedá až v okamžiku, kdy se natahuje kvůli dotočení z boku na břicho.

Pokud dítě, které leží na zádech, zvedá nohy vzhůru a chytá se za chodidla, posiluje tak své nohy i břišní svaly. Právě proto je vhodné upoutávat pozornost děťátka k jeho chodidlům pomocí

jednoduchých motivačních her jako je tato.

Co je potřeba: rolničky a stužky

Jdeme si hrát:

-  Pokud doma najdeme zvonečky nebo rolničky, připevníme je stužkou ke kotníkům děťátka nebo je přišijeme přímo na ponožky. Přitom však dbáme vyšší opatrnosti, aby se rolničky neuvolnily a nemohly se dítěti dostat do úst.
-  Děťátko položíme na záda a necháme jej poslouchat vlastní zvonkohru, při níž si brzy uvědomí, že zvučné cinkání způsobuje pohyb jeho vlastních nohou.
-  Ke spojení horních a dolních končetin nad bříškem pomůžeme dítěti tak, že mu vložíme chodidla do rukou a necháme jej zkoumat své prsty u nohou. Jakmile dostatečně posílí své svalstvo, začne se za chodidla cíleně chytat samo. To však může trvat i několik dní. Spojení je důkazem toho, že je dítě motoricky připravené učit se přetáčet na břicho.



36 Balón na špagátu

Kdy začít: 3m+

Význam hry:



- 📦 Posílení břicha
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě
- 📦 Pochopení příčiny a následku

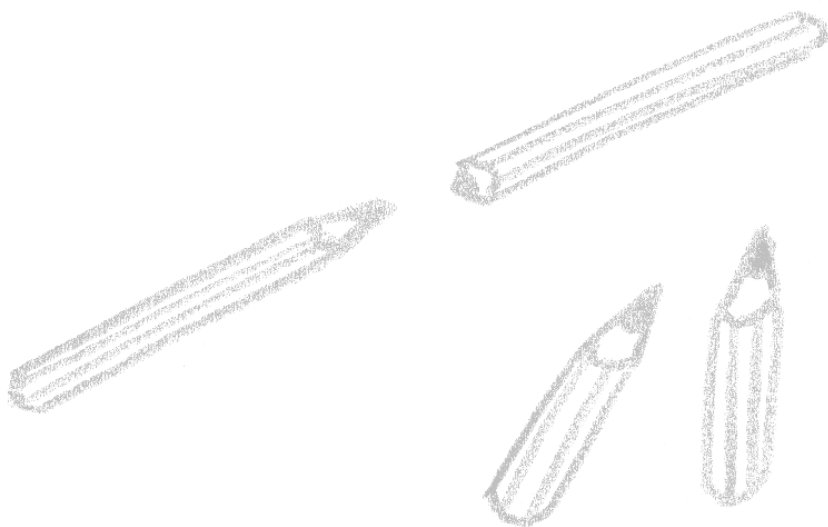


Co je potřeba: nafukovací balón do vody

Jdeme si hrát:

- 🖍️ Položíme dítě na záda a nad hrudník mu zavěsíme nafouklý balón tak, aby do něj mohlo bouchat rukama a kopat nohama. Ideální je vzdálenost cca 15 cm nad tělem dítěte.



-  Necháme jej užívat si zábavu a sledujeme letmé dotyky jeho rukou a balónu, kterými se jednoduše připravuje k budoucímu uchopování.
-  Tato aktivita jej současně motivuje ke zvedání kolínek a pánve směrem vzhůru, čímž se opět posiluje břišní svastvo a dítě se tak učí základní poloze vhodné pro přetočení se na bok a na břicho.



37 Bububu, kuk

Kdy začít: 3m+


Význam hry:



-  Pochopení stálé existence předmětu: věci existují, i když je zrovna nevidíme, neslyšíme ani necítíme; objekt trvá, i když dítěti zmizí z dohledu
-  Předvídání událostí a moment překvapení

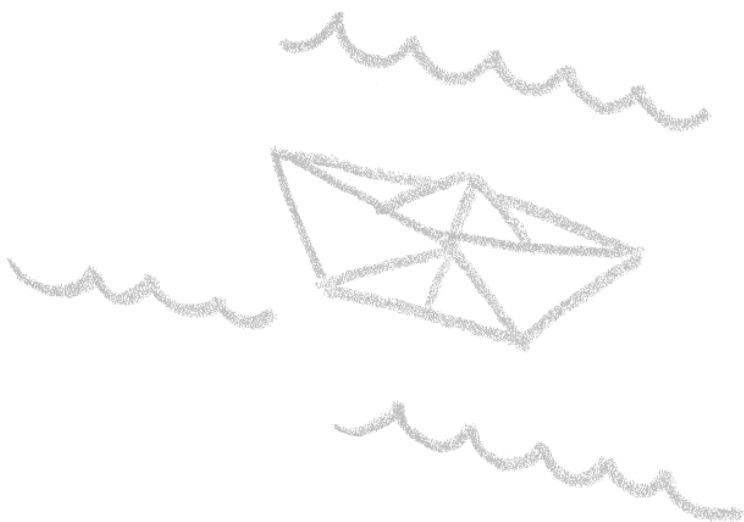
Co je potřeba: šátek



Pojďme si hrát:

-  Jednoduchou hru na bubáka milují všechny děti a často se při ní vesele řehtají. S bafanou začínáme pomalu a tiše, abychom dítě příliš nevylekali. Teprve s postupným opakováním hry můžeme výrazy dramatizovat a dítě rozesmát ještě více.

-  Hra spočívá v krátkém přikrytí tváře miminka jemným šátkem a jejím následném odhalení se zvoláním „Baf!“. Princip hry dítě velmi rychle pochopí a své nadšení dává najevo svou mimikou a aktivitou. Právě rozpohybováním rukou a nohou poznáme, že touží po opakování hry.
-  Šátek mu pak vložíme do rukou, aby si jej mohlo osahat a hrát si s ním.



38 Leze, leze po železe






Kdy začít: 4m+

Význam hry:

 Motivace k pohybové aktivitě, k lezení a plazení

Pojďme si hrát:

-  Touto aktivitou ukážeme dítěti, jakým způsobem se za pomoci své vlastní síly může pohybovat samo kupředu.
-  V poloze na bříšku jej motivujeme oblíbenou hračkou, kterou před něj umístíme tak, aby na ni hned nedosáhlo a muselo se k ní kousíček přiblížit.
-  Zapřeme mu svými dlaněmi nohy, aby se do nich mohlo pořádně opřít, a tímto způsobem jej necháme dobít si svoji hračku a posunout se k cíli.

39 Legrace pod deštníkem

Kdy začít: 4m+

Význam hry:

- 📦 Vizuálně smyslová zábava podněcující zvědavost, pozornost a soustředěnost
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě



Pro kutily 🛠️ Děti milují šustivé a třpytivé předměty. Senzorický zážitek jim vytvoříme jednoduše z barevného deštníku. Zavěsíme pár starých CD nebo bambulí z třpytivé izotermické fólie na šňůrku a rozložíme je po vnitřní konstrukci deštníku. Zajímavé podněty budou dítě motivovat ke zkoumání hmoty, k přetáčení se i ke snaze dostat se blíže ke svému cíli.




40 Hurááá, letím

Kdy začít: 4m+

Význam hry:

 Rovnováha a posílení těla

Jak si hrát:

-  Známa hra na letadlo neboli houpačka je jednoduchá aktivita, při které se zapojí dítě i maminka.
-  Najdeme si ideální místo, kde se můžeme posadit a pohodlně opřít. Dítě si položíme bříškem na holeně a přidržujeme jej rukama.
-  Nohama pohybujeme pomalu nahoru a dolů nebo do stran. Rovněž můžeme s dítětem ve vzduchu kroužit, pohupovat ho a společně se smát.



41 Hula hoop

Kdy začít: 4m+

Význam hry:

- ▣ Procvičování jemné motoriky (práce s prstíky)
- ▣ Motivace k pohybové aktivitě
- ▣ Vizuelní a sluchový zážitek

Dříve než se děti začnou plazit, mohou se v poloze na bříšku přemísťovat ručkováním a rotací. A právě hra Hula hoop nabízí k tomuto cvičení spoustu motivačních podnětů.

Pro kutily 🖋️ Hula hoop kruh je skvělý nástroj pro jednoduchou sensorickou aktivitu. Můžeme jej obvázat různými texturami, zajímavými hračkami, připevnit na něj rolničky, bambule, balónky, barevné stužky nebo korálky, prostě cokoli, co máme po ruce a co je bezpečné a vhodné do rukou i úst dítěte. Na fotografii můžete vidět také provázky různých šířek a barev, hrací montovací kostky, velké barevné knoflíky, bambule z čepice nebo kačenky do vody. Kruh je obmotaný pletenou bavlnou, silikonovou hadicí nebo třeba bublinkovou a izotermickou fólií.

Jak na to:

- 🖋️ Dle návodu si vytvoříme pestrobarevný Hula hoop kruh a do jeho středu položíme dítě na bříško. Pak už jej necháme zkoumat všechny textury.
- 🖋️ Teď už záleží jen na něm, jak vyřeší svoji touhu dostat se k dalšímu objektu na kruhu, tedy zda se k němu přesune ručkováním nebo si kruh lišáckým způsobem pootočí a přitáhne k sobě.



42 Bambule



Kdy začít: 4m+




Význam hry:


- 📦 Doteková vizuální aktivita
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou

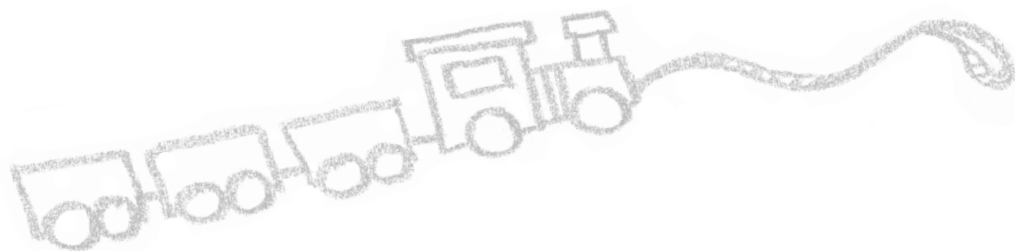
Co je potřeba: bambule nebo jakýkoli lehký a měkký předmět

Pro kutily 🖋️ Doporučuji nechat se inspirovat spoustou jednoduchých návodů na tvorbu bambulí na YouTube kanále. Bambule můžeme vyrábět z barevných stuh nebo z bavlny a je to opravdu rychlé. Před hraním je vhodné je vyprat, aby z nich opadaly přebytečné chloupky a nedostaly se dítěti do úst.

Jdeme si hrát:

-  Dítě svlečené ideálně do pleny položíme na záda a upoutáme jeho pozornost barevnou bambulí.
-  Hravým hlazením po hrudníku, nohou, rukou i po tvářích probudíme jeho vědomí o vlastním těle.
-  Bambuli zvedneme nad břicho a se zvoláním „Tři, dva, jedna, teď!“ ji upustíme. Důležité je, aby dítě vidělo prázdnou otevřenou dlaň s roztaženými prsty. Pád bambule si tak brzy spojí s polechtáním na břichu. Hru opakujeme několikrát dokola a po jejím ukončení necháme dítě předmět pořádně prozkoumat.

Tip  Pokud se dítě začíná při přebalování kroužit a přetáčet, tato aktivita je ideální pro udržení jeho pozornosti na zádech.



43 Vyskakovací maňásek



Kdy začít: 5m+

Význam hry:

- ☐ Pochopení stálé existence předmětu
- ☐ Demonstrace příčiny a následku

Co je potřeba: větší kelímek ideálně i s víkem (například od hořčice), dlouhé brčko, lepicí páska a malá figurka


Pro kutily 🖋️ Na dně plastového kelímku vytvoříme díрку, skrze kterou provlečeme brčko. To bude sloužit k ručnímu ovládnutí hračky. Na jeho druhý konec upevníme figurku, která by neměla být větší než samotný kelímek, aby se do něj mohla schovat a znovu vyskočit. Můžeme si vyhrát i s víkem kelímku, skrze které bude hračka vyskakovat. Stačí, když do něj po jeho obvodu vystříháme větší otvor a za použití barevného papíru nebo fólie ve tvaru kruhu tento otvor zalepíme. Aby mohl maňásek volně procházet skrze víko, vystříháme do nalepeného papíru velké X. Dítě si bude užívat nezapomenutelný okamžik překvapení pokaždé, když hračka vyskočí z boxu.

44 Texturový board

Kdy začít: 5m+


Význam hry:

 Smyslová stimulace hmatu a volný průzkum textur

Pro kutily  Texturový board je ideální pomůckou pro zkoumání zajímavých podnětů. Stačí, když na víko od krabice přilepíme rozmanité materiály – papírové, látkové, plyšové, gumové, měkké, tvrdé, šustící, kluzké, jemné, hrubé a podobně. Vše by mělo být čisté a pro dítě bezpečné. Na fotografii je použita například vlněná bambule, houbička na nádobí, CD, bublinková fólie, smotaný provázek, staré slámky k recyklaci, izotermická fólie nebo gumové balónky plněné luštěninami.



