

10 a více tipů, jak zabavit svou ratolest 😊



Tip č. 1: Hrátky s moukou



Postup:

Do hlubšího tmavého plechu na pečení nasypete trochu mouky nebo krupice tak, aby byla tenká vrstva po celém plechu (jako když cukrujete) a tvořící plátno je na světle!

Výhody:

- rozvoj jemné motoriky
- uvolnění loketního kloubu a zápěstí
- možnost neustálého opravování či mazání, když se dílo nedaří – ocení zejména úzkostné děti
- šetříme papír – tenhle je totiž nekonečný ☺

Alternativa:

Štětcem, vidličkou nebo něčím podobným budete v mouce vytvářet zajímavé ornamenty. Nebo přisypte více mouky a schovejte do ní drobné věci, např. postavičky z kinder vajíčka, zvířátka – dítě se tak promění archeologa.



Tip č. 2: Malování na kameny

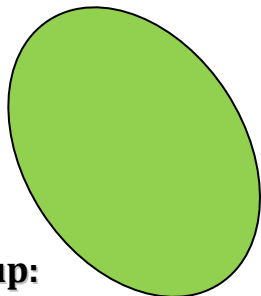
Postup:

Nasbírejte hladké kameny různé velikosti, důkladně je omyjte a osušte. Připravte si tužku, temperové barvy (nebo jiné barvy, které dobře kryjí), štětce různé tloušťky, nádobku s vodou a hadřík. Většinou se kámen natírá základní barvou, na kterou se po zaschnutí kreslí motiv – ten si můžete předkreslit tužkou. Fantazii se meze nekladou 😊 Po zaschnutí můžete pro větší odolnost vzniklé dílo přestříkat sprejem na vlasy.

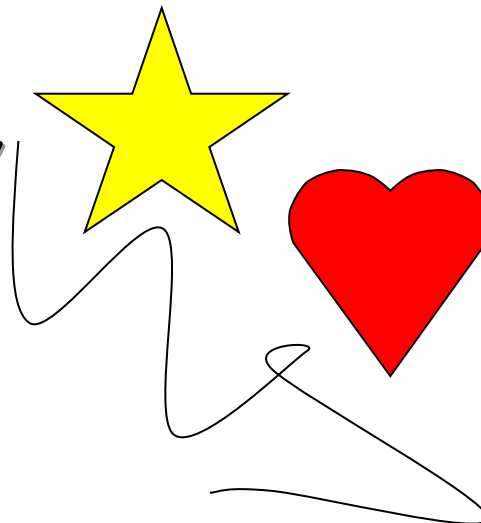
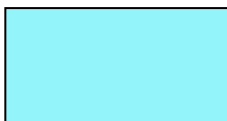
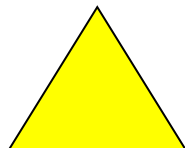
Výhody:

- rozvoj jemné motoriky
- uvolnění zápěstí
- rozvoj fantazie
- poznávání barev





Tip č. 3: Vyskládávání předlohy



Postup:

Na papír nakreslete výraznou fixou např. ovál, spirálu, hvězdu, mráček atd.

(na každý papír jednu velkou předlohu – obtížnost přizpůsobte věku dítěte).

K vyskládávání lze využít: kamínky, čočku, hrách, fazole atd.

Výhody:

- rozvoj jemné motoriky
- rozvoj hmatu
- poznávání tvarů
- rozvoj trpělivosti



Alternativa:

Náročnější variantou je vyskládávání do písku, krupice nebo mouky, protože hrozí smazání předlohy a každý špatný pohyb jde vidět. Dítě se musí více soustředit.



Tip č. 4: Schovávačka

Pokud nemáte velký byt nebo dům, kde byste mohli hrát klasickou schovávačku, může si Vaše ratolest i tak zahrát na detektiva 😊

Postup:

Vytiskněte obrázek např. oblíbené pohádky nebo hrdiny a nalepte ho na barevný papír – při hledání bude lépe vidět. Následně obrázek rozstříhejte na několik částí (čím starší dítě, tím větší počet dílků). Dítě má zavázané oči nebo čeká za dveřmi, aby nevědělo, kam jednotlivé kousky schováváte. Při schovávání dbejte na to, aby byl každý díl vždy kouskem vidět tak, aby nebylo při hledání třeba s ničím manipulovat. Malý detektiv postupně hledá dílky, ze kterých skládá obrázek. 😊 Pokud máte více dětí, další kolo schovává ten, kdo nasbíral větší počet dílků, nebo se spravedlivě střídáme.

