

Obsah

Úvod	9
Od narození do tří měsíců	13
A není!	14
Míč pro mimina	15
Dětská masáž	16
Bublinková koupel	17
Včelka	18
Oko mrká	19
Pan Rukavice	20
Veselé bačkůrky	21
Lapací rukavice	22
Hry s ručičkami	23
Hry s nožičkami	24
Magické zrcadlo	25
Ústa jako víceúčelový hudební nástroj	26
Hudební chvílky	27
Jukání	28
Střapaté hvězdičky	29
Lepení nálepek na obličej	30
Válení sudů	31
Mluvení do břicha	32
Leze, leze po železe	33
Tři až šest měsíců	35
Písničky se jménem děťátka	36
Pochod	37
Jízda lodí	38
Letadlo	39
Na rybách	40
Sundávání klobouku	41
Čutaná	42
Výlet mašinkou	43
Chrastítka a chřestítka	44
Když jsem já sloužil	45
Otevři, zavři	46
Maňásek z ponožky	47
Jízda na poníku	48
Jízda na koni	49
Světýlko na stěně	50

Pavouček	51
Ňamy Ňam	52
Hopsa, hejsa	53
Motorový člun	54
Šest až devět měsíců	55
Abakadabra	56
V zoo	57
Zvířátka z fazolí	58
Bubnování	59
Že tě chytím!	60
Štěstí!	61
Ledové království	62
Sbírání hrášků	63
Táta v bedně	64
Kamarád dikobraz	65
Legrační bod	66
Plave, nebo neplave	67
Sněhové hrátky	68
Mačkání	69
Opilé batole	70
Poznávání jídla	71
Prolézání tunelem	72
Po schodišti nahoru a dolů	73
Copak je to za ptáčka!?	74
Kde je hračka?	75
Devět až dvanáct měsíců	77
Debutové album vašeho potomka	78
Rolničky, rolničky, kde to zvoníte?	79
Chytání světlušky	80
Kamarádi prstíci	81
Zvedni prstík do vzduchu	82
Skládání mističek	83
Překážková dráha	84
Foukání	85
Tlačení a tahání	86
Skuzavka	87
Žížalky ze špaget	88
Houbičky	89
Lepivé hračky	90
Divotvorné tričko	91
Výlet za strukturami	92
Ksichtíky s náplastí	93
Nafukovací kruh	94
Prolézání tunelem	95

Bum bác!	96
Zipy a poutka	97
Dvanáct až osmnáct měsíců	99
Dům pro dítě	100
Body art – malujeme na tělo	101
Automobilový závod	102
Krabičková skládanka	103
Malý horolezec	104
Pět prstíků	105
Chyť ho!	106
Od hlavy až k patě	107
Hlava, ramena, kotníky a kolena	108
Veselý žonglér	109
Poslouchej!	110
Malý muzikant	111
Hra s papírem	112
Lovec bublin	113
Míč z ponožek	114
Založte si svou kapelu	115
Kouzelné provázky	116
Řeč rukou	117
Mluvíme do rourky	118
Žebříkochodec	119
Želatinoví červíci	120
Osmnáct až dvacet čtyři měsíců	121
Zvířecí chůze	122
Dětská košíková	123
Hledač pokladů	124
Malý kuchař	125
Až tě chytím...	126
Malý tanečník	127
Obleč tatínka	128
Zmrzlík	129
Strašný prst	130
Malý bílý duch letí vzduchem	131
Koláček	132
Duhové těsto	133
Červená a zelená	134
Stejný, nebo jiný?	135
Obuvnictví	136
Hloupé boty	137
Pavoučí bludiště	138
Veselé samolepky	139
Slavnostní přehlídka	140

Úvod

Vítejte u knihy 160 her a cvičení pro první tři roky života dítěte. Zábava a hry právě začínají!

Období, v němž vaše dítě roste a vyvíjí se nejrychleji, trvá od okamžiku jeho narození do věku tří let. Vaše dítě se vyvíjí:

- fyzicky – procvičováním jemných motorických schopností i motoriky velkých pohybů;
- rozumově – zlepšováním schopnosti myslet a řešit problémy;
- komunikačně – osvojením si dovedností nutných pro porozumění a vyjadřování se;
- psychologicky – objevením své vlastní identity;
- sociálně – tím, že zjistí, jak působit na lidi ze svého okolí a jak ostatní lidé působí na něj;
- emočně – ovládnutím schopnosti vyjadřovat své emoce.

V žádném jiném období, kromě prenatálního vývoje, se vaše dítě nemění, neroste a neučí tak rychle jako během těchto prvních let života. Vy, v úloze rodiče, učitelky či vychovatelky, můžete dítěti pomoci plně využít jeho vývojový potenciál v těchto kritických letech tím, že mu poskytnete stimulující prostředí.

Mějte vždy na paměti následující tři zásady:

1. Dítě se učí především tak, že si hraje.
2. Nejlepší hračkou pro vaše dítě jste vy.
3. Učení má být pro vás i pro vaše dítě zábava.

Protože nejlepší hračkou pro dítě jste vy sama, máte většinu potřebného vybavení vždy při ruce – vaši tvář, ruce a tělo. Další věci, které budete potřebovat, je pár dobrých nápadů, několik pomůcek na hraní a čas užít si legraci.

Tato kniha přináší 160 her a aktivit zaměřených tak, aby s nimi vaše dítě zažilo hodiny plné stimulujících výzev a radosti z jejich splnění. Všechny hry a aktivity popisované v této knize byly vytvořeny podle doporučení současných odborníků na dětský vývoj. Tito odborníci po rozsáhlém výzkumu problematiky dětského vývoje a růstu objevili mnoho způsobů, jak můžete dítěti pomoci plně rozvinout jeho potenciál a přitom se sama dobře bavit. Ze své dvacetileté praxe jako instruktorka v oblasti dětského vývoje dobře vím, jak velmi rádi si rodiče hrají se svými dětmi. Jediné, co potřebují, je více nových nápadů na hry a zábavu s dítětem.

V této knize naleznete:

- doporučení pro jaký věk dítěte je nabízená hra či aktivita vhodná;
- seznam běžně dostupných pomůcek pro každou popisovanou hru či aktivitu;
- pokyny pro každou hru rozdělené postupně podle jednotlivých kroků;