Jdeme zkoumat:



-  Hotový board připevníme oboustrannou páskou k podlaze a děťátko položíme na břicho tak, aby mohlo nové struktury zkoumat.




45 Plníme balóanky

Kdy začít: 5m+



Význam hry:

-  Senzorická aktivita
-  Motivace k pohybu

Co je potřeba: průhledné a barevné nafukovací balóanky, korálky, luštěniny, knoflíky a rolničky

Pro kutily  Barevné balóanky jsou výborné podněty k průzkumu zajímavé hmoty uvnitř, proto každý z nich vysypeme jiným materiálem. K tomu nám poslouží například písek, voda nebo luštěniny. Ty průhledné budeme naopak nafukovat, takže je naplníme jen několika drobnými předměty – stačí pár korálek, drobných knoflíků nebo rolničků. Nakonec je důkladně zavážeme, aby se z nich nic nedostalo ven.

Jak na to:

-  Balóanky rozložíme kolem dítěte, které leží na hrací dece. Snaha dosáhnout na ně je pro něj motivací k pohybové aktivitě a k plazení se.
-  Pozorujeme, jakým způsobem se k nim snaží dostat, a popřípadě mu pomůžeme dosáhnout cíle zapřením nožiček o naši dlaň.

46 Hádej, kde je?!



Kdy začít: 5m+



Význam hry:

- Pochopení stálé existence předmětu: objekt trvá, i když dítěti zmizí z dohledu, tudíž jej může začít hledat

Co je potřeba: barevné misky různých velikostí a oblíbená hračka


Dítě už mnohem bystřeji pozoruje svět kolem sebe a poslouchá vše, co se kolem něj děje. Pojďme ho jednoduše zabavit tím, že před ním záměrně skryjeme předmět, na který má zaměřenou pozornost. Pro tak malá miminka totiž existují jen věci, které vidí, a pokud něco zmizí, z jejich světa se to vytratí úplně. Proto často pláčou, když máma odchází za dveře. Pojďme děťátko naučit, že i krátké zmizení hračky nebo maminky může být zábava. Ukážeme mu různé způsoby, jak schovanou hračku odhalit, a necháme jej zažít radostné chvíle překvapení.

Vrstvení misek a schovaný míček:


-  První variantou hry je ukrytí hračky, na kterou má dítě zaměřenou pozornost, pod několik misek. Hračku přiklopíme menší miskou, pak větší a zase větší, dokud na sobě nebudou alespoň tři vrstvy.
-  S otázkou „Kde je míček?“ misky postupně odkrýváme a s tou poslední radostně zvoláme: „Tady je!“. Míček vložíme dítěti do rukou, aby si s ním mohlo chvílku pohrát, a pak opět pokračujeme ve hře.

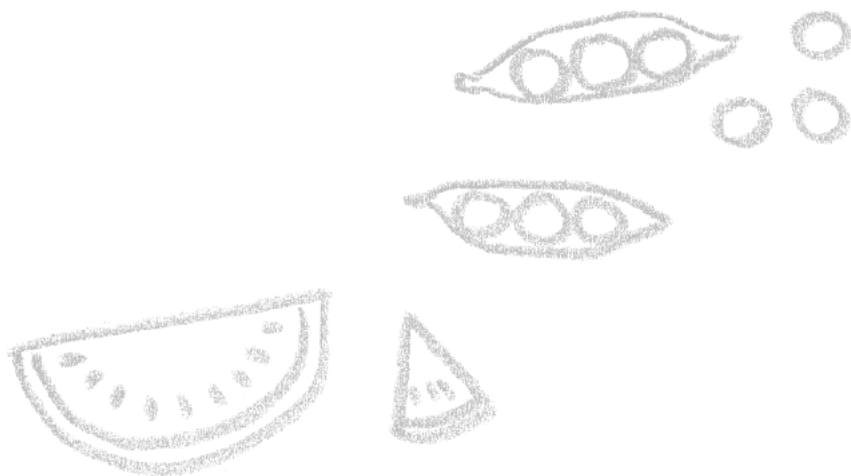


Dvě misky vedle sebe:

-  Další variantou hry je schování hračky pod jednu z misek ležících vedle sebe. S otázkou „Kde je míček?“ nadzvedneme misky a ukážeme dítěti, co se pod nimi skrývá. Pak je zase přikryjeme. Přiklopené misky můžeme prohodit, jako bychom hráli známou hru skořápky, a dítě tak neustále překvapovat.

Schovávaná bez misek:

-  Tato hra má obrovské množství variant, při kterém můžeme využít cvičení s polohováním dítěte. V poloze na bříšku umožníme dítěti pohled na rozložené hračky kolem, které schováváme například pod látkovou plenu; klubíčko v náručí nám umožní schovat hračku za dvířka skříně, kterou odhalíme zábavným zaťukáním na dveře; také můžeme využít vlastní dlaně pro ukrytí drobnějších předmětů a podobně. Odhalení ukryté hračky vyvolá radostné překvapení, ať už ji schováme kamkoli.





47 Magické zrcadlo

Kdy začít: 5m+

Význam hry:

 malé závěsné zrcátko ideálně s rámem (bez ostrých hran)

Jak na to:

-  Se zrcadlem se dá vymýšlet spousta zábavy. Můžeme ho položit na podlahu a nechat dítě zkoumat svůj pohybuující se odraz. Také nám může sloužit jako výukový materiál pro poznávání částí svého těla. Velká legrace je rovněž s kloboučky, které pokládáme na hlavičku dítěte, zatímco se prohlíží v zrcadle.
-  Dítě tak pomalu zjišťuje, že zrcadlo kopíruje jeho pohyby, a čím bude starší, tím pro něj bude hra zábavnější.



48 Míčky v kruhu



Kdy začít: 5m+


Význam hry:

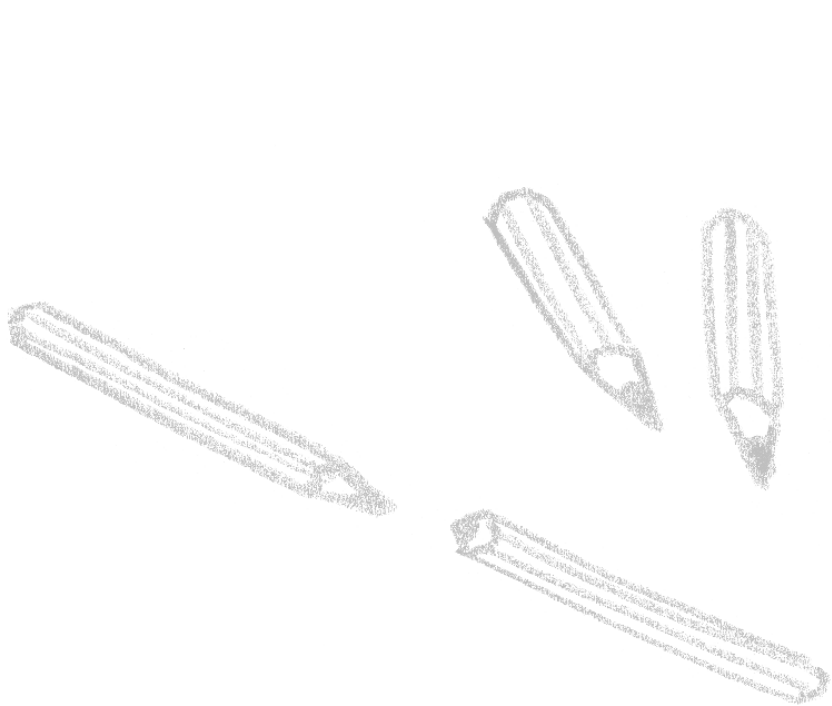
- 📦 Motivace k pohybové aktivitě
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou
- 📦 Jemná motorika

Co je potřeba: míčky a Hula hoop obruč

Jdeme si hrát:

- ✎ Dítě položíme na břicho doprostřed kruhu a kolem něj rozprostřeme spoustu barevných balónků. Obruč slouží jako zábrana, aby se míčky neodkutálely pryč a dítěti neutekly. Pokud Hula hoop nemáme, můžeme použít třeba polštáře.

-  Necháme dítě, aby míčky zkoumalo, pinkalo do nich a kutálelo je kolem sebe, přičemž zábavným způsobem procvičuje uchopování předmětů oběma rukama i celkovou koordinaci těla.







49 Tajuplný dům

Kdy začít: 5m+

Význam hry:

 Zvědavost, pozornost a průzkum okolí

Jak na to:

-  Objevujeme a zkoumáme se svými dětmi celý dům. Ukažme jim, jak funguje zhasínání světla, otevírání dveří a šuplíků nebo venkovní zvonek. Pozorujme tekoucí vodu před koupelí, točící se prádlo v pračce nebo hučící vysavač. Poznávejme společně běžné předměty naší domácnosti a především kuchyň, která je velmi přitažlivá svými vůněmi, zvuky i spoustou neznámých předmětů k prozkoumání.
-  Jakmile se dítě začne batolit, bude se zajímat o vše, co je schované v šuplících kuchyňské linky. Proto mu můžeme vymezit alespoň některé ze spodních přihrádek a naplnit je nerozbitným a bezpečným nádobím, jako jsou plastové misky a kelímky, vařečky, cedníky a podobně. Dopřejeme mu tak pocit, že má přístup i k maminčiným věcem a že může zkoumat a hrát si s předměty, které mu nejsou běžně dostupné.
-  Čím bude dítě starší, tím častěji jej můžeme zapojit do každodenních aktivit v kuchyni, posadit jej na linku a společně umývat nádobí nebo připravit jídlo. Dítě tak získá důležitý pocit sounáležitosti a radost ze spolupráce.
-  V domě se dá prozkoumat cokoli, a pokud je dítě pod naším dohledem, je to bezpečné. Pro malé děti je objevování v prostředí bezpečného a známého domova dobrodružnou hrou.


50 Prší, prší, jen se leje

Kdy začít: 5m+



Význam hry:


 Senzorická aktivita

Co je potřeba: konvička s vodou

Pro kutily  V dolní třetině plastové láhve vytvoříme díry například rozehřátou jehlou nad plamenem. Díry propichujeme ideálně ve vzdálenosti 3 cm od sebe, čímž vytvoříme imitaci konvičky. Láhev pak plníme jejím celým zanořením do vody.

Jak na to:

-  Vodní hra, díky které proměníme čas koupele na smyslový zážitek, je ideální pro učení se částí těla a stimulaci sensoriky. S dítětem si můžeme hrát jak při koupání, tak v létě venku na trávě.
-  Vodu z láhve necháme volně vytékat, aby dítě vidělo a vnímalo zvuk dopadajících kapek na hladinu. Vodu vypouštíme také na jeho břicho, kolínka, dlaně nebo ramena a části těla pojmenováváme.

Tip na vodní hrátky s mycí houbičkou  Místo láhve nebo konvičky můžeme použít i houbičku, kterou necháme nasáknout vodou a pak ji vymačkáváme na jednotlivé části těla, jako když prší z obláčku.



51 Malý bubeník

Kdy začít: 5m+

Význam hry:

- 📦 Hra s říkankou pro nejmenší
- 📦 Smysl pro rytmus


Co je potřeba: říkanky a veselé písničky, misky a dvě vařečky



Jak si hrát:

- 🖍 Děti milují, když jejich akce nebo pohyb vyvolá jakýkoli vnější zvuk. Často používají předměty k tomu, aby s nimi bouchaly do stolu. V těchto chvílích jim můžeme představit mnohem větší zábavu s bubnováním a říkankou.
- 🖍 Pohodlně se posadíme s dítětem na klíně a kolem dokola

rozložíme misky dnem vzhůru. Pak už jen použijeme vlastní ruce, dlaně a prsty nebo si vyrobíme paličky z vařeček, abychom společně pronikli do rytmického světa písniček.



-  Dítěti s bubnováním zpočátku pomáháme, aby pochopilo smysl hry, za chvíli jej však necháme bubnovat samostatně. A přesto, že půjde spíše o pokusy, určitě si tuto zábavu užije.




