

Võimlemine beebiga

Liikumine soodustab nii lapse kehalist kui ka vaimset arengut. Lapse arengus on tähtis, et tehakse läbi kõik olulised arenguetapid. Oluline on, et üks omandatud oskus järgneks teisele. Samas on see suurepärane võimalus paremini tundma õppida oma last, koos tegutsedes tekib kindlustunne. Ema lapse kontakt soodustab imiku arengut. Hea võimalus jälgida ja toetada oma lapse arengut ning saada nõuandeid ja näpunäiteid, kuidas tõsta, kanda, hoida või riietada last. Kuidas igapäevaste tegevuste/toimetuste ajal saab nõu võimelda. Kindlasti puudutatakse ka ergonomilisi kehaasendeid ja võtteid.

Kuna beebi iseseisvalt liikuda ei suuda, on beebi valdava osa ärkvelolekuajast asendis, millesse täiskasvanu on ta asetanud, seega on väga tähtis, et juba vastsündinule antaks kogemust ka kõhuliasendist. Võimlemisega aitame beebil õppida tunnetama oma keha, arendada koordinatsiooni ja tasakaalu. Kasutame lapsele eakohaseid füsioterapeutilisi harjutusi, et aidata kaasa normaalsete liigutusmustrite kujunemisele. Võimlema soovitame tulla mitte enne, kui paari kuu vanuse lapsega, kuna nendel on juba tekkinud mingi une- ja toitumisrežiim, samuti on immuunsus muutunud tugevamaks.

Võimlemise eesmärgid vastavalt vanusele/arengule

- anda kogemust keskteljest ja sümmeetrilisest asendist
- õpetada peakontrolli erinevates asendites
- anda kogemust käte keskjoonele toomisest seliliasendis
- ülesirutuse pärssimine
- õpetada haaramist
- anda kogemust pööramisest selili- külili- kõhuli, kus painutustoonus peab vahelduma sirutustoonusega
- kõhuli asendis püsimine, mis eeldab sirutustoonust
- küünarvars toetuse jälgimine (erinevas vanuses küünarliiges õlgade suhtes erinevalt asetatud)
- pea ja selja sirutuse tunnetamine
- kehatüve rotatsiooni arendamine
- ühe käe toetus ja teise käega lelu poole küünitamine
- sirgetele kätele toetuse õpetamine
- roomamise stimuleerimine
- jalgade vahelduva töö õpetamine
- kápuli asendi tunnetus

- kápuli asendist külgistesse siirdumine
- külgistest kápuli asendisse ja tagasi siirdumise õpetamine
- keharaskuse ülekanne kõhuli, kápuli, hiljem seistes
- külgistest istuma
- kaitsereaktsioonide arendamine (ette, külgedele, taha)
- kápuliasendist põlvitusse tõus
- põlvitusest seisma tõus
- täistalla toetuse ja seismistasakaalu harjutamine

Keda saata või kellele soovitada ema- beebi võimlemist?

Kui lapsel esimese kuu lõpus

- kõhuli olles on fleksoorne asend tugevnenud (tuharad püsti), see raskendab pea tõstmist
- “konnaasend”
- selili on jalad tugevalt ristatud, raske mähkida
- pea pidevalt ühel pool - raske tuua pead keskasendisse või pöörata teisele poole
- horisontaalrippes on lapsel tugev fleksoorne asend, kätes ülekaalukamalt
- laps ei suuda pead tõsta
- püstiasendis toetatuna, laps sirutab jalad tugevalt maha ja pea kuklasse
- jalgade toetus on väga nõrk

Kui 3 kuusel lapsel

- on käed pidevalt rusikas
- kõhuli ei suuda pead hoida ega kätele toetuda
- selili - pea ja keha asümmeetria
- põtkimisliigutusi teeb asümmeetriliselt (ainult ühe jalaga)
- on horisontaalrippes jalad painutatud või jäigalt välja sirutatud
- käed on tugevalt keha vastu painutatud või käte asend ei ole sümmeetriline
- pea ja käed ripuvad
- püstiasendis toetatuna jalad on ristatud ja sirutatud
- toetus puudub (laps “ripub” käte vahel)

Kui 6 kuune laps

- kõhuli ei suuda end lükata sirgetele kätele
- käed on tugevalt painutatud rinna alla ja neid on raske viia külgedele, ette
- toetatud istuvas asendis ei suuda hoida pead
- püstiasendis toetatuna toetub vaid varvastele ja ristab jalgu
- ei suuda toetuda jalgadele

Meelespea

- Söötma peaks last umbes tund enne võimlemist;
- lapsel võiks seljas olla body, emal mugavad riided;
- kaasa tuleb võtta lina, tegutseme maas mattidel.