

[6] Otočte dítě na břicho. Namasírujte mu záda. Začněte u ramen a pokračujte po obou stranách zad směrem dolů. Samotnou páteř vynechtejete.

[7] Dokončete masáž. Obratle dítě na záda a lehce mu jezděte prsty po celém těle nahoru a dolů. Takto dáte dítěti znamení, že je masáž u konce. Nemáte-li čas na provedení každého z těchto kroků, doporučuje se, abyste nikdy nevynechali právě tento poslední.



RADA ODBORNÍKA: *Lekce masírování kojenců jsou často vyučovány kvalifikovanými instruktory. Dodatečné informace získáte na internetu nebo v blízkém mateřském centru.*

Hraní s dítětem

Časté hraní bude ku prospěchu všem modelům. Má trojí účinek: dítě je při něm šťastné, může aktivovat klidový režim a seznamuje dítě s okolním světem. Nайдěte si čas na hraní co nejčastěji.

Hudební hry

Hudba je při hraní velmi doporučována; učí dítě základům rytmu, pohybu a vokalizace, přičemž urychluje jeho intelektuální a kreativní rozvoj.

[1] Zvolte si náležitě hudební dílo. Vhodné jsou ukolébavky nebo jiné oblíbené melodie. Vyberte si písničky, které mají jednoduchý rytmus.

[2] Pusťte si vybranou muziku.

[3] S dítětem si při ní zatančete. Uchopte dítě způsobem odpovídajícím síle jeho krku a zad. Pohybujte celým tělem tak, aby dítě vnímalo rytmus.

[4] Zpívejte dítěti. Neznáte-li slova, nahraďte je třeba slabikou „Lalala“. Možná se dítě přidá.

Posilující hry

Některé formy hraní jsou užitečné navíc i tím, že procvičují určité svalové skupiny dítěte, což může napomáhat jejich rozvoji. Správné cvičení posiluje svalstvo, zlepšuje koordinaci a zvyšuje motoriku dítěte.



VAROVÁNÍ: *Uživatelé by rozhodně neměli nabyt dojmu, že je potřeba, aby byli osobními trenéry svých modelů – není nutno dítě trénovat. Následující pohyby pouze působí na posílení rostoucích svalů a na zlepšení zručnosti.*

Cviky na bříšku: Položte miminko obličejem na podložku. Lehněte si nebo sedněte si proti němu a mluve na něj. Tím, že na vás bude reagovat, si posílí krk, záda i břišní svaly. Může na vás otočit hlavu, zvednout tělíčko nahoru, aby na vás vidělo, nebo se může (většinou od 5. měsíce) převalovat. Nesmí u toho přepadávat ani zaklánět hlavu.

Sedy-lehy: Provádění tohoto cviku můžete dělat až od 9. měsíce věku, až dítě sedí samo. Sedněte si na zem, natáhněte nohy. Dítě si položte na stehna, jeho hlava spočívá na vašich kolenou, díváte se na sebe. Nožky dítěte držte natažené na klíně. Svou ruku mu vložte do podpaždí a pomalu ho zvedejte do sedu. Starší děti můžete držet za ruce a předloktí a přitahovat je k sobě. Cvičení opakujte.

Posílení břicha: Položte dítě např. na stůl, zadečkem na okraj, a nechejte ho chvíli kopat nožičkami nad volným prostorem - dokud se mu to bude líbit. Celou dobu mu rukou přidržujte hrudník, a zajistěte, aby mělo stále záda na podložce (nesmí se prohýbat v bedrech).



VAROVÁNÍ: *Dokud není dítěti alespoň jeden rok, nezvedejte ho za ruce ani za nohy. Mohli byste mu tím poškodit klouby.*

Cvičení vstávání: Tento jednoduchý pohyb můžete provozovat s dětmi, až když se samy staví kolem nábytku, většinou kolem 9. až 11. měsíce věku. Většinu dětí se líbí, protože se vám mohou dívat přímo do tváře a hrát si s nohama. Výhodou tohoto cvičení je navíc posilování svalů dolních končetin a svalů zádových. Sedněte si, dítě si posadte na stehna čelem k sobě. Mladší děti uchopte oběma rukama za podpaží, zvedněte je do stoje a pak je vraťte zpět do sedu. U starších dětí můžete provést totéž, pouze s tím rozdílem, že je zvedáte za pás.

Výběr hraček

Pro miminka stará jeden měsíc nemusí být hračky nezbytně nutné, ale jakmile začíná být dítě znalé světa, hračky se stávají velmi důležité pro jeho duševní stimulaci. Vybírejte hračky, které odpovídají věku dítěte; řiďte se pokyny výrobce. Vzhledem k tomu, že dítě plně nechápe nebezpečí, které mu hrozí, je nutné, abyste se vyhýbali hračkám s ostrými hranami nebo volnými či malými součástkami. Volte hračky podnětné; nejlepší hračky zaměstnávají přinejmenším dva ze základních smyslů dítěte (zrak, sluch, hmat, chuť a čich). Kupte třeba knížku se stránkami, na nichž je imitace zvířecí srsti, nebo vyberte voňavou hračku.