52 Senzorické polštářky

Kdy začít: 5m+



Význam hry:

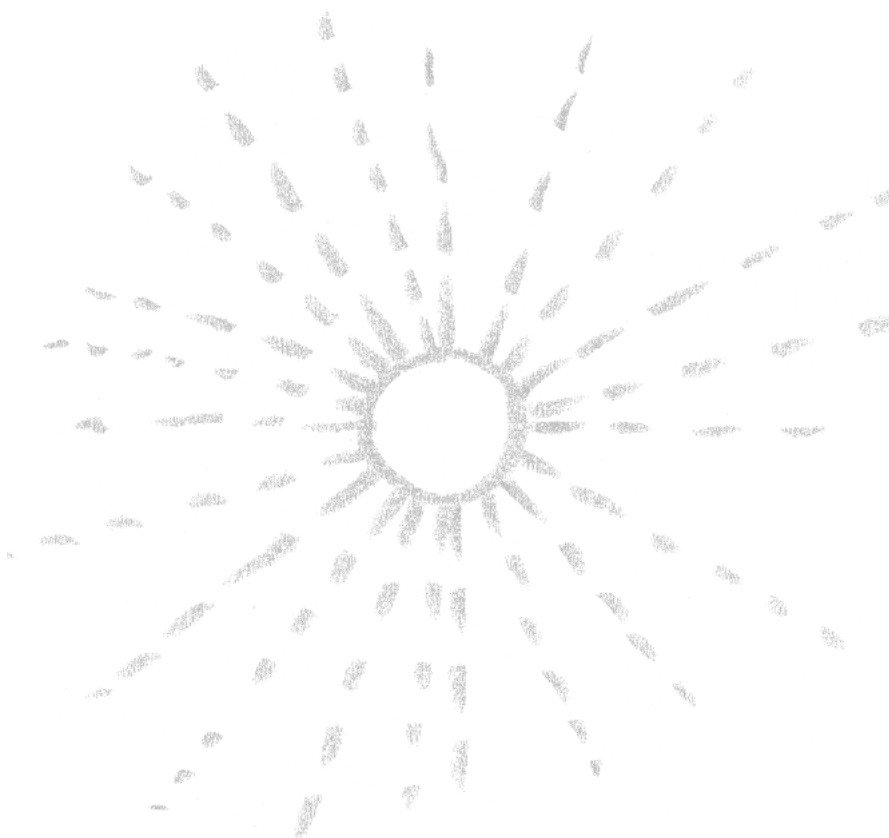
-  Vizuelní zážitek
-  Rozvoj jemné motoriky

Pro kutily  Potřebujeme drobné předměty a hračky, které nemají ostré hrany (korálky, knoflíky, oblé kamínky, mušličky a podobně), dále pevnou lepicí pásku, vodu, stolní olej, potravinářské barvivo a uzavíratelné plastové sáčky. Ty pak naplníme z jedné čtvrtiny kuchyňským olejem, přidáme drobné hračky nebo korálky, popřípadě i glitry, a dolijeme lehce obarvenou vodou, ne však až po okraj. Hotové pytlíky uzavřeme a ze všech stran oblepíme páskou, abychom zabránili jejich protrhnutí.



Jak si hrát:

-  Hra je vhodná pro miminka i pro starší děti. U těch nejmenších si hrajeme pod dohledem a hlídáme, aby nehrozilo protržení nebo otevření sáčku.
-  Abychom zabránili vkládání pytlíků do úst, přilepíme jejich okraje páskou k podlaze a necháme dítě zkoumat nové struktury, tvary a barvy v poloze na bříšku.





53 Moje první album

Kdy začít: 5m+

Význam hry:

 Paměť, vývoj myšlení a rozpoznávání tváří

Pro kutily  Máte doma prázdné fotoalbum? Vytvořte si vlastní fotoknihu všeho, co společně znáte. Stačí vytisknout pár obrázků oblíbených hraček a domácích zvířátek, fotky babičky, dědečka, mámy, táty, sourozenců, ale také dítěte samotného. Album naplníme a společně prohlédneme. Všimněte si, jak dítě reaguje na známé předměty a tváře.

Tip pro staršího sourozence  Jak vytvořit pohádku ze života dětí? Jednoduše z fotografií a oblíbených obrázků. Vymyslíme příběh, na kterém můžeme dítěti ukázat, co celý den dělá a co se kolem něj děje. Fotografie a obrázky nalepíme do knihy a napíšeme nebo namalujeme k nim svůj příběh. Můžeme je tak učit denním rituálům a ukázat jim pohled na sebe samotné z nového úhlu. Děti milují, když jim vyprávíme příběhy, kde jsou ony samy hlavními hrdiny, a svoji vlastní knihu si určitě velmi oblíbí.

HRY 6 - 9 MĚSÍCŮ

V tomto období se děti učí plazit, lézt, ale také sedět. Poloha na bříšku je pro ně příjemnější než dříve a vyhledávají ji mnohem častěji než polohu na zádech. Také se dokážou plynule otáčet ze zad na bříško a zpět a libovolně si volit polohu pro hru. Potřebují pozorovat svět kolem sebe z mnohem širšího spektra. Práce rukou je koordinovaná, což znamená, že dítě dokáže cíleně uchopovat předměty, bouchat s nimi o sebe, předávat si je z jedné ruky do druhé nebo tleskat. Také se objevuje spolupráce celého těla, kdy se dítě v poloze na zádech chytá za chodidla a snaží se je vložit do úst.

Některé děti se už mohou stavět na nohy. Pokud vývoj probíhá správně a dítě získává své dovednosti spontánně pouze pomocí podpory a motivace, znamená to, že má dostatečně zpevněné svalstvo a je natolik silné, aby svoji váhu uneslo. Předčasné stavění na nohy nebo pokládání do rovného sedu je nepříznivé. Aktivity a manipulace s dítětem by měly podléhat přirozenému psychomotorickému vývoji, proto dítě do ničeho nenutíme. Při hraní je důležitá zábavná motivace, dodávání jistoty a pocitu bezpečí, prostor pro řešení nových výzev, ale také spolupráce, podpora a citová odměna rodičů, neboť dítě potřebuje vnímat pocit lásky a sounáležitosti.

Při hraní se nezaměřujeme na cíl nebo striktní dodržování pravidel, důležitá je cesta. Sledujeme, jak dítě pracuje a jak se vyjadřuje, když se cítí dobře. Aktivita, kterou začneme hrát, se totiž může kdykoli spontánně a flexibilně změnit v jinou činnost.

54 Míčová hra pro nejmenší

Kdy začít: 0m+

Význam hry:

- 📦 Sociální interakce a pocit sounáležitosti při vzájemné spolupráci s rodiči

Co je potřeba: dva dospělí, hrací plocha a míč

Jak si hrát:

- 🖍 S partnerem/partnerkou se postavíme naproti sobě a držíme dítě v mírném předklonu kolem hrudníku. Vhodná je také poloha schouleného klubíčka.
- 🖍 Hrajeme jednoduchou kopanou a posíláme si míč od jednoho k druhému, přičemž aktivním účastníkem je také dítě, které houpeme v náručí a pomáháme mu tak odrážet míč svými chodidly.





Kdy začít: 6m+





Význam hry:

 Vnímání souvislostí mezi vlastním tělem a stínem

Touto hrou procvičíme mozkovou aktivitu dítěte a vyzkoušíme, jak moc si uvědomuje souvislost mezi svými pohyby a stínem.

Co je potřeba: světelná lampa

Jak na to:

-  Hra plná pohybujících se tvarů a stínů určitě pobaví nejen děti, ale i rodiče.
-  Lampou osvítime plochu stěny a postavíme se tak, aby nám světlo mířilo na záda. Jakmile se na zdi začnou vyjímat naše siluety, vytvoříme ze své dlaně a prstů stín snášejíciho se pavoučka a polechtáme jím dítě na hlavičce. Důležité je, aby celé představení vidělo.
-  Pokaždé, když budeme hru opakovat, dítě si uvědomí souvislost mezi stínem a vlastním tělem a brzy nás překvapí svými reakcemi ještě dříve, než jej pavouček stačí zalechtat. Čím bude dítě starší, tím více bude chápat, co přijde, a s napětím a očekáváním se smát.
-  Hra se stíny má neomezené možnosti a dítě tak můžeme jednoduše zaujmout. Stačí počítat prsty na ruku, mávat, přibližovat se ke svým siluetám a zase se oddalovat, pusinkovat dítě nebo si je položit na klín a předvádět stínová zvířátka.

56 Pavučina

Kdy začít: 6m+

Význam hry:

- 📦 Jemná motorika a koordinace pohybů
- 📦 Vynalézavost a řešení problémů

Co je potřeba: děrovaný košík, provázek a drobné hračky a předměty



Pro kutily 🖋️ Plastový košík vyvážeme v nejvyšším místě provázkem tak, abychom v něm vytvořili síť nebo pavučinu. Ta by měla být na některých místech průchozí více, na jiných méně. Do košíku vložíme drobné hračky a předměty a necháme dítě, aby si je přes síť ulovilo samo a hledalo nejsnadnější cestičky, jak hračku získat.

57 Dvířka do pohádky

Kdy začít: 7m+

Význam hry:

- 📦 Přirozený smysl pro zvědavost a radost z objevování
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou
- 📦 Procvičování jemné motoriky

Co je potřeba: víčka z vlhčených ubrousků, tvrdý papír a kreslicí potřeby






Pro kutily 🛠️ Plastová víčka z vlhčených ubrousků nalepíme na tvrdý papír podložený kartonovou deskou a do vzniklých okýnek nakreslíme jednoduché tvary a zvířátka, nebo vytvoříme malovaný příběh. Starší sourozenci se mohou připojit svojí tvůrčí činností a z okýnek vytvořit hravé omalovánky. A ti nejstarší mohou odkrývat slova, písmenka, číslice, trénovat paměť a učit se tak číst i počítat.







Kdy začít: 7m+

Význam hry:

-  Podpora fantazie a moment překvapení
-  Hledání objektu pohledem
-  Vzájemná koordinace očí a rukou

Co je potřeba: samolepicí papír a fixy nebo pastelky

Jdeme si hrát:



-  Na samolepicí papír nakreslíme smajlíka a nalepíme si ho na tvář.
-  Upoutáme pozornost dítěte a sledujeme, zda svým pohledem najde nálepkou. Pokud ano, přesouváme ji na další místo, přičemž zapojujeme slovní fráze: „Kde je?“ a „Tady je!“. Rovněž pojmenováváme části těla, na kterých se nálepka nachází.
-  Získání povědomí o svém těle můžeme u dítěte podpořit tak, že si budeme hrát s nálepkou i na jeho těle. Nálepkou lepíme na různá místa a pak ji společně hledáme. Kontrolujeme ramínka, ruce, nohy, šlapky i břicho, dokud ji nenajdeme.
-  Pokud je dítě plně zabaveno, necháme mu v hledání hlavní iniciativu. Umístíme nálepkou na jeho ruku a sledujeme, zda ji objeví a otočí ke svému pohledu.



59 Košík plný hraček



Kdy začít: 7m+


Význam hry:

-  Průzkum
-  Procvičování jemné motoriky

Co je potřeba: box nebo košík, zajímavé hračky a předměty vhodné pro děti

Jak na to:

-  Box naplníme předměty různých tvarů, barev a struktur a necháme dítě všechny postupně vytahovat a zkoumat. Jakmile bude košík prázdný, ukážeme mu, jak ho může znovu naplnit. Cílené upuštění předmětu je pro dítě v tomto období obtížnější, nicméně jde o výbornou průpravu k uchopování.
-  Při této hře můžeme s dítětem komunikovat a zapojovat spoustu slovních formulací, jako je například prázdný košík/ plný košík, je tam/ není tam, vložit dovnitř/ vytáhnout ven a podobně.

Proč na dítě mluvit, když ještě nerozumí?  Jednoduchá a citově zabarvená slova jsou jedním ze základních předpokladů, které dítěti umožní kvalitní rozvoj řeči. Pokud na dítě promlouváme již od jeho útlého věku a umožníme mu pozorovat naše mluvidla, dáváme mu ten nejlepší komunikační základ. Jednoduchá slova, která slyší často, začíná pomalu chápat a v osmi měsících již dokáže rozpoznat jejich začátek i konec ve větě.

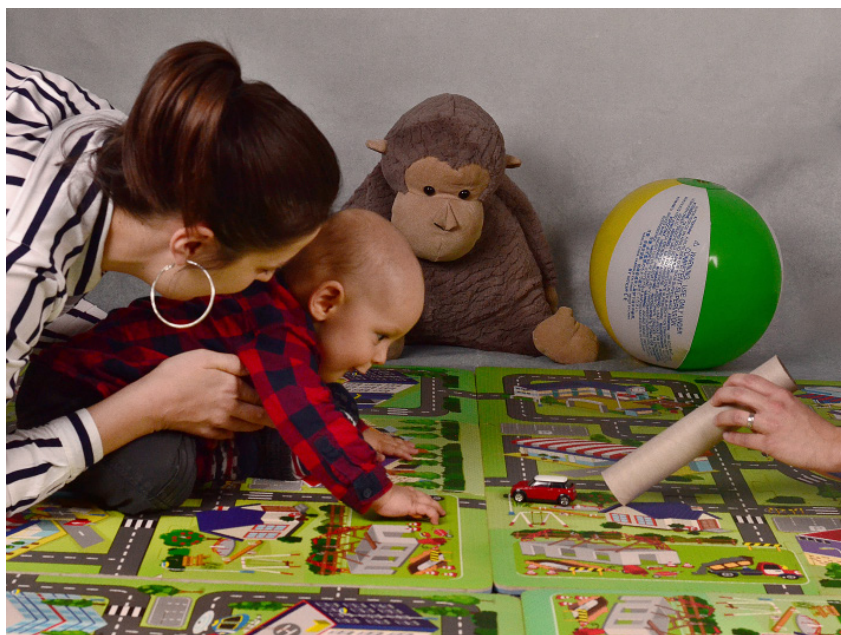
60 Autíčko v tunelu

Kdy začít: 7m+

Význam hry:




- 📦 Pochopení stálé existence předmětu
- 📦 Hravé poznávání gravitace

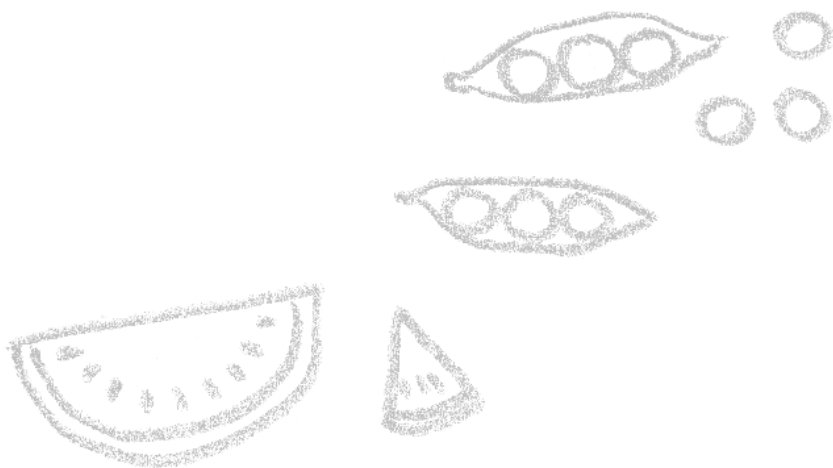
Co je potřeba: papírová trubice z kuchyňských ubrousků nebo balicího papíru a malé autíčko nebo jiná drobná hračka



Jdeme si hrát:

- 🍷 Další obdoba hry na schovávanou, tentokrát však za použití papírové trubice, při jejímž naklonění se objeví ukrytá hračka.

