

Desmit padomi par kustībām

Desmit lietas, ko varat izmantot mājās, lai atbalstītu bērna kustību attīstību

10

- 1** No pirmajām dienām, ievērojot drošības apsvērumus, piedāvāt zemo gultu, kas ļaus brīvi kustēties.
- 2** Kustību paklājiņš, kas ļauj mazulim ērti gulēt uz vēdera un stiprināt ķermeņa augšdaļu. Pie bērna zemās gultiņas un paklājiņa novietojiet sienas spoguļus bērna augstumā. Bērns, redzot sevi kustamies, centīsies pastiepties un tādejādi stiprinās kakla muskuļus.
- 3** Virs bērna galvas novietojiet piekaramos karuseļišus, tomēr ievērojiet, ka tiem jābūt bērnam neaizsniedzamā augstumā. Šādi karuseļiši aicina bērnu fokusēt skatienu un sekot priekšmetiem ar acīm. Pēc dažiem mēnešiem, lai veicinātu stiepšanos un tveršanu ar rokām, novietojiet grabulīti vai nelielu bērnu rotaļlietu bērnam sasniedzamā attālumā. Vērojiet, kā bērns stiepijas, satver un izpēta mantu.
- 4** Izvēlieties tādu bērnu apģērbu, kas atļauj plašu kustību amplitūdu, piemēram, īsas bikses ar elastīgu jostvietu, siltas zeķītes un apģērbu, kas šūts no viegliem audumiem. Bērna iekšējais dzinulis liek viņam vingrināt ķermeni un tas ir kaitinoši, ja apģērbs to ierobežo.
- 5** Nodrošiniet, ka bērnam ir iemesls kustēties. Interesantus priekšmetus nolieciet ārpus satveršanas zonas, lai aicinātu bērnu stiepties, līst un rāpot. Ja bumbas ir tamborētas vai adītas, tās rīpos lēnāk, ērtāk iegulsies plaukstu tvērienā un noturēs bērna uzmanību. Kad bērns spēj koordinēt kustības, laiks piedāvāt ātrāk ripojošas bumbas.
- 6** Izvairieties no bērnu iekārtām, kas ierobežo kustības. Sētiņas, staiguliši, pie griestiem piestiprināmie 'lēkājšie' sēdekliši un pat šūpoles ierobežo bērnu un viņa kustību attīstības iespējas. Šīs iekārtas nodrošina to, ka bērns sēž, stāv, iet vai lec vēl pirms bērnam ir bijusi priekpilnā iespēja šīs kustības apgūt ar paša piepūli.
- 7** Izveidojiet atvērtu telpas daļu, kas ir kārtīga un tīra, kur bērnam ir iespēja to pētīt, lienot, rāpojot, ejot ar atbalstu un pašam stāvēt. Pie sienas piestipriniet 5 cm diametra koka stienīti, kur bērnam pieturēties un vingrināt savas pievilkšanās un stabilas stāvēšanas prasmes.
- 8** Atrodiet vietu, kur bērnam ir iespēja vingrināties rāpties, ja jums nav kāpnēs. Iemāciet bērnam, kā rāpties lejup pa kāpnēm.
- 9** Atrodiet vietas, kur ir plašas telpas kustībām: rotaļu laukumi, sporta zāles, parki vai veselības klubi. Nodrošiniet, ka bērnam ir pieejami lieli un smagi priekšmetus, kurus staigājošajam mazulim ir jānes un jāpārvieto.
- 10** Izmēģiniet kādreiz ratiņus atstāt mājās. Atvēliet laiku, lai ļautu mazulim izstaigāties, jo viņš spēj veikt lielus attālumus, ja jūs nesteidzaties.



<http://aidtolife.org/lv/>