

Liikumine: kümme nõuannet

10

Kümme asja, mida saad kodus teha, et toetada oma lapse motoorset arengut

- 1** Paiguta magamistuppa põrandavoodi, mis võimaldab lapsel juba imikueast saati vabalt liikuda. Pea seejuures alati silmas lapse turvalisust.
- 2** Tegelusmatil saab laps veeta aega kõhuli, et tugevdada oma ülakeha. Kinnita põrandavoodi või tegelusmati kõrvale lapse silmade kõrgusele seinapeegel. Kui laps näeb iseenda liigutusi, siis pingutab ta oma kaelalihaste venitamisel ja tugevdamisel rohkem.
- 3** Riputa lapse pea kohale tema haardeulatusest välja õhukarusell. See pakub silmailu, kuid ühtlasi laseb lapsel harjutada pilku suunama ja silmadega objekte jälgima. Mõne kuu möödudes riputa lapse haardeulatusse mõni mänguasi, mis julgustaks teda eseme poole püüdlema ja seda haarama. Vaata, kuidas laps objekti haarab, katsub ja uurib.
- 4** Pane lapsele selga riided, mis lubavad tal end võimalikult palju liigutada, näiteks lühikesed elastse vöökohaga püksid, soojad sokid ning kerged, õhku läbilaskvad kangad. Riieus, mis takistab lapse sisemist vajadust liigutada oma jäsemeid ja keha, vähendab ka tema liikumistahet.
- 5** Anna lapsele põhjust liikuda. Kütkestavad objektid, mis on veidi haardeulatusest väljas, ahvatlevad teda ennast sirutama, jonksutama, vingerdama ja roomama. Aeglaselt veerevad heegeldatud või riidest tehtud pallid hoiavad lapse tähelepanu endal ja meelitavad teda käsi sirutama. Kui lapse koordineerimine paraneb, paku kiiremini liikuvaid palle.
- 6** Välti vahendeid, mis piiravad lapse liigutusi. Mänguauk, käimistugi, jalutustool, hüppetool ja isegi kiik piiravad ja takistavad liigutamist. Need vahendid võimaldavad väikelapsel istuda, seista, kõndida ja hüpata enne, kui lapsel on rõõm need oskused läbi enda pingutuste saavutada.
- 7** Loo oma lapsele avar, puhas ja korras maailm, mida ta roomates, toe najal kõndides ja iseseisvalt seistes avastama asub. Kinnita seinale puust käsipuu (umbes 5 cm läbimõõduga), et laps saaks end püsti tõmmates lihaseid tugevdada ja tasakaalu harjutada.
- 8** Kui teie kodus pole treppe, siis leia mõni muu võimalus, et laps saaks ronimist harjutada. Õpeta lapsele, kuidas trepist alla roomata.
- 9** Otsi liikumiseks suuri avaraid ruume: mänguväljakud, spordisaalid, pargid või tervisekeskused. Anna lapsele tassimiseks ja liigutamiseks suuri ja raskeid objekte.
- 10** Kasuta lapsekäru nii vähe kui võimalik. Anna lapsele aega kõndimiseks. Väikelaps on võimeline kõndima pikki vahemaid, kui teda tagant ei kiirustata.