-  Roli položíme vodorovně na podlahu a před zrakem dítěte do ní zasuneme autíčko. Ptáme se: „Kde je? ..Zmizelo!“
-  Poté ji nakloníme tak, aby hračka sklouzla dolů a pošleme ji směrem k dítěti s veselým zvoláním „Tady je!“.
-  Necháme ho hračku chvíli zkoumat a hru opakujeme, přičemž mu dáme příležitost, aby autíčko objevilo samo.



61 Kutalíme válec

Kdy začít: 7m+


Význam hry:

- 📦 Plazení, plížení a průprava k prvnímu lezení
- 📦 Koordinace a stabilita těla





Na konci sedmého měsíce se můžeme dočkat zvládnutí polohy v kleku a také prvních pokusů o lezení. Nejdříve se dítě na kolínkách houpe, později se začne posouvat vpřed nebo vzad. Pohyb kupředu můžeme podpořit zajímavými motivačními podněty jako je tento.

Co je potřeba: jedna nebo dvě dvoulitrové plastové láhve, korálky, drobné hračky a pevná lepicí páska



Pro kutily  Plastovou láhev rozřízneme na dvě části v jejím zúženém místě a naplníme ji korálky a drobnými hračkami. Pro cinkavé rozezvučení můžeme přidat i rolničku. Láhev spojíme a bezpečně zalepíme páskou. Víčko pak pevně utáhneme, aby se drobné korálky nevykutálely ven.

Jak si hrát:

-  Ať už se dítě plazí, plíží nebo se zatím jen houpe na kolínkách, můžeme jej položit na břicho a upoutat jeho pozornost barevným a chrastivým válcem. Právě ten je motivací k pohybu kupředu, neboť nabízí zajímavý podnět ke zkoumání.
-  Nejdříve dítě natahuje ruce, později začne přisouvat i kolínka a koordinovaně lézt.
-  Chrastivé zvuky a přepadávání barevných korálek jej motivuje, aby válec posouvalo, kutálelo nebo tlačilo kupředu, načež se k němu touží samo přibližovat. Pokud nevyžaduje naši pomoc, necháme dítě volně v pohybu.
-  Dítěti, které se jen houpe na kolenou, můžeme pomoci tím, že jedno kolínko posuneme lehce vpřed a počkáme, až pohne kupředu protilehlou rukou. Pak pokračujeme s druhým kolínkem, dokud se nedostane k cíli.

62 Výlet texturami

Kdy začít: 7m+



Význam hry:

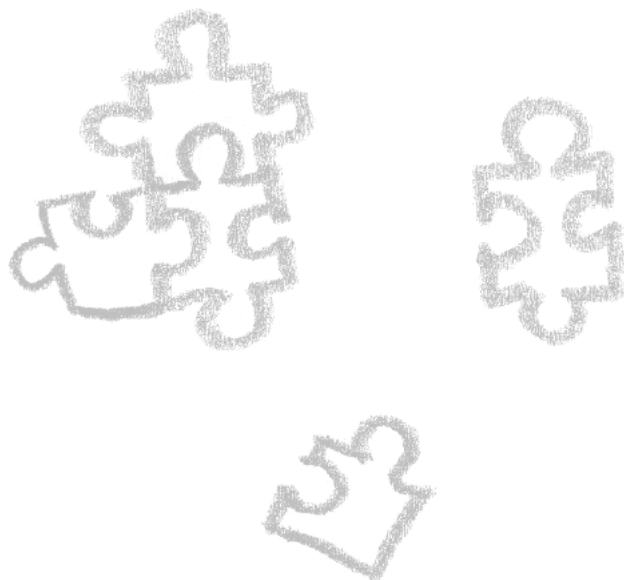
- ☞ Smyslový zážitek a průzkum textur
- ☞ Plazení, plížení a průprava k prvnímu lezení

Co je potřeba: spousta zajímavých textur jako jsou sáčky, froté ručníky, listy voskového papíru, zmuchlané stránky z časopisu nebo novin, listy z vlnité lepenky, bublinková folie, zrcadlíci se CD, luštěniny uzavřené v ponožce, mycí houbičky, stará brčka k recyklaci a další předměty dle vlastního uvážení



Jak na to:

-  Rozličné textury rozložíme na podlahu vedle sebe a připevníme je oboustrannou páskou k velkému kusu kartonu nebo k podlaze. Na obrázku vlevo jsem použila hrací pěnovou podložku. (Pozor, oboustranná páska ji může poničit.)
-  Dítě povzbuzujeme, aby se přes hrací plochu vydalo po čtyřech za námi, přičemž jej necháme prozkoumávat území plné smyslových dojmů.



63 Tunel z krabic



Kdy začít: 8m+

Význam hry:

- 📦 Radost z pohybu a zkoumání prostoru
- 📦 Motivace k lezení

Jakmile se dítě začne pohybovat, plížit se a plazit, můžeme mu výlety pokojem zpestřit řadou zajímavých podnětů. Jedním z nich je právě průchod tunelem.

Co je potřeba: velká kartonová krabice a nůžky



Pojďme na to:

- 🖋️ Na vytvoření tunelu nám stačí velká kartonová krabice, do které vystříhneme dva protilehlé otvory podobně jako na obrázku. Položíme dítě na jednu stranu krabice a postavíme se na její druhý konec. Voláme na něj a povzbuzujeme jej, aby se vydalo za námi. Pokud hru nechápe, můžeme mu průlez ukázat sami nebo jej motivovat k aktivitě hračkou na konci tunelu.
- 🖋️ Jakmile dítě prolézá s jistotou samo a je plně zabavené, zapojíme do hry malé překvapení – jeden otvor přikryjeme šátkem a počkáme, až na nás dítě „vybafne“.

64 Lovíme zvířátka




Kdy začít: 8m+

Význam hry:

-  Podpora fantazie a moment překvapení
-  Procvičování hrubé a jemné motoriky

Co je potřeba: silnější provázek dlouhý alespoň 150 cm, oblíbené hračky nebo zvířátka vystřižnutá z tvrdého papíru, lepicí páska

Jak na to:

-  Na konec provázku uvážeme hračku nebo vystřižnuté zvířátko a sedneme si s dítětem na klíně ke stolu. Na provaze vytvoříme několik suků nebo ho označíme barevnými stužkami, aby dítě vidělo pohyb při jeho přitahování či spouštění. Pestrobarevné a ozvláštňující podněty poutají jeho pozornost a motivují jej ke spolupráci.
-  Konec provázku přehodíme přes celý stůl tak, aby hračka visela dolů a ztratila se dítěti z dohledu, druhý konec připevníme lepicí páskou ke stolu mezi naše ruce.
-  Nejdříve necháme dítě provaz pořádně prozkoumat a pak mu ukážeme, jak jej můžeme společně přitahovat. V prvních týdnech bude úkol především na nás, později se však dočkáme spolupráce, neboť dítě učící se pozorováním brzy pochopí, že se na konci provázku schovává zajímavá hračka, a bude ji chtít dobýt samo.

65 Tajný úkryt

Kdy začít: 8m+

Význam hry:




- 📦 Pochopení stálé existence předmětu
- 📦 Prostorové vnímání

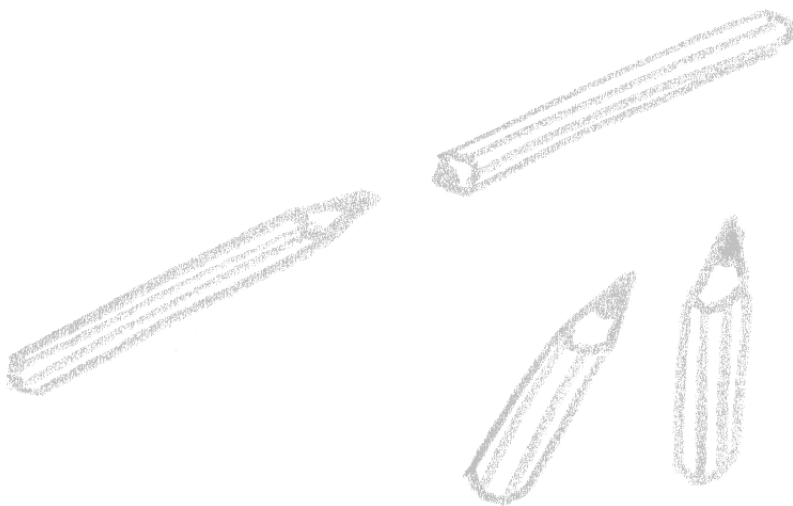
Co je potřeba: velká kartonová krabice



Pojďme si hrát:

- 🖍️ Dítě schováme pod krabici, do které ještě předtím vystříháme velké okno s výhledem ven.
- 🖍️ Krabici střídavě zvedáme a pokládáme a hrajeme klasickou hru na schovávanou. Zvesela se ptáme: „Kde je máma? Tady je!“


-  Pokud se dítě baví a cítí se bezpečně, můžeme na okamžik přikrýt okno šátkem a zahrát si hru na bafanou.
-  Další variantou je výměna rolí, kdy se do krabice schováme sami. K tomu je ovšem potřeba přizpůsobit velikost boxu.
-  Některé děti se mohou snadno vylekat. V tomto případě je vhodnější odložit hru na pozdější období.



66 Schovávána s dobrůtkami

Kdy začít: 8m+



Význam hry:



 Varianta hry na schovávánou s extra smyslovými zážitky

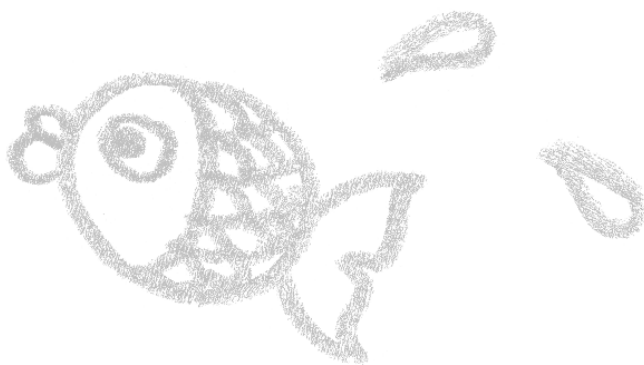
Co je potřeba: dva neprůhledné kelímky a dětská křupka nebo jakákoli jiná oblíbená pochoutka



Hrajeme si:

-  Ukážeme dítěti pochoutku, kterou má rádo, a na okamžik ji přikryjeme kelímkem. Rychlé odhalení ho ujistí, že dobrůtka nezmizela navždy, ale je tam stále schovaná. Jde o další aktivitu, při které se dítě učí pochopit stálou existenci objektu.
-  Pochutiny schováváme, a pokud to jde, necháváme dítě, aby je objevilo samo.




-  Další kelímek ve hře je skvělou příležitostí pro klasické skořápky. Jde o aktivitu, při níž schováme pochoutku pod jeden z kalíšků a oba dva pak několikrát prohodíme. Nám to ovšem stačí jen jednou. Dítě hledá, kde je pochoutka, a pokud ji najde, smlsne si na ní.
-  V tomto období samozřejmě neočekáváme, že dítě skutečný princip hry pochopí, nicméně si tak můžeme vychutnat jídlo mnohem hravější formou.



67 Co je uvnitř?

Kdy začít: 8m+




Význam hry:

-  Přirozený smysl pro zvědavost a radost z objevování
-  Vzájemná koordinace očí a rukou
-  Procvičování jemné motoriky

Pokud má dítě dostatek podnětů k trénování jemné motoriky, tedy práce ruky a prstů, roste jeho kvalita dovedností. V tomto období by mělo zvládnout zachytit dva předměty současně do obou rukou a s oběma koordinovaně pracovat, tleskat nebo bouchat o sebe. Kromě základního poznávání, začíná více pracovat s materiálem a zkoumat jeho pevnost a pružnost.

