



## Fejlesztő játékok 0-4 éves korig

Írta: Vida Ágnes

## Előszó

Minél kisebb a baba, annál inkább úgy érezheted, nem tudsz mit játszani vele. „Még olyan kicsi, alvásra és evésre van csak szüksége” - mondják a szüleid, nagyszüleid, akik még úgy nőttek fel, hogy a kisbaba náluk 1 éves korig valóban kis baba volt. Az ő korukban még nem fordítottak akkora figyelmet a fejlesztésre, mint manapság. Múló divat lenne ez? Egyáltalán nem.

A mi gyermekeinknek már egészen más világban kell helytállniuk iskolás korukban és felnőttként: sokkal több információt kell befogadniuk, sokkal gyorsabban, sokkal rugalmasabban kell alkalmazkodniuk a kor elvárásaihoz, mint nekünk, vagy éppen a szüleinek generációjának. Míg 50 évvel ezelőtt, ha valaki elvégzett egy jó iskolát, szerzett egy rendes szakmát, akkor jó eséllyel a szakmájában tudott dolgozni egész életében, addig a gyermekeink generációjának már gyakori váltásokra, változásokra kell felkészülniük, ehhez pedig jó alapképességekre, nyitott gondolkodásra, és (hogy ne csak okosak, de boldogak is legyenek) biztos érzelmi háttérre van szükségük.



A közös játék nem csak a baba számára fontos: mi a szülei is jobban megismerjük őt, miközben együtt játszunk vele. A játék révén megtanulunk odafigyelni a kicsire, segít felismerni a baba jelzéseit, megtanulunk örömet szerezni neki és természetesen megismerjük azt is, milyen területeken erősebbek a képességei, milyen területekhez van igazán érzéke. A közös játék emellett az önálló, elmélyült játékot is megalapozza. Sok gyermek azért unatkozik, mert nem tanult meg játszani, nem foglalkoztak vele, elvárták, hogy maga foglalja el magát, ezért nem tud új játékokat kitalálni és nem tud a játékaiban igazán elmélyülni, mert nem látott erre jó példákat.

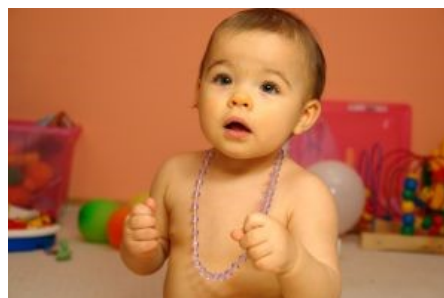
Fontos, hogy ne akarj semmit siettetni, ne várd el azt a játékoktól, hogy azonnali javulást hoznak. A baba nem úgy tanul, ahogyan mi felnőttek, nincs még tudatosság a tanulási folyamatában, nem érti meg, hogy „ezt most azért gyakoroljuk, hogy megtanuld”. Neki sok gyakorlásra és utánzásra van szüksége ahhoz, hogy az egyes területeken látványos fejlődést érjen el.

Ebben a tanulmányban 3 nagy fejlesztési területtel (mozgásfejlődés, beszédfejlődés, manuális készségek) kapcsolatban gyűjtöttem össze olyan fejlesztő játékokat és gyakorlatokat, amit közösen játszhattok a babával/kisgyermekkel, és amik a legfontosabb területeken segítenek. Játshatjátok őket akkor is, ha a baba fejlődése teljesen normális úton halad, de szeretnéd közös játékkal, mókával eltölteni az időt. Minden játéknál feltüntettem azt is, milyen életkorban játszható vagy hogyan érdemes játszani az egyes életkorokban.

## Mozgásfejlődés

Mielőtt mozgásfejlesztő játékokat javasolnék, leírom, melyik korban mit kéne tudnia a babának, mert teljesen felesleges korábban fejleszteni a kicsit, mint ahogyan magától képes lenne erre.

**Átfordulás** 3-6 hónapos kor között valamikor - Egyes babák egyáltalán nem strapálják magukat ezen a téren, inkább kivárnak, a fűgébek már 3 hónaposan átfordulnak. Mindegy, hogy hányszor fordult már át a baba, hogy rendszeresen csinálja, vagy csak 1-2 alkalommal fordul át, ha egyszer meg tudja csinálni, akkor azt már tudja, csak nem motiválja semmi arra, hogy rendszeresen átforduljon. Majd, ha szüksége lesz rá, gyakrabban fogja csinálni.



