

POHYB

Pohyb přivádí Vaše dítě do kontaktu s jeho prostředím. Dítě se učí skrze své smysly. Pomocí pohybu, doteků, čichu, zraku a naslouchání začíná chápat svůj svět. Když může zkoumat a být v interakci s tím, co jej obklopuje, pak se učí. Jeho pohyby a zkoumání propojují jeho tělo a mozek. Co můžete udělat, abyste pomohli plynulému rozvoji pohybu svého dítěte?

Můžete mu pomoci v jeho optimálním rozvoji, když budete dodržovat tyto tři klíčové principy:



1 **Připravte prostředí.**

2 **Poskytujte příležitosti pro pohyb.**

3 **Udělejte si na pohyb čas.**



Když připravíte prostředí, poskytnete příležitosti pro pohyb a uděláte si čas, pomůžete dítěti růst v aspektu sebejistoty. Když se rozhodnete, že nebudete používat vybavení, které dítě bude omezovat nebo mu zabránit v pohybu, dítě si vyvine smysl pro úspěšné dokončení činností, protože bude dosahovat milníků v oblasti motoriky vlastním úsilím. Každý úspěch a každá nová dovednost v oblasti motoriky připravují dítě na další fázi, jelikož svaly se posilují a mozková propojení jsou stále koordinovanější. Váš čas a pochopení potřeby opakování a procvičování budou podněcovat sebedůvěru a pokroky v oblasti motoriky Vašeho batolete.

Help me to do it by myself.
Learn more at www.aidtolife.org



Překlad pro Vás připravila školka Na Vlně
Chodská 697
Rožnov pod Radhoštěm, 756 61
skolanavlně@gmail.com



10

věcí, které můžete dělat doma, abyste podpořili rozvoj pohybu vašeho dítěte

1. Od úplného počátku dítěti připravte postel na zemi, která umožňuje volný pohyb, v ložnici, která je připravena s ohledem na bezpečnost.
2. Podložka pro pohyb nabídne vašemu miminku čas na bříšku, aby mohlo posilovat vršek svého těla. Na stěnu vedle postele nebo podložky pro pohyb připevněte ve výšce dítěte zrcadlo. Když se dítě v zrcadle uvidí pohybovat, vyvine větší úsilí, aby se natáhlo, a posílí své krční svaly.
3. Nad hlavu dítěte, ale mimo jeho dosah, pověste mobilní závěsy. Ty přinášejí krásu a pomáhají procvičovat zaostřování a sledování předmětů. O několik měsíců později podpořte natahování se za věcmi a jejich uchopování tím, že v dosahu dítěte pověsíte chrastítka nebo hračky pro miminko. Pozorujte, jak dítě do předmětu bouchá, uchopuje jej a zkoumá.
4. Vybírejte oblečení, které umožňuje maximální pohyb, jako jsou krátké kalhoty s elastickým pasem, teplé ponožky a oblečení z lehkých látek. Jeho vnitřní touha procvičovat své končetiny a tělo je oblečením, které pohyb omezuje, narušována.
5. Poskytujte důvody pro pohyb. Okouzující předměty lehce mimo dosah dítěte jsou lákadlem k tomu, aby se natáhlo, plazilo a lezlo. Háčkované a látkové míčky se kutálejí pomalu, vábí jeho paže, do kterých je chce uchopit, a upoutávají jeho pozornost. Jakmile získá lepší koordinaci, nabídněte míčky, které se pohybují rychleji.
6. Vyhněte se vybavení, které omezuje pohyb vašeho miminka. Hrací ohrádky, chodítka, hrací centra, hopsadla nebo dokonce houpačky uvazují dítě a omezují jeho pohyb. Tyto věci umožňují dítěti sedět, stát, chodit nebo skákat předtím, než zažijí radost z dosažení těchto kroků skrze vlastní úsilí.
7. Vytvořte otevřený prostor a čistý uspořádaný svět, ve kterém bude moci zkoumat, jakmile se začne plazit, lézt, chodit s oporou a stát samo. Ke stěně přimontujte dřevěnou tyč (pět centimetrů v průměru), u které si dítě bude moci zvyšovat svou sílu a stabilitu při zvedání se do stoje.
8. Pokud nemáte schody, najděte místo, kde si bude moci procvičovat šplhání. Naučte jej, jak lézt ze schodů dolů.
9. Najděte místa, která nabízejí velký prostor pro pohyb: hřiště, veřejné tělocvičny nebo parky. Dejte dítěti velké a těžké předměty, aby je Vaše chodící batole mohlo nosit a přemísťovat.
10. Kočárek používejte zřídka. Najděte si čas na procházky, protože v případě, že nemáte naspěch, je Vaše batole schopno ujít obrovské vzdálenosti.



Help me to move by myself.
Learn more at www.aidtolife.org