Co je potřeba: dvě prázdné krabice od kapesníků, drobné hračky a předměty vhodné pro dětské ruce

Jak na to:

-  Do prázdných krabiček vložíme drobné hračky a předměty různých tvarů a materiálů. Ideální jsou dřevěné kostky, kolečka, válečky, gumová zvířátka, balónky, provázky a podobně.
-  Ukážeme dítěti, že se uvnitř krabiček skrývá spousta překvapení, která může objevovat, a necháme jej vytahovat a zkoumat jednu hračku za druhou.
-  Pokud dítě drží v každé ruce jeden předmět, můžeme si v tomto období všimnout, jak obě dvě koordinovaně spolupracují a bouchají rytmicky o sebe, a to v poloze na zádech, na bříšku i v sedu.



Vyzkoušejte 🖋️ Odhození hračky u osmi měsíčního dítěte je spíše náhodné, nežli cílené. Vědomé upuštění přichází až kolem devátého měsíce. Všimněte si, že když dítěti vložíte předmět do ruky a vybídnete jej k jeho přemístění do boxu, dítě ho do něj vloží, ale předmět mu zůstává v ruce.

68 Domácí pískoviště



Kdy začít: 8m+

Význam hry:

- 📦 Práce s jemnou motorikou
- 📦 Smyslová stimulace a průzkum sypkého písku

Co je potřeba: plech na pečení, jemný písek, hračky, noviny na podložení

Pojďme si hrát:

- 🖍️ Není zrovna ideální počasí na hřiště? To vůbec nevadí. Písečnou pláž si můžeme vytvořit sami doma. Stačí velký plech na pečení nebo koš na prádlo, který naplníme pískem, kukuřičnou moukou nebo strouhankou.
- 🖍️ K hraní potřebujeme jen obyčejné kuchyňské náčiní, jako jsou sítko, prosívače, naběračky, odměrky, lžice, vařečky, kelímky a podobně.

69 Brm, brrrm! Jedeme.

Kdy začít: 8m+


Význam hry:

 Rovnováha a stabilita




 Orientace v prostoru


Co je potřeba: banánová krabice a silný provaz



Pro kutily  Barvy a štětce použijeme k tomu, abychom z banánové krabice vytvořili libovolný dopravní prostředek – třeba loďku, autíčko nebo autobus. Přední částí krabice protáhneme silnější provaz, za který dopravní prostředek potáhneme. A když si zrovna nebudeme hrát, můžeme krabici využít jako skvělý box na hračky.

Užijme si legraci:

-  Pokud se dítě umí samo posadit, dopřejeme mu zábavnou jízdu po domě, během které může pracovat se svojí rovnováhou a stabilitou.
-  Pokud ještě samo nesedí, polohu v přímém sedu nepodporujeme, namísto toho jej položíme a opřeme o polštářek, aby si mohlo užívat výhled vleže.
-  Dáváme pozor na nerovné povrchy, příliš prudké pohyby nebo velkou rychlost.

Zajímavost  Věděli jste, že předčasné pokládání dítěte do rovného sedu může zatěžovat nejen páteř a trupové svalstvo, ale také dýchání? Je to proto, že dochází k silnému tlaku na orgány. S tímto tlakem si dítě nedokáže poradit, neboť jeho tělo není na takovou zátěž připravené. Připravené bude až ve chvíli, kdy se posadí samo, ovšem za předpokladu, že nepřeskočí žádný důležitý vývojový milník, jakým je lezení po čtyřech nebo zvládnutí sedu šikmého.

70 Chyť si mě

Kdy začít: 8m+

Význam hry:

- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou
- 📦 Procvičování jemné motoriky

Co je potřeba: kartonová krabice jakýchkoli rozměrů a jeden nebo více silnějších provázků dle vlastních možností

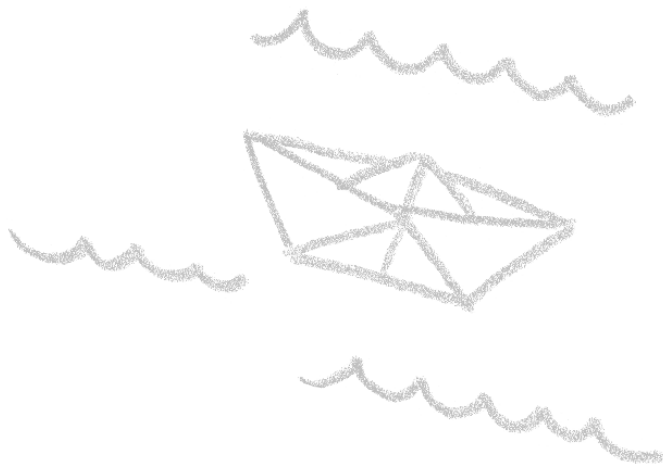


Pojďme si hrát:

- ✏️ V kartonové krabici vytvoříme několik úzkých otvorů, kterými protáhneme provázky různých barev a šířek. Oba konce každého provazu pak zasukujeme, aby je nebylo možné protáhnout skrze vzniklou díru.
- ✏️ Necháme dítě, aby si suk přitáhlo k sobě, načež jej z druhé

strany vtáhneme zase zpět. Dítě se baví tím, jak mu suk utíká před očima.

I jeden provázek stačí ke štěstí 🖍️ U téhle jednoduché hry se můj syn dokázal bavit klidně i půl hodiny v kuse. Stačil nám malý otvor v kartonové krabici a jeden provázek. Společně jsme se o něj přetahovali a neskutečně se nasmáli! Je to ideální hra pro zklidnění fyzické aktivity před spánkem.



71 Překvapení v houbě


Kdy začít: 8m+

Význam hry:


 Přirozený smysl pro zvědavost a radost z objevování


 Vzájemná koordinace očí a rukou

Co je potřeba: velká mycí houba na koupání a malé gumové hračky do vany

Pro kutily  Potřebujeme mycí houbu a ostrý kobercový nůž, kterým vytvoříme do žínky hluboký otvor ve tvaru X. Do něj pak ukryjeme malou gumovou hračku a tajná skrýš pro překvapení je hotová.

Jak si hrát:

 Až se bude dítě koupat, necháme jej prozkoumat mycí houbu a pomůžeme mu objevit ukryté překvapení. Zatímco bude zkoumat objevenou hračku, můžeme do houby vložit další předmět a pokračovat, dokud budeme probouzet jeho zvědavost.

 Skryté hračky jsou skvělou motivací pro děti, které se z koupele netěší. Objevování ukrytého tajemství si totiž velmi rychle oblíbí.

72 První umělecké dílo

Kdy začít: 8m+



Význam hry:

 Smyslová hra podporující kreativitu a fantazii

Co je potřeba: tvrdý papír, průhledná fólie, lepicí páska a dětské tempery





Tvoříme:

-  I ti nejmenší mohou těžit z tvůrčích aktivit, jako je malování. Na tvrdý papír vytlačíme barvičky a libovolně je rozmístíme. Plátno překryjeme průhlednou fólií a ze stran ji zabezpečíme lepicí páskou, aby barva neunikla ven.
-  Okraje plátna připevníme páskou k podlaze a pak už dítě necháme plácát rukama a nohama, aby mohlo tvořit, zkoumat a kouzlit svoje první malířské dílo.

73 Radovánky s vodou





Kdy začít: 8m+

Význam hry:

-  Smyslová stimulace
-  Zábavné učení se o těle a o vlastnostech předmětů a vody

Co je potřeba: stříkácí pistolka, voda, přírodní potravinářské barvivo, mycí houba, oblázky, gumová hračka do vody

Jak si hrát 4x jinak:

-  Pomocí stříkácí pistolky můžeme dítěti hravě popisovat části jeho těla. Stříkáme na břicho, záda, ruce, nohy, na chodidla, dlaně nebo hrudník a všechny části těla přitom pojmenováváme.
-  Pomocí předmětů, které plavou a které se potápí, můžeme dítě učit, jak svět funguje. Ukazujeme mu, že se lehké věci vznášejí na hladině (například kostičky nastříhané z mycí houby), kdežto těžké padají ke dnu (například oblázky). Děti mají obrovskou fantazii a tohle kouzlo je rozhodně zaujme.
-  Další zábavná aktivita je hra s ledovými kostkami, které před zmrazením obarvíme potravinářským barvivem. Necháme dítě zkoumat led, hrát si s ním a pozorovat, jak mu v teplé vodě mizí před očima.
-  Do menší nádoby s obarvenou vodou vložíme malou gumovou hračku a zamrazíme ji. Dítě pak necháme sledovat, jak se hračka v teplé koupeli tvaruje pod tajícím ledem.

74 Signály a gesta

Kdy začít: 8m+


Význam hry:


 Znakování: spojení významu slova a gesta


 Rozvoj řeči a komunikace

Znakování je přirozený způsob, jak se s dítětem dorozumět ještě dříve, než začne mluvit. Jde o metodu, se kterou můžeme začít již od osmého měsíce věku, neboť v tomto období začíná dítě komunikovat pomocí gest. Díky znakování snáze zjistíme, co potřebuje, co ho trápí nebo po čem touží. I ti nejmenší si totiž mohou velmi jednoduše a přirozeně říct, co chtějí. Nejčastější znaky, které se děti učí, jsou požadavky na pití, jídlo a kojení, na přebalení nebo spinkání. Také se mohou učit znakovat slova jako máma a táta nebo nám dát najevo, co je bolí.

Jak si hrát:

 Vyzorujeme gesta, která dítě používá samo, nebo si zvolíme znaky pro jednotlivé významy dle obecně používaných znaků pro kojence a batolata. Ty najdeme například na webových stránkách www.babysigns.cz nebo www.znakovanismiminky.cz.

 Vyzorovaná gesta používáme pokaždé, když o dané věci mluvíme nebo když s ní pracujeme. Například pokud si dítě cucá palec, když má žízeň, napodobíme tohle gesto pokaždé, když mu dáváme napít. Tím si zafixuje spojení významu slova se znakem a cíleně nám dá najevo, jakmile bude mít žízeň.

 Stejným způsobem učíme dítě i nové znaky. Díky opakování si je spojí s daným významem a brzy nás začne napodobovat.

HRY 9 - 12 MĚSÍCŮ

Do jednoho roku by se dítě mělo naučit postavit a stát, aniž by se něčeho přidržovalo. Samostatnou chůzi ještě ovládat nemusí, ovšem mělo by být schopné lézt nebo se přemisťovat z jednoho místa na druhé. Také už umí sedět, šplhat po schodech nebo slézat z gauče nohama napřed. Jemná motorika dozrává do ovládnutí pinzetového a klešťového úchopu, kdy dítě drží malý objekt mezi palcem a ukazováčkem. Cíleně bere, pokládá a odhazuje hračky a jeho pohyby rukou jsou koordinované. Pokud mu to umožníme, zvládne si vložit potravu do úst, avšak lžící ještě ovládat neumí. Co se týká rozumového vývoje, dokáže reagovat na jednoduché pokyny a začíná rozumět často opakovaným výrazům. Vyslovuje jednoslabičná slova a komunikuje pomocí gest a znaků. Začíná se čím dál více zapojovat samostatně do her a napodobuje chování dospělého.

Aktivity v této části knihy jsou zaměřené především na zvládnutí hrubé a jemné motoriky a také na zručnost a koordinaci těla. Nechybí také hry vybízející k řešení problémů nebo probouzející přirozený smysl pro zvědavost. Rovněž se zaměřuji na podporu rozvoje intelektu, logické myšlení nebo procvičování paměti. Společným základem všech her však stále zůstává radost z objevování a učení se hrou a zážitkem. Naším největším úkolem je pak poskytnout dítěti jistotu, pocit sounáležitosti, podporu, povzbuzení a motivaci k přirozené aktivitě.

75 Malý archeolog

Kdy začít: 9m+

Význam hry:



- 📦 Přirozený smysl pro zvědavost a radost z objevování
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou
- 📦 Procvičování jemné motoriky

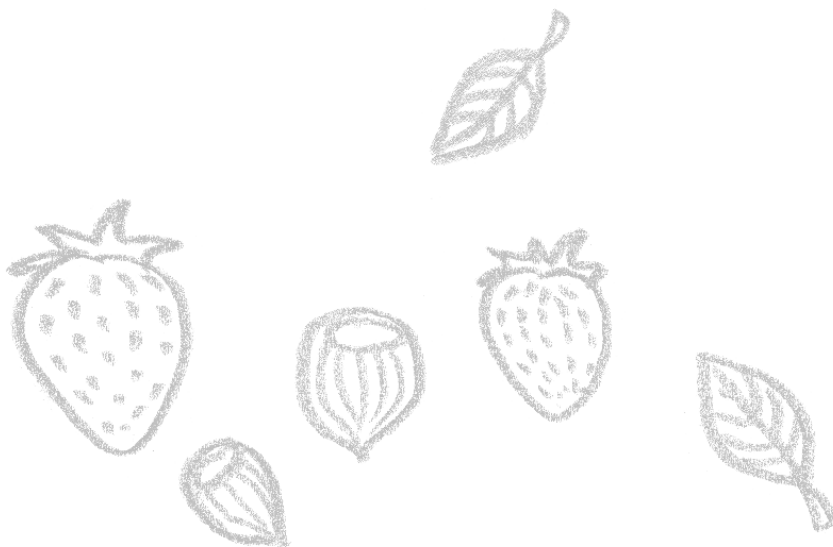
Co je potřeba: větší miska, jemný písek, hračka, štětka na nádobí nebo malířský štěteček



Jak si hrát:

- 🖍️ Tato aktivita je vhodná na venkovní pískoviště i na doma. Do misky nasypeme písek a schováme do něj drobnou hračku tak, abychom ji mohli odkrývat štětcem jako archeolog svůj artefakt.