**Kúszás** 6-9 hónapos kor között. A kúszás lehet körbe-körbe, hátrafelé vagy előre felé, mindegy melyiket úzi a baba, csak csinálja, mert ez nagyon fontos a hátizom és a karizom erősödése szempontjából.

**Felülés** 8-10 hónapos korban. A felülés nem azt jelenti, hogy támasztva, vagy a kezére támaszkodva meg tud ülni a baba, hanem, hogy teljesen egyedül minden segítség nélkül fel tud ülni és támaszték nélkül stabilan ül (nem borul fel).

**Mászás** 8-11 hónapos kor között. A mászás kezdete attól is függ, mennyit kúszott a baba előtte. Vannak olyan babák, akik profin kúsznak, de a mászást csak 1-2 hétig úzik, csupán átmenetként szolgál számukra a kúszás és a járás között, míg vannak olyan kicsik, akik hamar profin megtanulnak mászni és 4-5 hónapig csak másznak, járni egyáltalán nem akarnak.

**Felállás** Ha már tud mászni, akkor saját maga, önállóan kapaszkodva pár nap múlva fel is tud majd állni. Az nem számít felállásnak, ha te segítesz neki felállni. A legtöbb baba önállóan kapaszkodva már kb. fél évesen tud állni, de az önálló felálláshoz ennél sokkal több kell: egyensúlyérzet, karizmok stb., ezeket pedig csak a kúszás és mászás által tudja megszerezni a kicsi.

**Járás** 10-18 hónapos kor között. Az önálló járáshoz több fokozaton át jut el a baba: először csak felkapaszkodik valamilyen bútorra és oldalazva halad, ezután az egyik bútorról átkapaszkodik a másikra, majd következik az a fokozat, amikor valamilyen nagyobb tárgyat, egy széket, egy kis gurulós bevásárlókocsit tologat maga előtt a baba. Ezután megtanul maga, kapaszkodás nélkül felállni, ezzel az egyensúlyozás művészetét sajátítja el. Végül pedig egyszercsak megteszi az első önálló, kapaszkodás nélküli lépését.

## Mozgásfejlesztő játékok

### Hinta (0-99 évesig)

A járástanuláshoz nagyon fontos, hogy a kicsinek fejlett legyen az egyensúlyérzéke, ezt a legjobban hintáztatással lehet fejleszteni. A kézben hintáztatás is megfelel, de lehet venni babakhintát is. Ameddig nem tud a kicsi megtámasztva ülni (5-6 hónapos kor) addig kézben lehet hintáztatni és hozzá gyermekdalokat énekelni, mondókázni (pl. hinta-palinta).



Miután már tud megtámasztva ülni, kaphat saját hintát is.

Praktikus eszköz a rugós hinta, ami nem csak előre-hátra mozog, de a baba felfelé és rúghatja magát, ez a lábizmokat erősíti. Előnye, hogy 5 hónapos kortól használható és jó elfoglaltság a babának, hátránya, hogy hamar kinövik: legfeljebb másfél éves korig tudják használni a kicsik.

A hinta fontos fejlesztőeszköz 1 éves kor után is: minden életkorban fejleszti az egyensúlyérzékét, a limbikus rendszert és ezáltal a teljes idegrendszerre jó hatással van.

### Takarós játék (3-7 hónap)

Az átfordulni még nem tudó babáknál 3-7 hónapos kor között alkalmazható játék lényege, hogy a földre teríts le egy nagy takarót, tedd nagyjából a takaró 1/3-ához a babát a hátára fektetve és a takaró babához közelebb eső két csücskét kezd el húzni a baba felé, addig, amíg a takaróval együtt a baba is át nem fordul a másik oldalára. Ez a játék azért jó, mert a baba karjai ilyenkor lazák, ezért pontosan úgy fordul át a kicsi, ahogyan majd elsőként, a törzsizmai segítségével át fog fordulni. Ha átfordult a baba a hasára, akkor a takaró másik végénél megfogva fordítsd vissza. Az első időkben előfordulhat, hogy a keze még alászorul és nem tudja kiszabadítani, ilyenkor egy kicsit hagyd magától próbálkozni, utána ha nem sikerül, segíts neki benne.



### Edénypakolás játék (10-16 hónap)

Ezt a játékot akkor lehet játszani, amikor a baba már mászik, feláll és kapaszkodva próbál lépegetni. A babának adj egy nagy táskát vagy hátizsákot és a konyhaszekrény alsó polcaira tegyél olyan lábasokat és fedőket, amiket nyugodtan megfoghat, kipakolhat. Mutasd meg neki, hogyan vegye ki a lábasokat és pakolja be a táskába. Ha mindet bepakolta, akkor a táskát kiválóan tologathatja maga előtt a lakásban, afféle járássegítőként. Ez azért jó, mert stabilabb, mint a kerek járássegítők, és külön program az edények pakolása, ami egyébként is kedvenc elfoglaltság ebben a korban.

