

# Tíz tanács a mozgáshoz

## Tíz dolog, amit otthon megtehetsz, hogy segítsd gyermeked mozgásfejlődését

# 10

- 1** Már a kezdetektől biztosíts gyermekednek egy padlóágyat, hogy a szabad mozgást lehetővé váljon számára, természetesen a biztonságot szem előtt tartva a hálószobában.
- 2** A mozgást segítő szőnyegen gyermeked hason fekve erősítheti felsőtestét. Az ágy vagy a mozgásszőnyeg mellé gyermekmagasságban rögzíts egy vízszintes tükröt a falra. Ha gyermeked látja saját magát mozogni, nagyobb erőfeszítéseket fog tenni, amely elősegíti a nyakizmok nyújtását és erősítését.
- 3** Akassz körforgókat a kisbabád feje fölé, számára elérhetetlen magasságban, hogy gyönyörködjön benne és gyakorolja a fókuszálást és a tárgyak követését. Néhány hónappal később akassz fel rá babajátékot vagy csörgőt elérhető távolságban, hogy ösztönözd gyermeked, hogy azt megérintse és elkapja. Figyeld meg gyerekedet, hogyan ütögeti és felfedezi a tárgyakat.
- 4** Válassz gyermekednek olyan ruházatot, amely lehetővé teszi a maximális mozgást, például rövid nadrágot rugalmas gumis derékkal, meleg zoknit, könnyű textilből készült ruhákat. A mozgást gátló ruházat megzavarhatja gyermeked belső készletését a végtagjai mozgásában.
- 5** Motiváld gyermekedet a mozgásra. Az épp csak elérhető, elkapható tárgyak nyújtózkodásra, kúszásra, és mászásra csábítanak. Kötött vagy szövetlabdák lassabban gurulnak, figyelmét arra összpontosítja, hogy kezeivel elkapja a tárgyakat. Ahogy gyermeked koordinációja fejlődik, adj neki egyre gyorsabban guruló labdákat.
- 6** Kerüld az olyan játékeszközöket, amelyek korlátozzák kisbabád mozgását. A járókák, az állójárókák, ugrálóvárak és még a hinta is korlátozza a mozgást. Ezek az eszközök igaz, hogy lehetővé teszik a babák számára, hogy felálljanak, járjanak vagy ugráljanak, de még az előtt, hogy örömeiket lelnék abban, hogy mindezt saját erejükből érik el.
- 7** Alakíts ki gyermekednek egy olyan nyitott, tiszta és rendezett teret, amelyet felfedezhet, amikor elkezd kúszni, mászni, támasztékkal járni és egyedül felállni. Rögzíthetsz a falhoz egy fából készült kapaszkodót (kb. 5cm átmérőjű) gyermeked számára, amely segítségével erősödhet, stabilabban mozoghat felhúzózkodás közben.
- 8** Keress olyan helyet, ahol gyermeked gyakorolhatja a mászást, ha nincs lépcső. Taníts meg neki, hogyan kell lemászni a lépcsőn.
- 9** Keress olyan helyeket, ahol gyermeked szabadon mozoghat: játszóterek, nyilvános tornatermek, egészségklubok. Legyenek itt nagy és nehéz tárgyak, amelyeket cipelhet és mozgathat.
- 10** Ne használd mindig a babakocsit. Tedd lehetővé, hogy gyermeked sétálhasson. Nagy távolságokat képes megtenni, ha nem sieteted.