-  Štěteček vložíme dítěti do rukou a společně oprašujeme písek. Důležitá je i samostatná práce, přestože v tomto období dítě ještě neumí plně koordinovat ruce a se štětcem bude spíše mávat nebo bouchat.
-  Moment překvapení, kdy schovanou hračku objeví, je pro něj motivací k dalšímu průzkumu.



76 Šroubuj, vkládej, vysypávej



Kdy začít: 9m+

Význam hry:

- 📦 Procvičování jemné motoriky
- 📦 Zručnost

Co je potřeba: plastová láhev se širším víkem, barevné kuchyňské kolíky

Jak si hrát:



- 🖍️ Do plastové láhve vložíme kuchyňské kolíky a jemně ji zašroubujeme. Ukážeme dítěti, jak ji může otevírat a zavírat, a necháme jej obsah vysypávat a zase vkládat dovnitř.
- 🖍️ Tahle hra je výborná na cesty, je skladná a dokáže dítě zabavit nejen vkládáním, ale také jednoduchým hrkáním.

Zajímavost 🖍️ V prvním roce života by mělo dítě procvičovat obě ruce rovnoměrně a symetricky. Teprve v druhém roce si začne osvojovat pravou nebo levou více. Důležité je, abychom nepotlačovali dominantní ruku, neboť právě ta je řízena mozkovou hemisférou, ve které sídlí rozvoj řeči. Pokud leváka záměrně vedeme k ovládní pravé ruky, pak silně a nepříznivě ovlivňujeme jeho budoucí komunikaci, protože přetěžujeme hemisféru, která je tělu podřízená.

Chutné duhové hrátky



Kdy začít: 9m+

Význam hry:

-  Práce s jemnou motorikou
-  Stimulace smyslů pomocí průzkumu struktur, teplot, barev, chutí a vůní

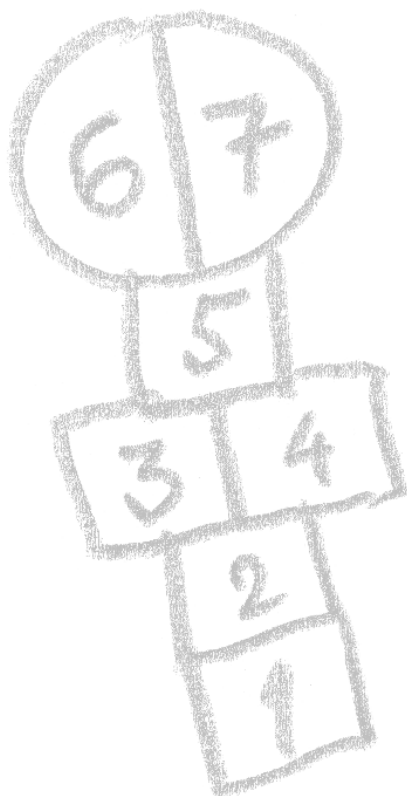
Nebojme se dovolit dětem zkoumat jídlo, plácát do plného talíře, jíst rukama nebo hníst potraviny v misce. To, že vše neskončí v ústech, neznamená, že dítě zlobí, nýbrž zkoumá a poznává svět. Mnoho rodičů se obává vzniklého nepořádku. Ovšem právě tyto aktivity poskytují dětem úžasný senzomotorický zážitek, který zasáhne všechny jejich smysly a současně jim poskytne příležitost pro práci s jemnou motorikou, podporuje správné držení ruční klenby a také vzájemnou koordinaci pohybů rukou a úst. Můžeme si vytvořit malý rituál a vyhradit si místo, čas i podmínky pro to, aby nás nepořádek nestresoval, například odpoledne venku na trávě nebo večer před koupelí. Dítě pak necháme jídlo pořádně prozkoumat, plácát do něj, házet s ním, mačkat jej a ochutnávat.

Jak na to:

-  Připravíme si jakýkoli druh těstovin, který uvaříme ve vodě společně s přírodním potravinářským barvivem. Ideální je červená řepa pro červenou barvu, kurkuma pro žlutou barvu, cibulové slupky pro oranžovou, špenát nebo matcha čaj pro zelenou a borůvky pro fialovou. Čím více barev a druhů vytvoříme, tím větší to bude zábava.
-  Hotové těstoviny necháme vychladnout a prolijeme je vlažnou vodou, aby se neslepovaly. Ještě mokré je vysypeme na velký plech na pečení a dítě si může začít hrát, zkoumat

a ochutnávat.

- ✎ Při této aktivitě hlídáme, aby si dítě nekládalo příliš velké množství jídla do úst, a používáme přírodní barviva, která jsou zdravotně nezávadná.



Pět malých kamarádů

Kdy začít: 9m+


Význam hry:


 Prstové říkanky


 Smysl pro rytmus

Co je potřeba: čistá gumová rukavice, nůžky a fixy

Pojďme si hrát:

 Odstříhneme prsty z gumové rukavice a navlékneme si je na konečky prstů. Nakreslíme na ně veselé, zamračené, spící nebo udivené grimasy.

 S hotovými prstíky pak můžeme tvořit spoustu aktivit, jako je například loutkové divadlo, nebo si hrát s veselými prstovými říkankami.

Zajímavost  Prstové říkanky demonstrovány na ruku dítěte jsou velmi důležité, a to nejen pro uvědomění si svého těla, ale také pro zdokonalení práce s jemnou motorikou nebo s učením se správného uchopování. Jejich význam se příkládá také vnímání smyslu pro rytmus. A navíc je můžeme hrát kdekoli a kdykoli bez potřeby dalších podnětů.

79 Skluzavka pro hrášek

Kdy začít: 10m+

Význam hry:



- 📦 Jemná motorika, pinzetový úchop a zručnost
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou

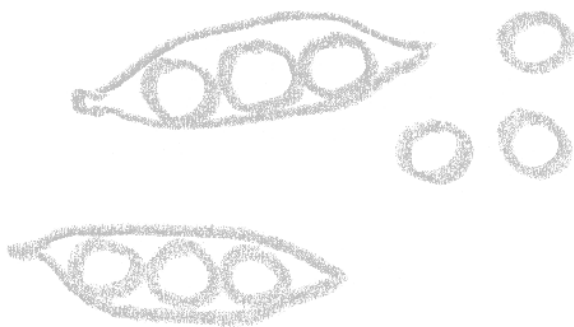
Následující aktivita nabízí procvičení pinzetového úchopu, tedy uchopení malého předmětu mezi palec a ukazováček. Jde o jeden z důležitých milníků v prvním roce života.

Co je potřeba: role od kuchyňských ubrousků nebo balícího papíru a kuličky čerstvého hrášku



Jak si hrát:

-  Kuličku hrášku uchopíme mezi palec a ukazováček, upustíme ji do papírové role a necháme ji sklouznout třeba do malé mističky.
-  Následně dítě povzbuzujeme a lákáme, aby to zkusilo také. Pokud ještě pinzetový úchop neovládá, může to být zpočátku složitější, ovšem opakováním svoji zručnost posílí a kuličku brzy uchopí správně. Chutný hrášek pak slouží jako skvělá odměna za zvládnutí úkolu.



80 Knoflíková pokladnička

Kdy začít: 10m+

Význam hry:

📦 Procvičování jemné motoriky


Co je potřeba: malá papírová krabice, velké barevné knoflíky (minimálně o průměru 5 cm)




Jak si hrát:

- ✏️ Do krabice od bot vystříhneme dostatečně široké otvory, aby se do nich vešly velké knoflíky, a necháme dítě vkládat jeden za druhým.
- ✏️ Můžeme vytvořit i otvory pro jiné tvary, například pro dřevěné kostky nebo tenké pastelky.
- ✏️ Jakmile dítě ukryje všechny předměty do krabice, znovu ji

vysypeme a hru opakujeme, dokud je plně soustředěné.

-  Dítě povzbuzujeme a motivujeme, ovšem necháme je pracovat samostatně. Okamžik, kdy najde řešení samo, je mnohem cennější, než naše pomoc.

Tip do kočárku i na cesty  Na procházku, výlet i na dovolenou si můžeme vytvořit skladnou hračku na cesty. Naplníme látkový pytlík velkými barevnými knoflíky, z kterých pak můžeme skládat různé obrazce, nebo nechat dítě, aby je z pytlíku vysypávalo, vytahovalo a zase vracelo zpět. Tím si procvičí práci s prstíky i koordinaci pohybu rukou. Pokud přibalíme kousek provázku na navlékání knoflíků, mohou se zapojit i starší sourozenci.



81 Otevři a zavři

Kdy začít: 10m+


Význam hry:

- 📦 Řešení problémů
- 📦 Zručnost a procvičování jemné motoriky



Jak na to:

- 🖊 Děti se učí řešit problémy prostřednictvím volného průzkumu. Najdeme tři předměty s víčky, které lze snadno otevřít i zavřít. Pro začátek je vhodná například krabice od bot, krabička na jídlo nebo plastová láhev s širokým hrdlem.
- 🖊 Na každý předmět dáme víko, ukážeme dítěti, jak jej otevřít a zavřít, a pak jej požádáme, aby zkusilo totéž. Výborný trénink pro jemnou motoriku je také šroubování uzávěrů.

 Náročnost hry zvýšíme přidáním dalších boxů, krabiček a láhví různých barev a velikostí.



82 Prekážková opičí dráha

Kdy začít: 10m+

Význam hry:

- 📦 Cvičení a koordinace pohybů těla
- 📦 Schopnost řešit problémy a průzkum terénu

Co je potřeba: polštáře, peřiny, matrace, deky, židle, krabice, plyšové hračky, tunel z kartonové krabice a další předměty a překážky dle vlastního uvážení

Pojďme si užít legraci:

- 🖊️ Pokud už dítě zvládá chůzi po čtyřech, vytvoříme mu zábavnou opičí dráhu. Vyskládáme pokoj kupou peřin a polštářů, přes které může stoupat a ložit, vytvoříme tunely z krabic, postavíme do cesty židli, kterou může podlézat, a pokud máme skládací matraci nebo gaučové polštáře, můžeme jimi vytvořit další měkké překážky.
- 🖊️ Dítě motivujeme a povzbuzujeme k tomu, aby se dostalo z jednoho bodu do druhého, a s naší občasnou pomocí jej necháme zdolávat překážky.
- 🖊️ Pokud se hra přemění v průzkum prostředí, vůbec to nevedí. Důležité je užít si společnou legraci.

Tip 🖊️ Velmi oblíbeným prvkem je také skluzavka, na kterou nám stačí dva velké a široké archy z pevné lepenkové krabice. Ty přiložíme na sebe, abychom zvýšili jejich pevnost, opřeme je s mírným sklonem o gauč a podestelíme polštářem pro měkké přistání. Jde o výbornou průpravu pro udržení rovnováhy a koordinaci celého těla.

83 Navlékáme a tvoříme

Kdy začít: 10m+

Význam hry:

- 📦 Zručnost a procvičování jemné motoriky
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou





Co je potřeba: vařečka, malá krabička, gumičky nebo navlékací kolečka

Jak na to:

- 🖍 Navlékání gumiček na stojánek je velkým lákadlem pro neposedné prstíky dítěte, obzvláště pokud již ovládá pinzetové uchopení předmětu.
- 🖍 Stojánek si vytvoříme jednoduše z dřevěné vařečky, kterou protáhneme malým otvorem vystřiženým ve víku krabičky. Aby byla vařečka stabilní, vysteleme krabičku zmačkanými

novinama.

 Jako alternativu můžeme použít i vlastní ruce a nechat dítě navlékat gumičky přímo na naše prsty.

Tip na tvorbu chutných korálků  Pomocí tkaničky nebo silného provázku a několika obilných kroužků můžeme vytvořit hravou a zábavnou svačinku. Jde o obtížnější úroveň hry s gumičkami, proto je vhodnější pustit se do ní až po zvládnutí jednodušší varianty. Necháme dítě navlékat obilné kroužky na provázek, na jehož konci vytvoříme suk. Hotové korálky pak uvážeme dítěti kolem krku a necháme jej vychutnat si zaslouženou svačinku.



