

# Pohyb: Deset tipů

## Deset rad pro váš domov, jak podpořit rozvoj pohybu vašeho dítěte

# 10

- 1** Od samého počátku poskytněte postel na podlaze, která umožňuje volný pohyb v připraveném pokoji, s ohledem na bezpečnost.
- 2** Podložka na hraní umožňuje vašemu dítěti posílení jeho horní části těla v poloze na břišku. Vedle nízké postele nebo podložky na hraní připevněte zrcadlo na stěnu v dětské výšce. Dítě, které se vidí v pohybu, se bude více snažit si protáhnout a posílit krční svaly.
- 3** Zavěste závěsné mobily nad hlavou dítěte avšak mimo jeho dosah. Jejich účelem je nácvik sledování a zaměření se na předměty. O několik měsíců později, přimějte jej k zachytnutí a uchopení zavěšeného chrastítka nebo dětské hračky na dosah. Sledujte, jak vaše dítě předměty odpálkovává, uchopuje a prozkoumává.
- 4** Vyberte takové oblečení, které umožňuje maximální pohyb, např. krátké kalhoty na gumu, teplé ponožky a celkově oblečení z jemné lehké látky. Vnitřní síla pohánějící údy a tělo do pohybu je frustrována v tom oblečení, které omezuje pohyb.
- 5** Poskytněte důvody k pohybu: okouzující předměty mimo dosah jsou lákadlem k protáhnutí, sklouznutí, plížení a plazení. Pletené a látkové míčky koulící se pomalu, přilákají paže vašeho dítěte k uchopení a udrží jeho pozornost. Nabídněte míče, které se kutálejí rychleji, jakmile dítě získá potřebnou koordinaci pohybu.
- 6** Vyhňte se používání vybavení, která omezuje vaše dítě v pohybu. Ohrádky, chodítka, nehybná chodítka, vyhazovače, a dokonce i houpačky spoutávají a omezuje pohyb. Tato zařízení umožňují dětem sedět, stát, chodit či skákat dříve než mají radost z dosažení těchto kroků svým vlastním úsilím.
- 7** Vytvořte v otevřeném prostoru čistý a spořádaný svět pro vaše dítě tak, aby jej mohlo prozkoumat v době, kdy se začne plazit, ložit, chodit s oporou, a stát samostatně. Připevněním dřevěné tyče (5cm v průměru) na stěnu umožníte vašemu dítěti zpevnění sil a také zlepšení stability při vytahování se nahoru.
- 8** Pokud nemáte doma schody, najděte místa, kde si může vaše dítě lození procvičovat. Naučte ho jak lézt po schodech dolů.
- 9** Najděte místa, která nabízejí velké prostory pro pohyb: hřiště, tělocvičny, parky, nebo zdravotní kluby. Poskytněte vašemu chodícímu batoleti velké a těžké předměty určené k jejich přesunu a přenosu.
- 10** Kočárek používejte střídavě. Udělejte si čas, aby vaše batole mohlo chodit, protože je schopno ujit velké vzdálenosti, když nejste ve spěchu.