## Mondókák

A mondókák és a hozzájuk tartozó játékok minden életkorban kedvelt játékok, a ritmusérzék mellett az egyensúlyérzékét fejlesztik.

### 1 hónapos kortól

Tedd a térdedre, lovagoltasd és mondd: Hőc, hőc katona, ketten ülünk a lóra. Szénát zabot a lónak, abrakot a csikónak

### 3 hónapos kortól

Fektesd hanyatt a babát, fogd meg a két lábát és meneteljetek, közben énekeld: Aki nem lép egyszerre, nem kap rétest estére, pedig a rétes nagyon jó, katonának az való.

### 8 hónapos kortól

Ülj le egy székre, állítsd a babát a lábfejedre, fogd meg a két kezét és emelgesd a lábfejedet, mintha ugrálna a baba és énekeld: Ugráljunk, mint a verebek, rajta gyerekek!

### 1 éves kortól

Egymással szemben ülve a földön kinyújtott lábbal, fogjátok meg egymás kezét és előre hátra dőlve mondjátok: János bácsi fát fűrészsel, jól tud bálni a fűrészsel, Húzza-tolja, húzza-tolja, míg a bükkfát darabolja. Húzza-tolja, húzza-tolja, míg a fenyőt darabolja.



Felemelt kézzel lábujjhegyre állni és nyújtózkodni:

„Ilyen nagy az óriás, nyújtózkodjunk, kispajtás” Leguggolni: „Ilyen kicsi a törpe, guggoljunk le a földre”

### 10 hónapos kortól

Felemelni a két karját és lengetni: „Fújja a szél a fákat, letöri az ágat” hirtelen leengedni a két karját: „Reccs!”

## Labda

### 6 hónaposan

Fektesd le a babát hason a szőnyegre, feküdj elé és gurítsd felé a labdát és ösztönözd rá, hogy visszagurítsa. Ha visszagurítja, dicsérd meg nagyon. Idővel tudatosan elkezdi visszagurítani. Ugyanez játszható kisautóval is.

### 1,5 évesen

Focizzatok: rúgd felé lábbal a labdát és kérd meg, hogy rúgja vissza. Tanítsd meg rá, hogy ha rúgod a labdát, akkor kézzel nem szabad felvenni, hanem vissza kell rúgni.

### 2 évesen

Tanítsd meg célbadobni! Egy hulahopp karikát vagy egy nagy dobozt tegyél a földre és egy nagy labdával próbáljatok meg pontosan beledobni.

### **Kúszásra készítő játékok (6-7 hónapos)**

Helyezz a babának karnyújtásnyi távolságra körbe egymástól kb. 40 centi távolságra számára érdekes, új tárgyakat, játékokat. Mutasd meg neki a hozzá legközelebb esőt és így haladjatok körbe a játékokon, idővel képes lesz körbe forogni, kúszni, hogy mindegyiket megnézhesse.

### **Talicska (1,5 éves kortól)**

Másfél éves kortól lehet „talicskázni” a kicsivel. A két lábát megfogva felemelni és ösztönözni rá, hogy a kezével lépegessen előre.

### **Utánozós torna (2 éves kortól)**

Mutassunk a kicsinek egyszerű tornagyakorlatokat és kérjük, hogy utánozza őket: törzdöntés, nyújtózkodás, fejkörzés, hanyattfekvésből felülés, hanyattfekvésben biciklizés,

## **Manuális készségek**

### **Kézzjáték (3 hónapos kortól)**

Az ismert ujjszámlálás mondókákat már egészen kicsi korban elkezdhetjük játszani:

Hüvelykujjam almafa, mutatóujjam megrázta,  
középső ujjam felszedte, gyűrűsujjam hazavitte,  
icipici mind megette, jaj, de fáj a hasa tőle.

### **Lógós játékok (0 hónapos kortól)**

Már alig néhány hetes korban ösztönzi a babát a játékok felé nyúlásra, ha hozzá egészen közel, általa is elérhető távolságban a kiságy vagy a járóka fölé játékokat lógatunk. Érdekes élénk színű (nem pasztell) játékokat választani, ezekből elég 3-4 darab. Az érdeklődőbb babák 8-9 hetesen már megpróbálnak a játékok felé nyúlni.