84 Vkládání kelímků

Kdy začít: 10m+

Význam hry:


- 📦 Procvičování jemné motoriky
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou




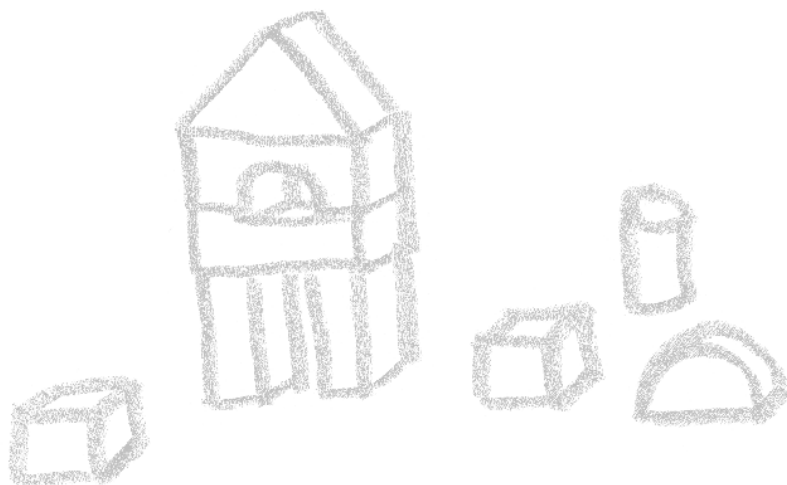
Co je potřeba: čtyři barevné kelímky

Hrajeme si:

- 🖍️ Obyčejné plastové kelímky zpestříme tím, že je barevně odlišíme například samolepicí tapetou nebo nálepkami.
- 🖍️ Postavíme je do řady vedle sebe a ukážeme dítěti, jak snadno mohou zmizet, když je přes sebe začneme přiklápět. Pokračujeme, dokud nám nezbude pouze jeden poslední a v něm všechny ukryté.

 Následně kelímky oddělíme a postavíme opět do řady. Necháme dítě hrát si s nimi a zkusit totéž.

Tip  Představte dítěti hru jako kouzelnické představení. To, že mizí jeden kelímek v druhém, může působit velmi magicky.






85 Noční obloha a světluška

Kdy začít: 10m+



Význam hry:

 Vizualní zážitek


Co je potřeba: arch tvrdého papíru a ruční svítilna


Pro kutily  Na arch tvrdého papíru načrtne sluneční hvězdy, planety, slunce a měsíc a pak je vystřihneme tak, aby na archu zůstaly jejich obrysy. Papír bude sloužit jako fólie, přes kterou budeme svítit, čímž vytvoříme světelné obrazce na stěně.

Světelná obloha:

-  Před večerním usínáním si lehneme s dítětem do postele, ztlumíme všechna světla a vytvoříme v pokoji přítmí.
-  Rozsvítíme svítilnu a ve správné vzdálenosti ji namíříme přes arch papíru. Společně pak sledujeme oblohu plnou pohybujících se tvarů.

Světluška:

-  Z tvrdého papíru vystřihneme malou hvězdu a přilepíme ji na čelo svítilny. Tou pak svítíme kolem sebe a lákáme dítě, aby světlušku chytilo do rukou. Jakmile ji „chytil“, světlo na okamžik vypneme, jako by ji skutečně drželo, a za chvíli zase rozzáříme na jiném místě.

Upozornění  Dítěti nesvítíme přímo do očí ani do obličeje, abychom mu nepoškodili zrak. Oči jsou v tomto období velmi citlivé.

86 Barevná vkládačka

Kdy začít: 10m+

Význam hry:

- 📦 Procvičování jemné motoriky
- 📦 Podpora rozvoje intelektu

Co je potřeba: velká kartonová krabice a pár barevných míčků



Jak si hrát:

- 🖍️ Pro tuto hru jsou ideální barevné míčky do bazénu, ovšem postačí i jakékoli jiné balóčky nebo jednobarevné předměty.
- 🖍️ Při prvním představení aktivity ukážeme dítěti, jak si může hrát a povzbuzujeme jej k akci. Vkládat míčky do krabice jej pak necháme samostatně.


Pro kutily 🖍️ Vkládačku můžeme vytvořit pro různé objekty dle vlastní fantazie. Stačí obkreslit a vystříhnout jejich siluety do víka krabice. Barevné rozlišení (viz obrázek) pak slouží starším sourozencům k třídění tvarů i barev.



Míč do vody




Kdy začít: 10m+

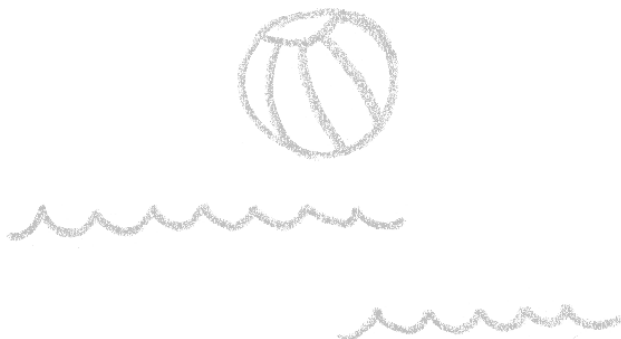
Význam hry:

 Uchopení a hod balónem koordinovaně oběma rukama

Co je potřeba: velký nafukovací míč do bazénu o průměru 50 cm

Pojďme si užít legraci:

-  Pro společnou koupel ve vaně, popřípadě v bazénu, je nafukovací balón skvělým pomocníkem. Můžeme si ho posílat po vodě, házet s ním, plácát do něj rukama nebo kopat nohama.
-  Pro posílení břicha můžeme zvolit polohu na zádech, kdy držíme dítě kolmo ke svému hrudníku, přičemž se o nás opírá hlavou a kope do balónu plujícím po hladině.
-  Kolem desátého měsíce můžeme procvičovat uchopení a zvednutí míče nad hladinu oběma rukama zaráz a také jeho cílené upuštění.



Prilepené hračky

Kdy začít: 11m+

Význam hry:

- 📦 Procvičení jemné motoriky
- 📦 Vzájemná koordinace očí a rukou


Co je potřeba: oboustranná lepicí páska a drobné gumové hračky



Pojďme si hrát:

- 🖍️ Na stůl nebo na desku nalepíme cca 50 cm dlouhý pás oboustranné lepicí pásky, na který přitiskneme drobné gumové hračky.
- 🖍️ Dítě motivujeme k tomu, aby je uchopilo a snažilo se je získat. Zpočátku ho může překvapit vynaložení větší síly,

ovšem brzy si je zvládne hravě ulovit. Skvělé zpestření hry je nalepení pásky zpod stolu a upevnění hraček nohama vzhůru. Dítě pak předměty strhává a lepí zpět.



-  Lepivý povrch může být zajímavý i pro dětské prstíky. Přitiskneme mu je k pásce a jeden po druhém zvedáme a vracíme zpět.



Kouzelnický provaz



Kdy začít: 11m+

Význam hry:

-  Koordinace pohybů rukou
-  Objevování a průzkum

Co je potřeba: několik barevných šátků, šál nebo kravat

Jak na to:

-  Svážeme několik barevných šátků dohromady, abychom vytvořili nekonečně dlouhý provaz. Ten si pak jako kouzelník vložíme do rukávu nebo jej nacpeme do nádoby či láhve s menším otvorem.
-  Povzbuzujeme dítě, aby jej chytilo do rukou a pomalu tahalo ven, dokud se nedostane na jeho druhý konec.



90 Naplň mě, vyprázdni mě

Kdy začít: 11m+



Význam hry:

 Zručnost a průzkum hmoty

Co je potřeba: několik kelímků, misek a nádob, voda, luštěniny nebo písek



Pojďme zkoumat:

-  Zručnost dítěte můžeme rozvíjet aktivitami, jako je třeba přelévání a přesypávání nádob. Tímto způsobem mu umožníme zkoumat jevy týkající se vlastností hmoty – plný, prázdný, lehký, těžký, tekutý, sypký a podobně.
-  V létě za teplého počasí jsou vodní hrátky v kombinaci s pískem a kamínky ideální aktivitou. Stačí pár odměrek, kelímků nebo stříkaček a máme o zábavu postaráno.

91 Foukni a leť


Kdy začít: 11m+


Význam hry:

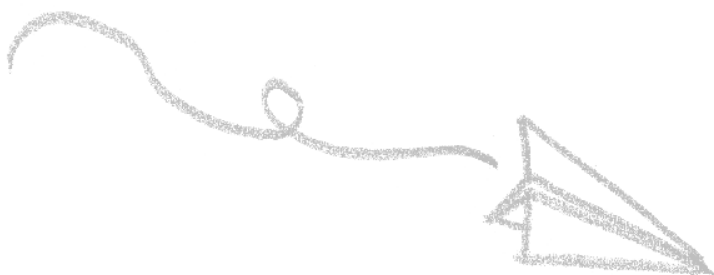
 Demonstrace příčiny a následku

Co je potřeba: slámka a pírko

Jdeme si hrát:

 Posadíme se s dítětem ke stolu a umístíme před něj pírko nebo jiný lehký předmět. Foukneme do slámky, kterou máme namířenu na pírko, a předvedeme dítěti, jak jednoduše s ním může pohybovat pomocí dechu. Následně jej lákáme, aby to vyzkoušelo také.

 Foukání do slámky můžeme trénovat i s pitnou vodou ve sklenici nebo s bublifukem.



92 Poštovní potrubí

Kdy začít: 11m+

Význam hry:

- 📦 Procvičování jemné motoriky
- 📦 Objevování gravitace

Co je potřeba: role od balicího papíru a pár pingpongových míčků

Hrajeme si:

✏️ Role od balicího papíru můžeme rozlišit barvičkami nebo barevnou samolepicí tapetou. Připevníme je ke krabici nebo ke kartonové desce tak, abychom z nich vytvořili potrubí vedoucí svisle k zemi. Dolů pak umístíme košík nebo box, který bude zachytávat padající míčky.



✏️ Do vrchní části potrubí vložíme míček a ukážeme dítěti, jak funguje kouzlo této hry. Na jedné straně míček zmizí a na druhé se objeví. Jakmile bude dítě dostatečně motivované, necháme jej pouštět míčky samostatně.

93 První puzzle

Kdy začít: 12m+

Význam hry:

- 📦 Procvičování paměti
- 📦 Koncentrace a logické myšlení

Co je potřeba: jednoduchý obrázek, kartonová deska a nůžky



Jak na to:

- ✏️ Namalujeme nebo vytiskneme jednoduchý obrázek auta, zvířátka, panenky nebo čehokoli jiného, co je dítěti důvěrně známé. Obrázek nalepíme na pevnou kartonovou desku.
- ✏️ Následně jej rozstříháme na dvě poloviny, se kterými můžeme manipulovat jako s jednoduchým dvoudílným puzzle.
- ✏️ Nejdříve vzdálíme poloviny od sebe a povzbuzujeme dítě, aby je spojilo, pak je prohodíme a pootočíme, a opět pobízíme ke správnému spojení.

94 Senzorická procházka

Kdy začít: 12m+

Význam hry:


 Smyslový zážitek


 Cvičení pro správné držení klenby nohy


Tato aktivita je vhodná pro děti, které již začínají chodit. Pokud je dítě zvyklé držet se nás při chůzi za ruce, je důležité dbát na to, abychom je drželi před jeho hrudníkem, jako bychom jej pouze vedli a poskytovali mu jistotu. Chůze s rukama nad hlavou je nežádoucí, neboť má neblahý vliv na záda i na rozvoj rovnováhy dítěte. Nicméně pokud to není nutné, dítě k nácviku chůze s držením za ruce nevedeme a necháme jej k tomu dospět svojí vlastní aktivitou.

Co je potřeba: šišky, kaštiny, listí, mech, tráva, oblázky, půda, jemný písek, voda, ručník, nízké krabice nebo plechy na pečení

Pojďme si užít legraci:

 Krabice nebo plechy na pečení vysteleme každý zvlášť jinou surovinou. Do jednoho vložíme šišky, do druhého listí, dále mech, trávu, kaštiny, oblázky, jemný písek a nakonec třeba vodu. Ideální je cokoli, co najdeme v přírodě a co nemá ostré hrany.

 Dítě vybízíme, aby bosýma nohama přešlo přes proměnlivý povrch a zkoumalo tak nové vjemy svými chodidly.

 Bosá chůze po měkkém a nerovném povrchu podporuje rovnoměrné rozložení váhy těla a správné postavení klenby chodidla.

95 Zip zap zvířátka

Kdy začít: 12m+

Význam hry:

- 📦 Přirozený smysl pro zvědavost
- 📦 Radost z objevování
- 📦 Koordinace očí a rukou
- 📦 Procvičování jemné motoriky

Co je potřeba: zipy, tvrdý papír, pevná kartonová deska a fixy



Pro kutily 🖋️ Na tvrdý papír podložený pevnou deskou, ideálně kartonovou, přilepíme zipy. Důležité je připevnit je tak, abychom je mohli rozepínat a zapínat. Já jsem zvolila šicí stroj, ale použít lze i oboustranná páska, nebo lepidlo. Dovnitř pak namalujeme zvířátka, která bude dítě objevovat a která jej následně budou motivovat k rozepínání zipů a k práci s jemnou motorikou. Dítě můžeme povzbuzovat nebo jej nechat pracovat samostatně.

