

Obsah

Poděkování	8
Slovo úvodem	9
1. Pohyb, emoce a smysly jako tři dílky pro komplexní rozvoj dětí	12
1.1 Pohybem se vyvíjíme, učíme a rosteme	14
1.1.1 Význam rovného postoje	17
1.2 Emoční výchova – opomíjená součást rozvoje dětí	19
1.2.1 Proč předcházet stresu u dětí?	23
1.3 Osm smyslů – klíče k poznávání světa	29
1.3.1 Hmat	32
1.3.2 Sluch	33
1.3.3 Zrak	35
1.3.4 Čich	37
1.3.5 Chuť	38
1.3.6 Vnímání rovnováhy	39
1.3.7 Vnitřní vnímání	41
1.3.8 Vnímání vlastního těla	41
1.3.9 Smyslová výchova a reálný svět	43
2. Jak lze rozvíjet pohyb, emoce a smysly v jednotlivých vývojových obdobích	46
2.1 Rané okamžiky vývoje	46
2.2 Kojenec do jednoho roku – základní vklad pro optimální vývoj	49
2.2.1 Kojenec a pohyb	53
2.2.2 Kojenec a emoce	56
2.2.3 Kojenec a otvírání smyslových vjemů	58
2.3 Batole od jednoho roku do tří let – podklady pro samostatnost a sebevědomí	61
2.3.1 Batole a pohyb	64

2.3.2	Batole a emoce	66
2.3.3	Batole a hravý trénink smyslů	68
2.4	Předškolák od čtyř do šesti let – období pro rozvoj školních dovedností	77
2.4.1	Předškolák a pohyb	80
2.4.2	Předškolák a emoce	86
2.4.3	Předškolák a smysly jako příprava na učení	88
2.5	Školák od sedmi do třinácti let – malý dospělý	95
2.5.1	Školák a pohyb	96
2.5.2	Školák a emoce	102
2.5.3	Školák a smysly jako nástroj pro relaxaci a zvnitřnění	105
2.5.4	Pohyb, emoce a smysly ve škole	108
3.	Hyperaktivita, poruchy pozornosti a učení a jiné neurovývojové poruchy	110
3.1	Podstata projevů hyperaktivity a poruch pozornosti	111
3.1.1	Pohledy odborníků	114
3.1.2	Pohled dítěte	118
3.2	Pozornost, učení a chování z hlediska anatomie	120
3.2.1	Nervová soustava a mozek	120
3.2.2	Vliv dysfunkce jedné části na celek	121
3.3	Hyperaktivita, poruchy pozornosti a učení v běžném životě	125
3.4	Přístupy a řešení	129
3.5	Hyperaktivní děti v různých vývojových obdobích	140
3.5.1	Novorozenec a kojeneček	140
3.5.2	Batole	141
3.5.3	Předškolák	143
3.5.4	Školák	147
4.	Krátké sestavy na závěr pro zdravý rozvoj dítěte od dvou let	152
4.1	Sestava na aktivaci smyslů	152
4.2	Sestava pro klid a dobrou náladu	157

Závěr	160
Doslov	162
Slovníček pojmů	165
Použitá a doporučená literatura	169