Alternativa:

Můžete každému sourozenci připravit jiný obrázek, doporučuji barevně odlišit, aby každý hledal to svoje.

Školákům lze ztížit tak, že budou hledat kousky matematického příkladu, který následně vypočítají nebo slova, ze kterých následně složí důležitý vzkaz 😊

Výhody:

- rozvoj zrakového vnímání (figura – pozadí)
- rozvoj abstraktně vizuálního myšlení





Tip č. 5: Kimova hra



Varianta 1:

Zatímco má dítě zavázané oči nebo čeká za dveřmi, vyberte 10 – 20 nejrůznějších věcí a položte je na stůl nebo na deku (na ohraničený prostor). Dítě má za úkol si věci prohlédnout a zapamatovat v čase do 2 minut, po té věci zakryjte šátkem. Následně Vám dítě diktuje, co všechno si zapamatovalo.

Varianta 2:

10 – 20 nejrůznějších malých obrázků nebo využijte obrázky z pexesa. Zatímco dítě čeká ve vedlejší místnosti, vytvořte obrázkovou stezku. Např. po cestě z dětského pokoje do obývacího pokoje jsou na zemi s rovnoměrným rozstupem po jednom umístěné obrázky. Dítě má za úkol stezku projít a co nejvíce obrázků si zapamatovat. U obrázku se může zastavit, ale nesmí se na stezce vracet. Jakmile dojde do cíle, diktuje Vám vše, co si pamatuje.

Alternativa k oběma variantám:

Hru můžete ztížit tak, že do ní zapojíte čísla, slova nebo tvary.

Zdatný školák může místo diktování to, co si zapamatoval, zapsat na papír.

Výhody:

- rozvoj pozornosti a paměti

Tip č. 6: Bublinománie

Bublifuk zaujme snad všechny věkové kategorie! Pokud ho nemáte doma, můžete si ho vyrobit. ☺

Postup:

Jeden vyfukuje bubliny, druhý je musí co nejrychleji popraskat – nejprve rukama, pak nohama, dokonce hlavou a dalšími částmi těla, aby byla pořádná legrace. Pravidelně se střídáme.

Alternativa:

Jeden se postaví a vymyslí, kudy má druhý bubliny foukat – např. spojí ruce nad hlavou a druhý se snaží profouknout bubliny vzniklým otvorem. Zároveň počítáme, kolika bublinám se podařilo daným otvorem prolétnout.

Výhody:

- práce s dechem
- rozvoj koordinace pohybu
- rozvoj postřehu



Postup na výrobu domácího bublifuku: 10 dílů vody (nejlépe destilované), 3 díly Jaru (nejlépe obyčejný), ideálně přidejte 1 díl glycerinu (dostupný v lékárně) nebo kukuřičného škrobu. Směs promíchejte, pro lepší spojení zahřejte na 80°C, poté nalijte do čisté sklenice a nechte vychladnout.

Čím vyfukovat: brčkem, očkem z drátu (ideálně obmotejte gázou), PET lahví s ustřiženým dnem (široký konec namočte do směsi a hrdlem vyfukujte bubliny)

Tip č. 7: Koulovačka

Postup:

Udělejte libovolné množství papírových koulí, důležité je, aby měl každý hráč stejný počet. Hrát se může ve dvojici nebo se rozdělíme na dva týmy.

Ohraničíme si hrací plochu - např. hrajeme pouze na koberci, který rozdělíme na dvě půlky dělicí čarou (lepenka, provázek atd.). Každý tým má tedy svoji hrací plochu, na které má připraveny papírové koule.

Stopneme si čas, během kterého se týmy koulují (doporučuji kratší čas, kvůli akčnosti 😊 - cca 1-3 minuty s ohlášením začátku a konce).

Cílem každého týmu je zbavit se všech papírových koulí na své hrací ploše tak, že je hází na plochu protihráče. Po zvukové signalizaci konce si každý tým spočítá počet sněhových koulí na své půlce. Tým s nižším počtem papírových koulí vyhrává.



