

მოძრაობა: ათი რჩევა

ათი რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ სახლში, რათა ხელი შეუწყოთ თქვენი შვილის მოძრაობის განვითარებას

10

- 1** უსაფრთხოდ მოწყობილ ოთახში, ბავშვს თავიდანვე უნდა ჰქონდეს დაბალი საწოლი, რომელიც თავისუფალი გადაადგილების საშუალებას იძლევა.
- 2** მოძრაობისთვის განკუთვნილი ხალიჩა თქვენს პატარას მუცელზე წოლის საშუალებას აძლევს, რაც თანის ზედა ნაწილის კუნთების გამაგრებაში დაეხმარება. საწოლის ან ხალიჩის გვერდით, ბავშვის სიმაღლეზე დაკიდეთ სარკე. როდესაც ის საკუთარ მოძრაობას დაინახავს სარკეში, ეცდება სარკისკენ გაიწიოს, ამგვარად კი კისრის კუნთებს გაიმაგრებს.
- 3** ბავშვის "მოზაიკები" მის თავზემოდ დაკიდეთ, ოღონდ ისე, რომ ვერ მიწვდეს. სილამაზისთვისაც და ასევე ობიექტებზე ფოკუსირებისა და დაკვირვების გასაფართოებლად. რამდენიმე თვის შემდეგ, ჩამოკიდეთ სათამაშო ისეთ მანძილზე, რომ ბავშვმა შეძლოს მისი მოწვდენა. დააკვირდით, როგორ იკვლევს ბავშვი ნივთს, ეჭიდება და ხელით შეიგრძნობს.
- 4** შეარჩიეთ მოხერხებული ტანსაცმელი, რომელიც მაქსიმალურად თავისუფალ მოძრაობას უზრუნველყოფს, მაგალითად, შორტები რეზინით, თბილი წინდები და მსუბუქი ქსოვილის სამოსი. თუ ტანსაცმელი ხელს შეუშლის თავისუფლად მოძრაობაში, მოიწყენს და მოძრაობის სურვილიც გაუქრება.
- 5** ბავშვს უნდა ჰქონდეს მოძრაობის სტიმული. მიუწვდომელ ადგილას მდებარე საგნები მის ინტერესს იწვევს, გაჭიმვის, ცოცვისა და ხოხვისკენ უბიძგებს. ნაქსოვი ან ნაჭრის ბურთები ნელა გორავს, ბავშვს აძლევს საშუალებას, მისკენ ხელები გაიწვდინოს, ყურადღებით დააკვირდეს. როდესაც ის კოორდინაციას გაიმჯობესებს, უფრო სწრაფად მოძრავი ბურთები შესთავაზეთ.
- 6** მოერიდეთ ისეთ აღჭურვილობას, რომელიც ზღუდავს თქვენი ბავშვის მოძრაობას. ყოჭინები, სასაფრეო ეტლები, მანუქები, და საქანელებიც კი ზღუდავს მოძრაობას. ეს მოწყობილობები საშუალებას აძლევს ჩვილებს, დროზე ადრე დასხდნენ, დადგნენ ან იხტუნონ, და ამგვარად ართმევენ მას ამ უნარების დამოუკიდებლად ათვისების სიხარულს.
- 7** როცა ის დაიწყებს ხოხვას, ცოცვას, საყრდენით სიარულს და დამოუკიდებლად გადაადგილებას შექმენით ღია სივრცე, სუფთა და მოწესრიგებული გარემო, რათა მან შეძლოს თავისუფლად გადაადგილება და ყველაფრის შესწავლა, რაც გარშემოა. კედელზე მიამაგრეთ ხის ძელი (ბალეტის ძელის მსგავსი), რათა ბავშვმა ივარჯიშოს წონასწორობაში და გაიმაგროს კუნთები, როცა მას მოეჭიდება.
- 8** იპოვეთ ადგილი, სადაც ბავშვი "ივარჯიშებს" ცოცვაში, თუ არ გაქვთ კიბე. ასწავლეთ მას საფეხურებზე აძრომა.
- 9** იპოვეთ სამოძრაოდ დიდი თავისუფალი სივრცეები: სათამაშო მოედნები, საჯარო სპორტდარბაზები, პარკები ან ფიტნეს კლუბები. შეგიძლიათ ბავშვს მისცეთ რაღაც შედარებით დიდი ან მძიმე საგანი, რომელსაც გადასწევს ან გადაადგილებს ადგილიდან ადგილზე.
- 10** არ გამოიყენოთ ეტლი ხშირად. იპოვეთ დრო, მიეცით საშუალება თქვენს შვილს, იაროს, რადგან მას შეუძლია დიდ მანძილზე სიარულიც, როცა თქვენ არ გეჩქარებათ.

