

Mișcarea

Mișcarea pune copilul în contact cu mediul său. Copilul învață prin intermediul simțurilor. Mișcându-se, atingând, mirosind, văzând și ascultând, el începe să își înțeleagă lumea. Atunci când poate explora și interacționa cu împrejurimile, copilul învață. Mișcările și explorările sale îi conectează corpul și creierul. Ce poți face pentru a susține dezvoltarea armonioasă a mișcărilor copilului tău?

Îi poți încuraja dezvoltarea optimă atunci când urmezi aceste trei principii cheie:



- 1 Pregătește mediul
- 2 Oferă-i ocazia să se miște
- 3 Acordă-i timp pentru mișcare



Pregătind mediul, oferindu-i ocazia de a se mișca și acordându-i timp, îl poți ajuta pe copilul tău să crească stăpân pe sine. Atunci când alegi să nu folosești echipament care îl constrânge și îi restricționează mișcările, el se simte împlinit pentru că atinge prin propriile eforturi praguri de dezvoltare a abilităților motorii. Fiecare succes și abilitate nouă îl pregătește pentru noua etapă, pe măsură ce mușchii devin mai puternici iar circuitele creierului se coordonează. Timpul pe care i-l acorzi și înțelegerea nevoii de repetiție și exercițiu vor hrăni încrederea copilului și progresul său motor.

Ajută-mă să mă mișc singur.
Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org



10

Zece lucruri pe care le poți face acasă pentru a sprijini dezvoltarea mișcărilor copilului

1. De la bun început oferă-i un pat pe pardoseală, care permite mișcarea liberă, într-un dormitor amenajat pentru a fi sigur pentru copil.
2. O salteluță pentru mișcare îi oferă copilului tău ceva timp de stat pe burtă pentru a-și întări partea superioară a corpului. Pune o oglindă pe perete, la înălțimea copilului, lângă pat sau lângă salteluța pentru mișcare. Atunci când se vede mișcându-se, copilul va face și mai mult efort pentru a se întinde și a-și întări musculatura gâtului.
3. Agață jucării mobile deasupra capului copilului, fără ca el să le poată atinge, pentru frumusețe și pentru a exersa concentrarea privirii și urmărirea obiectelor. După câteva luni, încurajează apucatul cu mâna atârând o jucărie zgomotoasă pentru bebeluși acolo unde copilul o poate atinge. Privește-l cum atinge, apucă și explorează obiectul.
4. Alege haine care permit mișcarea maximă, cum ar fi pantaloni scurți cu elastic în talie, șosete călduroase și materiale ușoare. Impulsul interior de a exersa mișcările este descurajat de haine ce îngrădesc mișcarea.
5. Oferă-i motive pentru a se mișca. Obiecte captivante aflate puțin în afara zonei pe care o poate atinge sunt catalizatoare pentru a se întinde, a aluneca, a se rostogoli și a se târâ. Mingiile croșetate sau din cârpă se rostogolesc încet, atrag mâinile care încearcă să apuce și mențin atenția copilului. Pe măsură ce copilul își îmbunătățește coordonarea, oferă-i mingi mai rapide.
6. Evită echipamente ce limitează mișcările copilului. Țarcurile, premergătoarele, leagănele îl imobilizează și îi restricționează mișcarea. Aceste aparate îl ajută pe bebeluș să șadă, să stea în picioare, să meargă sau să sară înainte să aibă bucuria de a dobândi acestea prin propriile eforturi.
7. Creează un spațiu deschis și un univers curat și ordonat pe care copilul să-l exploreze atunci când începe să se întindă, să se târască, să meargă cu sprijin sau să stea în picioare. Atașează o bară de lemn de perete (cu diametru de 5cm) pentru ca bebelușul să devină mai puternic și mai stabil atunci când se trage în sus.
8. Găsește un loc în care poate exersa cățărutul, dacă nu aveți trepte. Învăță-l să se târască la coborârea scărilor.
9. Găsește locuri care oferă spații vaste pentru mișcare: locuri de joacă, săli publice de gimnastică, parcuri, cluburi de fitness. Oferă-i obiecte mari și grele pe care copilul să le care când merge.
10. Folosește căruciorul cu zgârcenie. Rezervă-ți timp suficient ca să-i permiți copilului să meargă, pentru că e capabil să parcurgă distanțe mari atunci când nu vă grăbiți.



Ajută-mă să mă mișc singur.
Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org