### **Érdekes tárgyak (4 hónapos kortól)**

Ne csak műanyag és plüss játékokkal találkozzon a gyermek, adjunk neki folyamatosan új, érdekes használati tárgyakat is a kezébe és mondjuk meg a nevét, és egy jellemző tulajdonságát is a tárgynak. Megmutathatjuk azt is, hogyan kell használni a tárgyat. Pl. kávéskanál, fakanál, lábos és fedő, tízes csomag papírzsebkendő, üres műanyag flakon. Ezeket 10 hónapos kortól 3-4 darabonként cipősdobozokba pakolhatod és a dobozokat a szoba több pontján elhelyezheted, a baba előszeretettel rámulja majd ki őket :)

### **Zörgő flakonok (3 hónapos kortól)**

Fürdőszobai műanyag flakonokat (samponos, tusfürdős stb.) moss ki alaposan és töltsd meg mindegyiket az egyötödéig valamilyen apró szemű tárggyal: szárazbab, lencse, rizs, apró tészta. Jól zárd le a flakonok végét, hogy ne szóródjon ki belőle és add oda a csörgőket a babának. A különféle hangok, színek arra ösztönzik majd, hogy érte nyúljon, rázza őket.

### **Poharak (9 hónapos kortól)**

Vegyél 5-6 egymásba illeszthető színes műanyag poharat és mutassuk meg a babának, hogyan lehet őket egymásba illeszteni. Hagyjuk, hogy ő is szétszedje, összeillessze őket.

### **Terítés (1 éves kortól)**

Vegyünk elő műanyag edényeket és plüss állatokat, babákat és a kicsivel közösen játszunk ebédeset, terítsünk meg nekik. Mutassuk meg, hova kell tenni az evőeszközöket, tányérokat, poharat és hagyjuk a kicsit is, hogy terítsen és maga etesse-itassa a babákat.

### **Testrészek (10 hónapos kortól)**

Mutassa meg a szemét, száját, fülét, orrát, ezzel a testtudata is fejlődik.

### **Tésztakép (2 éves kortól)**

A finommotorika és a szem-kéz koordináció fejlesztésére szükség van olyan gyakorlatokra, amikor apró szemű dolgokat kell megfogni és pontosan elhelyezni. Ennek első állomása lehet a tésztakép, amikor apró csiga, vagy eperlevél szárítottészta szemeket kell az előre elkészített lapos só-liszt gyurma alapba egyenként belenyomogatni. (babbal vagy lencsével is végezhető)

### **Főzés (2 éves kortól)**

2 éves kortól nyugodtan bevonhatjuk a kicsit a komolyabb főzési feladatokba is. Gyúrhatja a tésztát, keverheti a palacsintatésztát, segíthet kiszaggatni a pogácsát, a mézest, panírozni a húst. Ha bevonjuk ezekben a feladatokba, akkor nem csak a ügyessége fejlődik, hanem hasznosnak is érzi majd magát és nem utolsósorban minket is hagy majd főzni.



### **Homokozás (10 hónapos kortól)**

A ügyességet fejlesztő játékok közül az egyik legnépszerűbb és minden korban érdekes a homokozás. Onnantól kezdve homokozhat a kicsi, ahogy már kinőtte azt a korszakot, hogy már nem vesz mindent a szájába. Érdekesebbé tehetjük a homokozást, ha az építményeibe kavicsokat, faágakat is tehet.

### **Találd ki mi az! -játék (3 éves kortól)**

Kis tálakba tegyetek különféle anyagokat: rizst, vizet, tésztát, homokot, babot. Először nézzétek meg közösen őket, aztán pedig becsukott szemmel nyúljon bele a kicsi a tálakba és találja ki, melyikben mi van.

## Beszédfejlődés

**A baba tulajdonképpen** már 1-2 hónapos korban szívesen hallgatja az édesanyja hangját. A mesét még nem érti, de a kedves mondókák, dalocskák, mesék megnyugtatják, figyel a hangunkra és szívesen hallgatja őket. Emellett az csendes altatódalok a kicsi altatását is megkönnyíthetik.

