



კატრინა ვინდერსი

მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში

გზამკვლევი მშობლებისა და პროფესიონალებისთვის



გამოსმაშობა

„ეს წიგნი დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების ოჯახებისათვის ერთ-ერთი რეკომენდებული საკითხავია. პატრიცია ვინდერსი ნათლად აღწერს განვითარების იმ პოტენციალს, რომელიც მშობლებმა ბავშვის მოტორული უნარ-ჩვევების შეძენისას შეიძლება დაინახონ. იგი გვთავაზობს აქტივობებსა და სტრატეგიებს, რომლებიც ოჯახს ბავშვის „ნორმალური“ განვითარების წახალისებაში დაეხმარება. ამავდროულად, ავტორი მრავალ საინტერესო კითხვას სცემს პასუხს.“

ფილ მათჰაისი,

*მონტანას შეზღუდული შესაძლებლობის ინსტიტუტი, ექიმი;
დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების სამედიცინო
და ქირურგიული მომსახურება, თანარედაქტორი.*

„ამ ვრცელი გამოცემიდან ნათლად ჩანს, რამდენად კარგად ესმის ავტორს ფიზიკური განვითარება და მისი მიმართება დაუნის სინდრომის მქონე ჩვილებისა და ბავშვებისადმი. სახელმძღვანელო დეტალურად უხსნის მშობლებს, როგორ წახალისონ მსხვილი მოტორული განვითარება, როგორ გადალახონ დამახასიათებელი სისუსტეები და თავიდან აიცილონ არასასურველი პოზა და მოძრაობა. ასეთი ცოდნა დადებითად აისახება ბავშვზე, წახალისებს და საკუთარი თავის რწმენას უჩენს მშობლებს.“

ვალენტინ დიბირივი,

*დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების პროგრამის
მოდელის დამფუძნებელი ვაშინგტონის უნივერსიტეტში, დოქტორი;
დაწყების დრო და ცრემლი და ტრიუმფი, ავტორი.*

„როდესაც ჩემი შვილი პატარა იყო, მე ნათლად მახსოვს ის მომენტი, როგორ გვიხაროდა მე და მის ძმას, როდესაც ჯდომის პოზიციიდან პირველად დავიყოლიეთ, გახობებულიყო. თუმცა აღმოჩნდა, რომ ეს „ცუდი პოზიციებით“ განვსაზღვრავდით. ამ წიგნის დახმარებით, მშობლები მიიღებენ იმ ინფორმაციას, რომელიც საჭიროა იმისათვის, რომ ბავშვის მოძრაობა უშფოთველად, უსაფრთხოდ, სწორად წახალისო და ამისათვის მთელი ერთი თვე ფიზიკური თერაპევტის ვიზიტს არ ელოდო.“

ჯონ მელანი,

*შეზღუდული შესაძლებლობის გადაჭრის გზები, რედაქტორი;
8 წლის დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის მშობელი.*

კატრინია ვინდერსი

**მსხვილი მოტორული
უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის
მქონე ბავშვებში**

**გზამკვლევი მუშაობებისა
და პროფესიონალებისათვის**

მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში

გზამკვლევი მშობლებისა და პროფესიონალებისათვის

ავტორი: პატრისია ვინდერსი, ფიზიკური თერაპევტი

ფოტომასალა: ჯეიმს ვინდერსი, მირანდა ძიძიგური

აღსატირებელი თარგმანის მეორე გამოცემა

რედაქტორები: ნინო რუხაძე, ნინო ცინცაძე

გარეკანის დიზაინი: ნინო ქუტიძე

მეორე რედაქცია:

2019, საქართველოს დაუნის სინდრომის ასოციაცია

ქ. თბილისის მუნიციპალიტეტის მერია

პირველი რედაქცია:

2013, კავშირი "ჩვენი ბავშვები"

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობა

წიგნი ეძღვნება დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების
შესაძლებლობების გამოვლენის
მომავალ მცდელობებს.
ეს წიგნი მხოლოდ ამ მცდელობის დასაწყისია.

ავტორი მადლობას უხდის მათ, ვინც წვლილი შეიტანა ამ წიგნის შექმნაში:

- ◆ საუკეთესო „მასწავლებლებს“ (ბავშვებს და მათ მშობლებს), ვისთანაც ავტორი მუშაობდა
- ◆ Chesapeake-ის დაუნის სინდრომის მშობლების მხარდამჭერ ჯგუფს, მუდმივი დახმარებისა და წახალისებისათვის
- ◆ შარონ გიტელსონს, ვისმა ჯგუფმაც „მშობელი და ჩვილი“ ავტორს პირველად გააცნო დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები
- ◆ სუზან ჰარიმანსა და ადრეი ლივიტონს, ვინც ავტორი საკუთარ ხედვაზე მუშაობისა და მოქმედებისკენ წახალისა
- ◆ ჯორჯ კაპონეს, ექიმს, რომელიც ხელმძღვანელობს კენედი კრიგერის ინსტიტუტის დაუნის სინდრომის კლინიკას
- ◆ სუზან სთოუქსს, ვისი პროფესიული უნარ-ჩვევა და პიროვნული გამოცდილებაც მას შეუდარებელ რედაქტორად აქცევს
- ◆ დოქტორ დანიელ რიჩარდსონს, ავტორის ნათესავს, სტატისტიკაში დახმარებისთვის
- ◆ ჰელენ კარენს, ავტორის დედას, რომელიც პაციენტებთან მუშაობის და საკუთარი საქმის სიყვარულის მისაბაძ მაგალითს იძლეოდა
- ◆ ელიზაბეტ ვინდერსს, ავტორის ქალიშვილს, რომელიც ორი წელი მოთმინებით და მხიარულად იტანდა პასუხს: „დღეს არ შემიძლია, წიგნზე უნდა ვიმუშაო.“
- ◆ ჯიმ ვინდერსს, ავტორის მეუღლეს, რომელიც წიგნზე მუშაობისას იყო მენეჯერი, რედაქტორი, ფოტოგრაფი, სტატისტიკოსი, მკაცრი კრიტიკოსი, გულშემმატკივარი და საუკეთესო პარტნიორი.

