# Рух: десять порад

10

## Десять речей,які ви можете зробити вдома для підтримки розвитку руху вашої дитини

1. З самого початку забезпечте підлогове ліжко, яке дозволяє вільно рухатися у безпечно продуманій спальні.
2. На маті для рухової активності ваша дитина може проводити деякий час на животику, щоб зміцнити верхню частину тіла. Прикріпіть дзеркало на стіну на рівні росту дитини біля ліжка, або мату для рухової активності. Коли вона буде бачити себе, як вона рухається, вона буде робити більше зусиль, щоб розтягнути та зміцнити м'язи своєї шиї.
3. Підвісьте мобілі над головою вашої дитини, але так, щоб вони були поза досяжністю, для краси та для практики фокусування та слідкування за предметами. Через кілька місяців почніть заохочувати її діставати та хапати підвішене в межах її досяжності брязкальце або дитячу іграшку. Спостерігайте за тим, як вона б'є, хапає та досліджує предмет.
4. Оберіть одяг, який дозволяє максимально рухатися, наприклад коротенькі штанці з еластичним поясом, теплі шкарпетки та одежину з легкої тканини. Одяг, який обмежує рух, може заважати її внутрішньому прагненню досліджувати свої кінцівки та тіло.
5. Забезпечте мотивацію для руху. Предмети, які захоплюють увагу і знаходяться поза досяжністю, спокушають тягнутися, ковзати та повзти. В'язані та тканинні м'ячі котіть повільно, спонукайте дитину хапати їх ручками та утримувати на них її увагу. Як тільки вона досягне координації, запропонуйте м'ячі, які рухаються швидше.
6. Уникайте обладнання, яке обмежує рух вашої дитини. Дитячі манежи, ходунці різних типів, стрибунки та навіть гойдалки обмежують рух. Ці прилади дають можливість дітям сидіти, стояти, ходити або стрибати до того, як вони отримають задоволення від досягнення цих кроків завдяки своїм власним зусиллям.
7. Створіть відкритий простір, чистий та упорядкований світ для досліджень дитини, коли вона почне повзати, ходити з підтримкою та сама стояти. Прикріпіть дерев'яний брус до стіни (два дюйми в діаметрі) щоб ваша дитина покращувала свою силу та стійкість, підтягуючись.
8. Знайдіть місце, де вона могла б підійматися вгору, якщо у вас немає сходів. Навчіть її сповзати сходами вниз.
9. Знайдіть місця, які пропонують великий простір для руху: майданчики для ігор, громадські спортзали, парки або клуби здоров'я. Забезпечте вашій дитині великі та тяжкі предмети, щоб вона їх несла або рухала, коли ходила.
10. Користуйтесь дитячим візком якомога рідше. Знайдіть час, щоб дозволити вашій дитині ходити, тому що вона здатна проходити великі відстані, коли ви не поспішаєте.