

10 saveta u vezi sa kretanjem Vaše bebe

10

10 stvari koje možete da uradite kod kuće, da podržite razvoj kretanja kod svog deteta.

- 1** Od samog početka obezbedite krevet na podu, koji omogućava slobodno kretanje u sobi Vašeg deteta, koja je sigurnosno pripremljena.
- 2** Prostirka za kretanje pruža Vašem detetu ležanje na stomaku kako bi ojačalo gornji deo tela. Zakačite ogledalo na dečijoj visini pored kreveta, ili prostirke za kretanje. Kada vidi kako se kreće, napraviće više napora da se istegne i ojača mišićne vrata.
- 3** Okačite visilice iznad glave deteta. Iz estetskih razloga i da bi dete vežbalo posmatranje i praćenje predmeta očima. Nekoliko meseci kasnije, ohrabrite Vaše dete da dohvati zvečku koja visi, ili drugu dečiju igračku. Posmatrajte ga kako udara, hvata i istražuje predmet.
- 4** Odaberite odeću koja omogućava maksimum pokreta kao što su kratke pantalone sa elastičnim pojasom, tople čarape i lagani materijali. Njegov unutrašnji nagon da vežba svoje udove i telo, ne može se ispoljiti zbog odeće koja ograničava njegove pokrete.
- 5** Obezbedite razloge za kretanje. Predmeti koji privlače pažnju Vašeg deteta, a koji su malo izvan njegovog domašaja izazivaju istezanje, kretanje po podu i puzanje. Pletene i platnene lopte koje se kotrljaju sporo, privlače dečije ruke koje žele da ih uhvate i drže im pažnju. Kako se postepeno stiče koordinacija, nudite Vašem detetu, tokom vremena, lopte koje se brže kreću.
- 6** Izbegavajte opremu koja ograničava pokrete Vaše bebe. Ogradice, šetalice, hodalice, razni fiksatori, a čak i ljuljaške ograničavaju kretanje. Ove sprave omogućavaju bebama da sede, stoje, hodaju, ili skaču, pre nego osete radost postignuća ovih koraka kroz sopstveni napor.
- 7** Kreirajte otvoreni prostor i uredite svet za Vaše dete, da istražuje kada počne da puzi, hoda uz podršku i samostalno stoji. Zakačite drvenu šipku za zid (3 cm u prečniku) kako bi Vaša beba povećala svoju snagu i stabilnost, dok se povlači nagore.
- 8** Nađite mesto gde može da vežba penjanje ukoliko nemate stepenište. Naučite ga kako da se spušta, puzeći niz stepenište.
- 9** Nađite veliki prostor za kretanje: igralište, igraonicu, park. Obezbedite velike i teške predmete za Vašeg hodajućeg mališana, da ih nosi, gura i pomera.
- 10** Koristite šetalicu. Dajte vremena Vašem mališanu da hoda, jer je sposoban da hoda dugo, ukoliko ne žurite.

