

10

ده راهکار برای تحرک

ده راهکاری که میتوانید به راحتی در منزل برای کمک به تحرک فیزیکی کودکان انجام دهید



1 پیش از هر چیزی برای کودکان تختی روی زمین تعبیه کنید که کودک آزادانه از آن استفاده کند و امن باشد.

2 تشکچه ای فراهم کنید که کودک روی آن کمی نرمش کند و قدرت بدنش را افزایش دهد. آینه ای متناسب با قد کودکان در کنار تخت و یا تشکچه نصب کنید تا هنگام حرکت کردن کشش و حرکت خودش را در آینه مشاهده کند. اینکار سبب افزایش قدرت عضلات گردن میشود.

3 اجسام متحرکی را از بالای سر کودک آویزان کنید به طوری که قابل دسترسی نباشد. اینکار برای زیبایی، تمرین تمرکز و دنبال کردن اشیاء مناسب است. چند ماه بعد جفجفه یا عروسکی را در دسترس کودکان آویزان کنید و او را تشویق به چنگ زدن و گرفتن آن شیء کنید. مشاهده کنید که چطور کودکان ضربه میزند، چنگ میزند و آن شیء را کشف میکند.



4 لباسی به فرزندتان بپوشانید که دامنه حرکتی خوبی به او بدهد. برای مثال شرت کوتاه با کمر کشی، جوراب گرم و لباس با پارچه ی سبک و نرم. تمایل ذاتی او به حرکت اندام ها و بدنش با لباس نامناسب محدود میشود.

5 کودکان را مجبور به حرکت کنید. قرار دادن اجسام دورتر از دسترس کودک او را مجبور میکند که بدنش را بکشد، غلط بزند، سینه خیز حرکت کند یا چهار دست و پا برود. توپ های بافتنی و پارچه ای آرام تر حرکت میکنند و باعث میشوند به سمت توپ چنگ بزند و توجهش را جلب میکنند. زمانی که تعادلش را به خوبی حفظ کرد سرعت توپ را بیشتر کنید.

6 از وسایلی که حرکت کودک را محدود میکنند استفاده نکنید. زمین بازی، روروئک، روروئک های بدون چرخ، ننو و حتی تاب حرکات کودک را محدود میکنند.



7 فضایی آزاد، تمیز و منظم فراهم کنید. در این فضا زمانی که کودک شروع به سینه خیز رفتن و چهار دست و پا کردن و راه رفتن و ایستادن به تنهایی کرد میتواند به خوبی همه چیز را کشف کند. یک دسته چوبی به قطر ۵ سانت روی دیوار تعبیه کنید تا زمانی که تلاش میکند بایستد ثبات بهتری داشته باشد و این کار قدرت وی را افزایش میدهد.

8 اگر در منزل پله ندارید، مکانی را فراهم کنید که بالا رفتن را تمرین کند. به او یاد بدهید چگونه از پله ها سینه خیز پایین بیاید.

9 مکان هایی با فضای باز بزرگ پیدا کنید تا کودک در آن حرکت کند: برای مثال، زمین های بازی، ورزشگاه های عمومی، پارک یا باشگاه های سلامتی. اجسام بزرگ و سنگینی به کودکان بدهید تا هنگام راه رفتن حمل کند.



10 از کالسکه خیلی استفاده نکنید. زمان بیشتری اختصاص دهید و به کودکان اجازه راه رفتن بدهید. زیرا زمانی که شما عجله ندارید او قادر است مسافت های طولانی را طی کند.