

# Хөдөлгөөний тухай арван зөвлөгөө

# 10

## Гэрийн орчинд хүүхдийн хөдөлгөөний хөгжлийг дэмжихийн тулд таны хийж чадах арван зүйл

- 1** Юуны өмнө хүүхдээ эхнээс нь намхан орон дээр унтуул. Ийм ор хүүхдэд чөлөөтэй хөдлөх боломж олгодог ба аюулгүй.
- 2** Та хүүхэддээ сэрүүн үедээ байх тусгай гудсыг бэлдэж өг. Хүүхэд түрүүлгээ харж хэвтэхэд биеийн дээд булчингууд нь чангарна. Ор эсвэл гудасных нь хажуу талд хүүхдийн өндөрт таарсан намхан толь байршуулж өг. Өөрийнхөө хөдөлж байгааг харсан хүүхэд илүү их хөдөлж, хүзүүний булчингаа сунган, хөгжүүлэх оролдлого илүү их хийнэ.
- 3** Мобайлыг хүүхдийнхээ толгой дээр гэхдээ гар хүрэхээргүй зайд өлгөнө. Ингэснээр хүүхдэд мобайлыг дагуулж харах, анхаарлаа төвлөрүүлэх боломж бүрдэнэ. Хэдэн сарын дараа шажигнадаг тоглоом хүүхдийн гар хүрэх зайд өлгөж өгвөл хүүхэд гараа сунган хүрэх, барьж үзэхэд дөхөм болно. Тоглоомоо цохиж, атгаж, тоглоомтой танилцаж байгааг ажигла.
- 4** Резинэн бүстэй, хөнгөн, зөөлөн материалаар хийсэн богино өмд, дулаан оймс зэрэг нь хүүхдийн чөлөөтэй хөдөлгөөнийг дэмжих хувцсыг сонго. Хөдөлгөөнийг хорьсон, тохиромжгүй хувцас хүүхдэд цээж болон биеийн булчингаа ажиллуулж, дасгал хийх гэсэн хүүхдийн дотоод эрмэлзэлд түвэг болж, бухимдуулдаг.
- 5** Хөдөлгөөн хийх сонирхол, эрмэлзэл төрүүлэх орчинг бүрдүүл. Гар хөл хүрэх зайнаас нь дөнгөж цаахан байгаа эд зүйлс хүүхдэд сунах, эргэлдэх, мөлхөх, өнхрөх зэрэг сунгалт хийх сэдлийг төрүүлнэ. Нэхмэл, даавуугаар хийсэн бөмбөг нь удаан өнхөрдөг тул хүүхдийн гараараа барьж үзэх сонирхлыг төрүүлэхэд их тохиромжтой байдаг. Хөдөлгөөний эвсэл сайжрах тусал илүү хурдан өнхөрдөг бөмбөг
- 6** Хүүхдийн хөдөлгөөнийг хязгаарлах аливаа хэрэгслээс татгалзвал зүйтэй. Хүүхдийн манеж, бүх төрлийн хөлд оруулагч, үсрэгч, бүүр савлуур хүртэл хүүхдийн хөдөлгөөнд саад болдог. Өөрийн оролдлогоор сонирхсон эд зүйлдээ хүрч үзээд хүүхэд сэтгэл баясах, баяр хөөр болохоос нь өмнө эдгээр нэмэлт хэрэгслүүд суух, зогсох, алхах, үсрэх зэрэг боломжийг олгодог.
- 7** Хүүхдийг өнхрөх, мөлхөх, юм түшиж явах, ганцаараа зогсч сурах үеэс нь цэлгэр, цэвэрхэн бөгөөд эмх цэгцтэй орчинг бүрдүүлж өг. Боломжтой бол хананд хөндлөн модон бариул (ойролцоогоор 5 см-ийн диаметртай) хүүхдийн өндөрт тааруулан тогтоож өгснөөр хүүхдэд юмнаас татаж босох тэнцвэр, хүчээ сайжруулахад нь дэм болно.
- 8** Хэрвээ танайд шат байхгүй бол шатаар дээш гарах дасгал хийж болох газрыг ол. Шатаар доош яаж буух тухай хүүхдэдээ үлгэрлэж харуул.
- 9** Чөлөөтэй хөдлөх боломжтой тоглоомын талбай, нийтийн спортын талбай, парк, спорт клуб зэрэг том талбайтай газар очиж үз. Хөлд орсон хүүхэд юм өргөж явах сонирхолтой байдаг тул том бөгөөд хүнд эд зүйлс өгөөд үз.
- 10** Хүүхдийн тэргийг аль болох бага хэрэглэ. Хөлд орсон хүүхдэдээ алхах цаг хугацаа хангалттай гаргаж өг. Та л яараагүй бол хүүхэд илүү хол газар явах бүрэн боломжтой.