Výhody:

- rozvoj hrubé motoriky
- rozvoj koordinace pohybu
- rozvoj postřehu

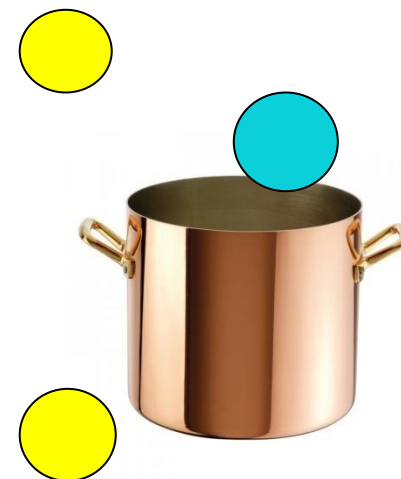




Tip č. 8: Košíková

Postup:

Papírové koule z koulovačky můžete rovnou využít na košíkovou. ☺ Vhodné jsou i molitanové míčky. Stačí vzít koš na prádlo, kyblík nebo hrnec a postavit ho na zem nebo na židli. Střelovací vzdálenost můžete postupně prodlužovat, k její vyznačení Vám postačí např. provázek. Úkolem je dát z vyznačené vzdálenosti “koš”. Kolik bude mít dotyčný v “koši” koulí, tolik má bodů.



Alternativa:

Ztížit lze tak, že budete upravovat výšku “koše” (nejprve na zemi, pak na židli, pak na štafle). Házet se dá různými způsoby – zády k hrnci, ze stoje na jedné noze, ze dřepu nebo se zavázaným jedním okem jako pirát. ☺

Výhody:

- rozvoj hrubé motoriky
- rozvoj koordinace pohybu

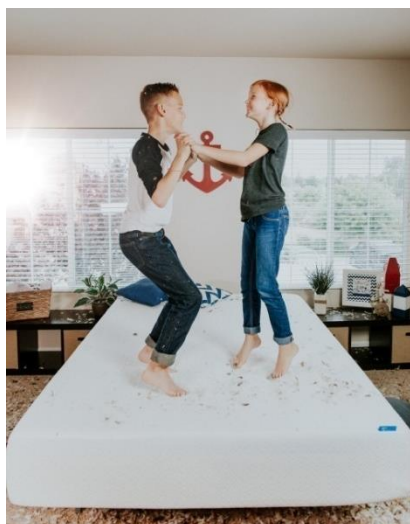


Tip č. 9: Překážková dráha

Postup:

Využijte vše, co je po ruce – fantazii se meze nekladou. Hlídejte bezpečnost dítěte. Pro celkový rozvoj pohybu doporučuji zařadit např.:

- chůzi či přeskokování na vyznačeném – na zem položte obruče, polštáře ve větších rozestupech
- plazení, podlézání – vystačí Vám židle, klidně několik v řadě za sebou, vytvoříte tak “tunel”, který můžete pro zpestření zakrýt dekou
- přelézání se závěrečným skokem – např. výstup a seskok ze židle, z gauče atd.
- válení sudů, kotouly – využijte deku, přinu nebo jinou podložku
- slalomový běh – na jeho výstavbu použijte kuželky nebo např. plyšové hračky
- skoky na obou nohách nebo na jedné noze – např. přes pruhy papíru



Výhody:

- rozvoj hrubé motoriky
- rozvoj koordinace pohybu

Tip č. 10: Bunkr

Kdo by se nechtěl jednou za čas někam schovat, lenožit a mít svoje tajemství? Pomozte své ratolesti postavit bunkr nebo pevnost snů!

Postup:

Bunkr můžete vytvořit kdekoli, např. pod stolem, pod postelí nebo jej sestavit pomocí židlí. Ideální je bunkr přikrýt dekou nebo spacákem a uvnitř vybudovat pelíšek na odpočívání, např. z polštářů. Pokud máte více dětí, ať se domluví, jak bude bunkr vypadat nebo dovolte, aby si každý vystavil svůj vlastní.

Nechte dítě projevít svou faktazii. Holky se mohou proměnit v zakleté princezny, kluci zase v piráty atd. Na přání pusťte oblíbenou hudbu nebo audiopohádku.

Sourozenci mezi sebou mohou komunikovat např. rozsvícováním baterek, vymyšleným jazykem, mohou si posílat tajné vzkazy atd.

Výhody:

- rozvoj fantazie
- odpočinek a relaxace ☺





**Zajímá Vás více?
Chcete zlepšit vztah se svým dítětem?**

Neváhejte se na mě obrátit!

Mgr. Bc. Zdeňka Ráčková

rackovazdenka@seznam.cz

www.tlapkapomoci.cz