**4-5 hónaposan** mindkét fiamat szórakoztatta, ha főzés közben énekeltem, meséltem nekik, jókat mosolyogtak a hangutánzó szavakon és a rímeken, én meg közben tudtam haladni a munkával. Amikor elunták a megszokott játékot, akkor is lefoglalta őket a mesélés, verselés. A humorérzékük már ekkor megmutatkozott, tudták mikor jönnek a kedvenc részek a versikében vagy a dalban és előre kuncogtak rajta (ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a kicsi már ennyi idősen egészen jó memóriával rendelkezik és humorérzéke is van)



**6 hónapos kor után** a babák kifejezetten élvezik és szeretik a ritmikus versikéket, kezdődhet a térden lovagoltatós játékok korszaka. A puha plüssből vagy gumiból készült könnyen lapozgatható könyvecskéket is odaadhatjuk már nekik. Azokat érdemes megvenni, amikben 1 oldalon csak 1 egyszerűbb kép van (pl. gyümölcsök vagy állatok). Meglepődve fogod észrevenni, hogy ha megmutatod a kicsinek a képeket és megbeszélitek mi van rajta, már 6-7 hónapos korban rá tudsz kérdezni a képekre és meg fogja tudni mutatni, melyik micsoda.

**8-9 hónaposan megmutathatjuk** a babának az első leporelló könyvecskéket, amiket szívesen lapozgat majd. A hagyományos harmonikaformájú szétnyitható most még jobb, mint a lapozható, mert abban könnyebben tud lapozgatni a baba önállóan is.

**10-12 hónapos kor körül** már szívesen nézegeti velünk együtt a könyvet és meghallgatja a meséket is. A baba temperamentumától függ, hogy ebben az intenzív mozgásfejlődési időszakban, mennyi ideig lesz türelme mesét olvasgatni. A mozgékonyabb babáknak talán kevésbé, ezért jó, ha őket bevonjuk a mesébe, mutogathatnak, magyarázhatnak, lapozgathatnak közben.

**1 éves kor után** már nemcsak mesélhetünk, hanem rámutathatunk képekre is a könyvben, és megkérhetjük a babát, hogy mutasson meg egyes figurákat a könyvben. A papírlapos könyvet a kicsi már szívesen lapozgatja, de még könnyen összetépi, összegyűri.

A mondókáknál nagyon élvezi, ha közben mutogatunk (pl. Csip-csip csóka, János bácsi, keljen fel) néhány alkalom után ő is lelkesen mutogat velünk együtt.



A mesék ne legyenek túlságosan bonyolultak. 3 éves korig inkább olyan meséket meséljünk, amik a mindennapi teendőkről szólnak (bevásárlás, kirándulás, karácsony stb.), ezeket megérti és szívesen hallgatja a kicsi.

**2 éves kor után** már a fejből mesélt meséket is szívesen hallgatja és a papírból készült mesekönyveket is ügyesen lapozza. A kedvenc meséket közösen elbábozhatjuk, ezeket nagyon fogja élvezni a kicsi.



**3 éves kor körül** kezdi érdekelni a kicsit a jó és a rossz fogalma, ekkor már a klasszikus meséket is olvashatjuk neki, de nem érdemes a komplex Grimm mesékkel kezdeni, először inkább a rövidebb magyar népmesék közül válasszunk (Kis gömböc, Kiskakas gyémánt félkrajcárja, Kismalac és a farkasok stb.)

### **Beszélgessünk! (0-99 évig :))**

Már az újszülöttel beszélj, mondd el neki, mikor mi történik vele, mit csináltok éppen, mi van körülötte. Ha ez rutinoddá válik, később sem okoz majd gondot a kicsivel való beszélgetés.

### **Kérések megértése (6 hónapos kortól)**

Ebben a korban már néhány egyszerűbb utasítást megért a kicsi, nyugodtan mondd ezeket neki, ha elsőre nem is érti meg, többszörre biztosan megcsinálja majd, amit kérsz. Például kérheted, hogy gurítsa vissza a labdát, tegye be a labdát a dobozba stb. A kor előrehaladtával egyre bonyolultabb kéréseket is megért, például 1 évesen, ha megmutatod neki, később már tudja, milyen feladatokkal jár az, hogy megteríteni vagy bepakolni a mosógépet.

### **Ez mi? -játék (1,5 éves kortól)**

Amikor a baba már néhány főnevet biztosan ismer, közösen lerajzolhatjuk ezeket az ismert tárgyakat, utána pedig kérdezheted tőle, rámutatva a rajzra: „Ez mi?” Lehet játszani úgy is, hogy a játékaik közül néhányat válogattok ki erre a célra.

### **Fülelj! -játék (1 éves kortól)**

Mutasd meg a kicsinek, melyik állat mit csinál, pl. a béka brekeg, a kacska hápog, a kutya ugat, a macska nyávog stb. Utánozzátok az állathangokat! Először te mutasd meg, utána kérd meg, hogy ő is próbálja meg utánózni őket!

Jó játékot kívánok! :)

*Vida Ági*