96 Třídění

Kdy začít: 12m+

Význam hry:



- 📦 Jemná motorika
- 📦 Procvičování logického myšlení

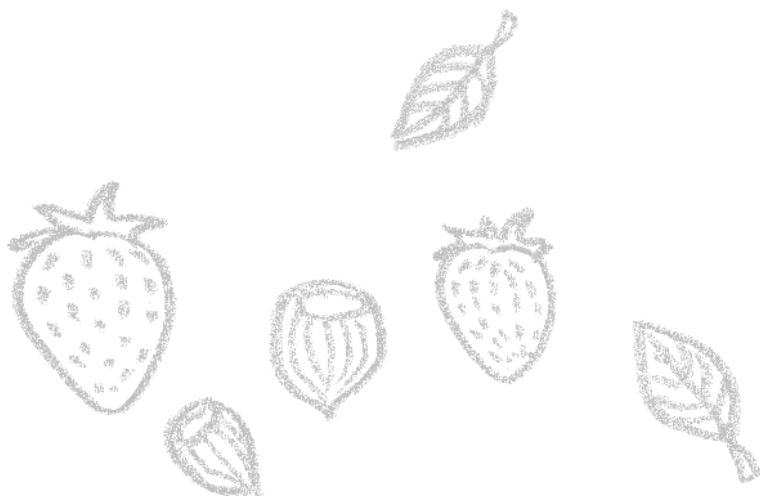
Co je potřeba: dvě misky a dva druhy předmětů (ideálně rozlišených nejen tvarem, ale i barvou, popřípadě strukturou: například červené dřevěné kostky a modré gumové balónky, ovšem můžeme použít také gumičky a kamínky nebo třeba šišky a kaštiny)



Jak si hrát:

- 🖍️ Všechny objekty včetně prázdných misek rozložíme před dítě a ukážeme mu princip hry. Jestli se bude řídit pravidly nebo ne, to už necháme na něm.




-  Předměty skládáme do misek a třídíme je podle barev nebo tvarů. Podáváme je dítěti do rukou a slovně jej povzbuzujeme k tomu, aby zkusilo totéž. Ze začátku nepředpokládáme, že dítě bude třídít hračky bezchybně, je dost pravděpodobné, že jej při prvních pokusech budou mnohem více zajímat předměty jako takové než samotný princip hry.
-  Pro starší sourozence zvýšíme náročnost hry přidáním dalších boxů různých barev a velikostí.



97 Trénujeme paměť



Kdy začít: 12m+

Význam hry:

-  Procvičování paměti
-  Koncentrace a logické myšlení
-  Spojení slov a jejich významů

Co je potřeba: oblíbená hračka dítěte, fotografie členů rodiny, psa, kočky a podobně

Pojďme si užít legraci:

-  Vytiskneme si fotografie rodinných příslušníků a domácích zvířat. Pro začátek postačí tři obrázky, které rozložíme před dítě, a ptáme se: „Kde je táta?“, „Kde je babička?“ a tak dále. Účelem hry je, aby dítě rozpoznalo obličej a dalo najevo, která kartička odpovídá naší otázce. Pro větší zábavu můžeme zapojit více obrázků nebo je pootáčet vzhůru nohama.
-  Paměť dítěte můžeme procvičovat různými způsoby, třeba i tak, že před ním ukryjeme oblíbenou hračku. Zvolíme si tři místa na schovávanou, například pod polštářem, pod miskou a v kyblíku, a posadíme se s dítětem na deku. Hračku postupně schováváme a všechna tři místa střídáme, přičemž dítě necháme pozorovat, kam ji ukrýváme. Pak se ptáme „Kde je hračka?“ a povzbuzujeme jej k jejímu objevení.

98 Míčková dráha



Kdy začít: 12m+

Význam hry:

- 📦 Procvičování jemné motoriky
- 📦 Objevování gravitace

Co je potřeba: ideálně velká kobercová rolna, ovšem postačí také trubice od kuchyňských ubrousků, dále lepicí páska, malé míčky nebo autíčka

Pro kutily 🖊️ Roli rozstříháme podél délky na obou stranách tak, abychom vytvořili dvě koryta. Čím více koryt budeme mít, tím delší bude míčková dráha. Všechna koryta spojíme lepicí páskou a nezapomínáme také na vytvoření zatáček pomocí šikmých řezů na obou koncích trubice. Pokud se nám nepodaří rovný spoj, podložíme místo ještě tvrdým papírem a znovu přelepíme.

Hrajeme si:

- 🖊️ Hotovou dráhu podepřeme krabicí, ovšem jako základna může sloužit i pevná kartonová deska, na kterou dráhu připevníme a sklon si pak zvolíme dle potřeby.
- 🖊️ Nejdříve dítěti ukážeme, jak dráha funguje, a pošleme první míček. Bude jen otázkou času, kdy se zapojí a začne vkládat další balónky samo.

99 Poznej slova

Kdy začít: 12m+

Význam hry:

- 📦 Rozvoj řeči
- 📦 Procvičování paměti
- 📦 Spojení slov a jejich významů
- 📦 Schopnost ukázat a podat předmět na výzvu



Co je potřeba: tři oblíbené hračky

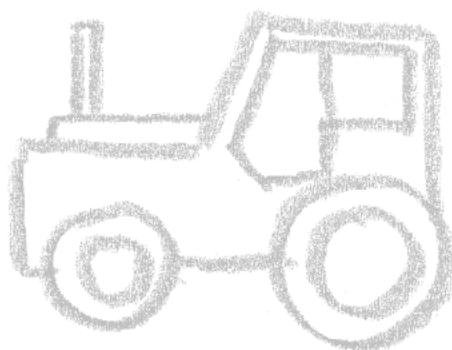


Jak na to:

- 🖊️ V tomto období se můžeme dočkat vyslovení jednoduché první slabiky. Vybereme 3 různé hračky, které má dítě rádo a jejichž názvy jsou pro něj jednodušší. Nám se osvojily ty, které začínají na „ba“, „ma“, „me“, „be“, „de“ nebo „da“. To už je třeba posoudit dle individuálních schopností dítěte.
- 🖊️ Pro začátek doporučuji například autíčko, balónek nebo

medvídka. Použít však můžeme i zvířátka, jejichž názvy často spojujeme se zvukem, který vydávají.













-  Všechny hračky vložíme do boxu a dítě pobízíme, aby nám jednu z nich podalo. Pokud výzvu „Podej mi“ nechápe, můžeme ji zaměnit za otázku „Kde je hračka?“ a s nataženou rukou počkat, až po ní sáhne.
-  Účelem této aktivity je kromě schopnosti ukázat a podat předmět na vyžádání také opakovat název hračky. Právě k tomu můžeme dítě motivovat jednoduchou otázkou „Co je to?“. I zde však neočekáváme, že ihned odpoví. Nicméně jde o výbornou průpravu k budoucímu rozvoji řeči, neboť opakováním názvu hračky a pozorováním našich mluvidel se dítě velmi dobře učí.



ZÁVĚR

Věřím, že vás tato kniha inspirovala a že vám ukázala zábavný způsob, jak si zjednodušit život v dětství i v dospělosti. Formou hry se můžete učit, bavit, radovat, užívat si společné chvíle nebo každodenní běžné činnosti a dokonce i práci. Proto si nezapomínejte hrát v každém okamžiku svého života.

Co můžete udělat klidně hned?









-  Pusťte si oblíbenou písničku a zatancujte si s dítětem v náručí.
-  Připravte si něco dobrého na zub a společně vše na talíři zkoumejte a ochutnávejte.
-  Vyperte prádlo a nechte dítě, aby vám je pomohlo věšet na šňůru.
-  Poskládejte z papíru vlaštovku.
-  Navlékejte těstoviny na šňůrku.
-  Vytvořte si zvířátka z kaštanů nebo pomalujte kamínky.
-  Vymyslete pohádku a předvádějte divadlo s opravdovými hračkami.
-  Navštivte nejbližší zverimex a sledujte rybky v akváriu.
-  Užijte si společnou bublinkovou koupel.
-  Zasadte květinu a každý den pozorujte, jak roste.
-  Vytvořte si razítko z brambory nebo obkreslujte své dlaně a chodidla.
-  Navštivte mé stránky www.mamouhrave.cz a napište mi, jak se vám tato kniha líbila. Pošlete mi pozdrav, fotku nebo video, jak si hrajete a co společně tvoříte.

KLÍČOVÝ SEZNAM DOVEDNOSTÍ





Před jakými dovednostmi stojí pět smyslů novorozence, co dětátko čeká v prvním roce života, co vše se musí naučit a pochopit a jaké zkušenosti potřebuje získat pro správný psychomotorický vývoj? V následujícím seznamu najdete kompletní přehled všech schopností a dovedností, na které se aktivity v této knize krůček po krůčku zaměřují.

Nezapomeňte, že významem společných aktivit je kromě zábavy a učení se také sociální, citový a rozumový vývoj. Vše je vzájemně propojené, neboť tělo i mysl dětátka fungují jako celek.



Zrak

-  Vizuální vnímání
-  Zaostřování
-  Posílení a koordinace okohybných svalů
-  Plynulé sledování pohybujících se objektů všemi směry
-  Rozpoznávání předmětů a obličejů svých nejbližších
-  Navázání zrakového kontaktu
-  Orientace v prostoru
-  Vzájemná koordinace očí, rukou a úst

















Sluch

-  Rozpoznávání zvuků, tónů a hlasů svých nejbližších
-  Lokalizace zvuku a sluchová orientace v prostoru
-  Rozpoznávání zdroje zvuku
-  Základy hudební inteligence a smysl pro rytmus



Vnímání smyslových vjemů








-  Vnímání doteků a uvědomění si svého těla
-  Rozpoznávání pachů a vůní

Hrubá motorika: pohybový vývoj














-  Posílení a protažení celého těla
-  Ovládání krčních svalů a otáčení hlavičky
-  Stabilní poloha na zádech s rovnoměrným rozložením těla a těžištěm mezi lopatkami
-  Zvednutí a udržení hlavičky v poloze na bříšku
-  První a druhé vzpřímení v poloze na bříšku
-  Přetáčení se ze zad na břicho a zpět
-  Koordinace těla a souhra očí a končetin
-  Rovnováha a stabilita
-  Plazení, plížení a přesouvání se vpřed i vzad
-  Posazení se přes šikmý sed
-  Pevný sed s vyrovnanou bederní páteří
-  Poloha v kleče na čtyřech a houpání se na kolenou
-  Vzpřímení na kolenou
-  Chůze po čtyřech
-  Stavění se na nohy a chůze kolem nábytku
-  První samostatné krůčky





Jemná motorika: práce rukou a prstů

-  Uchopení předmětu a spontánní otevření a zavření pěsti
-  Koordinace rukou a úst

-  Cílený úchop hračky a manipulace s předměty
-  Spojování rukou nad hrudníkem
-  Uchopení velkého předmětu oběma rukama a zvednutí do výšky
-  Pinzetový a klešťový úchop
-  Cílené upuštění předmětu z rukou a z pinzetového úchopu
-  Souhra očí, rukou a nohou
-  Synchronizovaná práce obou rukou a koordinace prstů – předávání hračky z jedné ruky do druhé, práce s hračkami v obou rukou současně, bouchání s nimi o sebe, vkládání předmětů do boxu, stavění kostek na sebe, postavení hrnečku na stůl, valení koule, sbírání drobečků a podobně

Rozumový vývoj

-  Uvědomění si samo sebe a svého těla
-  Pochopení příčiny a následku
-  Rozpoznávání tváří
-  Prostorové vnímání
-  Pochopení stálé existence objektu
-  Verbální a komunikační schopnosti
-  Vynalézavost a schopnost řešit problémy
-  Imitace zvuků a gest
-  Rozvoj kreativity a fantazie
-  Pochopení významu samostatných slov i slov v kontextu
-  Pochopení prostorových vztahů
-  Reakce na jednoduché slovní pokyny a na jméno
-  Rozvoj paměti

-  Předvídání událostí
-  Schopnost podat a ukázat předmět na vyžádání
-  Vyhledat očima několik objektů dle názvu
-  Tvoření hlásek a prvních slov

LITERATURA

Bauer, Joachim. *Proč cítím to, co ty: Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů*. 1. vyd. Praha, 2016.

Hellbrüge Theodor. *Prvních 365 dní v životě dítěte: psychomotorický vývoj kojence*. 1. vyd. Praha, 2010.

Kiedroňová, Eva. *Rozvíjej se, děťátko: moderní poznatky o významu správné stimulace kojence v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí*. 2. vyd. Třinec, 2013.

Kiedroňová, Eva. *Něžná náruč rodičů: moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem*. 1. vyd. Praha, 2005.

Koch, Jaroslav. *Výchova kojence pohybem*. 1.vyd. Praha, 1973.

Sobotková, Daniela. Dittrichová, Jaroslava. *Vývoj a výchova děťátka do dvou let: Psychomotorický vývoj*. 1. vyd. Praha, 2012.

Internetové zdroje:

Cíbochová, Renata. *Psychomotorický vývoj dítěte v prvním roce života*. *Pediatric pro praxi* [online]. Dostupné z: <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2004/06/07.pdf>

Pavlíková, Eva. *Psychomotorický vývoj v 1. roce života*. *Praktikum raného vývoje* [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1423/podzim2017/PSY227/um/59549151/PSY227_PRV_Psychomotoricky_vyvoj_2017.pdf