Hračky pro děti do jednoho měsíce

Mobilní hračky černobílé nebo v kombinaci základních barev: Namontujte nad postýlku, ale mimo dosah dítěte (asi 30–38 cm nad matrací), barevnou hračku. Během prvních dnů života dítě lépe reaguje na základní barvy, nebo na namalovaný obličej. Barvy pastelové dítě do 6. měsíce nevidí.

Hudební přehrávač: Použijte rádio, přehrávač nebo hrací skříňku a seznamte dítě s hudbou. Výzkum prokázal, že vyšší, klidnější a melodičtější skladby, jako jsou ukolébavky, děti ocení nejvíce.

Plyšáci: Děti často chybně tyto hračky považují za živé, dýchající kamarády (obzvláště pak, má-li plyšák výrazné oči). Jde o technickou závadu, která mezi sedmým až dvanáctým rokem zpravidla mizí.

Hračky pro děti od dvou do šesti měsíců

 **VAROVÁNÍ:** Ujistěte se, že se jedná o hračku bezpečnou. Všechny modely si totiž začínají strkat předměty do úst. Přesvědčte se, že jsou veškeré hračky pevně smontovány, bezpečně sešity a neobsahují žádné neupevněné malé části. Hračky kontrolujte pravidelně, abyste se ujistili, že splňují všechna tato kritéria.

Hrací deky: Tyto podložky, které jsou k dostání v mnoha obchodech s dětským zbožím, jsou určené k hraní na podlaze, jsou různých barev, vzorů a vyčnívajících našitých textilních hraček, jež pomáhají dětem naučit se jak plácnout, případně uchopit věci, které je zajímají.

Knížky: Vybírejte knihy, které dítě může prozkoumávat všemi svými smysly. Leporela, látkové knihy i knihy molitanové, ty všechny jsou důležitým nástrojem, jak dítě nadchnout pro četbu. Dovolte mu, ať si s knížkami hraje, jak chce, a je jedno, jestli si je prohlíží, ohmatává nebo je okusuje.

Nástroje: Spousta dětí rádo hudbu poslouchá i na něco hraje. Bubínky nebo zvonečky (bez ostrých hran) mohou dítěti naladit sluchové senzory.

Mobilní hračky: V šesti měsících dítě začíná být schopno vidět barvy i vnímat složitě tvary. Abyste rozvíjeli jeho zrakové vjemy, zvolte pohyblivou hračku nebo hračku na zavěšení, a to různých tvarů a výrazných barev. Můžete začít kupovat i hračky dalších barev, dítě je již začíná vidět. Můžete ji opět umístit nad postýlku nebo někam, kde si pod ni dítě může lehnout.

Chrastítka, pískací hračky a míčky: Jakmile začne být dítě schopno uchopovat a manipulovat s předměty, zdokonalte mu tyto dovednosti tím, že mu poskytnete na hraní malé předměty do ruky. Hračky vydávající zvuky naučí dítě principům příčiny a důsledku.

Nerozbitné plastové zrcátko: Jedno umístěte vedle přebalovacího pultu nebo jej přidělejte pevně na bok postýlky, čímž zajistíte dítěmu pár minut každodenní zábavy a uvědomění si sebe sama.



RADA ODBORNÍKA: Mezi nejlepší (a nejméně finančně náročné) dětské hračky mnohdy patří předměty každodenně používané v domácnosti, jako jsou lžičky nebo tácky. Pro vás jsou možná tyto předměty obyčejné, ale pro dítě jsou nové a zábavné. Vyberte věci, které jsou dostatečně velké, aby je dítě nemohlo spolknout, které nemají žádné uvolnitelné části, ostré hrany a při hraní s nimi nehrozí nebezpečí uškrcení.

Hračky pro děti od sedmi do dvanácti měsíců

Míčky: I během tohoto období se může dítě stále bavit ochutnáváním hraček, a proto se ujistěte, že jsou míčky dost velké, aby je dítě nemohlo strčit do úst (a dostatečně tvrdé, aby je nemohlo rozkousat). Kolem dvanáctého měsíce věku může dítě začít míčkem kutálet nebo vám ho dokonce může hodit zpátky.

Hračky do vany: Během koupání se děti mohou zabavit gumovými předměty, které plavou, dají se naplnit vodou, mohou stříkat a dají se uchytit na bok vany.

Kostky: Dřevěné a umělohmotné kostky učí dítě rozmísťovat a skládat předměty. Většina modelů však dává přednost bourání kostek před stavěním. Je to však zcela běžné.

Maňásci a plyšáci: Zabavte svá dítka hraním divadélka nebo tím, že roztančíte a rozezpíváte jejich neživé kamarády.

Tahací hračky: Tyto hračky většinou plní svou funkci, když je taháte za provázek. Hraní s takovými hračkami učí děti základům příčiny a důsledku. Když si dítě hraje s jakoukoliv hračkou opatřenou provázkem, vždy na něj dohlížejte. Mohlo by se uškrtit šňůrou nebo ouškem.



RADA ODBORNÍKA: *Určitě nekupujte hopsadla a chodítka, mohou dítěti uškodit v jeho zdravém vývoji.*