სარჩევი

შესავალი IX

ნაწილი პირველი. ჩვილობა და პირველი ნაბიჯები

თავი 1

პირველი ეტაპი

თავი და ხელები შუა ხაზთან 3

თავი 2

მეორე ეტაპი

თავის კონტროლი, დაყრდნობა

და გადაბრუნება..... 13

თავი 3

მესამე ეტაპი

მობრუნება, ჯდომა და მზადება დგომისთვის..... 29

თავი 4

მეოთხე ეტაპი

ხოხვა, ოთხზე დგომა, აძრომა, დაჯდომა, ჯდომის

პოზიციის შეცვლა, წამოდგომა და დგომა 57

თავი 5

მეხუთე ეტაპი

დგომა, გვერდულად გადაადგილება,

აძრომა და სიარული 85

ნაწილი მეორე. სიარულის შემდგომი უნარ-ჩვევები

თავი 6

სიარულის შემდგომი უნარ-ჩვევების გაცნობა 127

თავი 7

უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარული 133

თავი 8

ბურთზე ფეხის დარტყმა 139

თავი 9	
დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლა	145
თავი 10	
ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა.....	153
თავი 11	
კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა	161
თავი 12	
სწრაფი სიარული და სირბილი.....	179
თავი 13	
ძელზე სიარული	189
თავი 14	
ხტუნვა.....	197
თავი 15	
სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება	213
თავი 16	
რა არის მომდევნო ეტაპი?	225
დანართი	
სტატისტიკა მსხვილი მოტორიკის განვითარების საფეხურების შესახებ	229

შესავალი

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს უზარმაზარი პოტენციალი აქვთ, ჩვენ კი მხოლოდ ახლახან დავიწყეთ ამ პოტენციალის მაქსიმალურ ხელშეწყობაზე ზრუნვა. მათთან ერთად მსხვილი მოტორიკის განვითარებაზე მუშაობა განსაკუთრებით სასიამოვნოა, რადგან ამ სფეროში წინსვლა თვალსაჩინოა. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვი ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს (როგორცაა ჯდომა, სიარული, სირბილი, ხტუნვა და სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება) თანატოლებზე უფრო ნელი ტემპით იძენს, შემდეგ კი უფრო რთულ უნარ-ჩვევებსაც ითვისებს: ცეკვას, ცურვას, ჯირითს, კარატესა და სხვა სპორტის სახეობებს. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვთა უმრავლესობისათვის მსხვილი მოტორიკა ერთ-ერთ ძლიერ მხარედ იქცევა.

ამ წიგნში აღწერილია ის, თუ როგორ შეიძლება დავებმართო ბავშვს ძირითადი მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევების ათვისებაში ისე, რომ მისთვის ეს საინტერესო და შედეგიანი იყოს.

ნიგნი ეხება:

1. დაბადებიდან 6 წლამდე განვითარების თითოეული საფეხურის შესაბამის უნარ-ჩვევებს;
2. უნარ-ჩვევის დაყოფას შემადგენელ ნაწილებად;
3. თითოეულ უნარ-ჩვევაზე ვარჯიშისას გამოყენებული აქტივობის შესახებ დეტალურ ინსტრუქციას;
4. აქტივობის შესრულების სახელმძღვანელო პრინციპებსა და რჩევებს.

**დაბრკობულები
მსხვილი
მოტორიკის
განვითარებისას**

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები, თანატოლების მსგავსად, ვითარდებიან საკუთარი ტემპის შესაბამისად, – ზოგიერთი შედარებით სწრაფად, ზოგიერთი შედარებით ნელა. თუმცა, სხვადასხვა ფიზიკურმა და სამედიცინო პრობლემამ შეიძლება ბავშვის მოტორული განვითარება შეაფერხოს.

**ფიზიკური
პრობლემები**

ჰიპოტონია – დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს კუნთის დაბალი ტონუსი აქვთ, რასაც ჰიპოტონია ეწოდება. ჰიპოტონიის ზუსტი განმარტება რთული და ვრცელია, თუმცა, პრაქტიკული გამოყენებისთვის ამის ახსნა ადვილია. ჰიპოტონია განსაკუთრებით თვალსაჩინოა ჩვილობის დროს. როდესაც დაუნის სინდრომის მქონე ჩვილი ხელში აგყავთ, ის მთლიანად თქვენ „გეკიდებათ“, ისე, თითქოს თოჯინა გეჭიროთ. თუ ბავშვს ზურგზე დააწვენთ, დაინახავთ, რომ თავი ცალ მხარეს მიბრუნდება, ხელები და ფეხები კი გვერდზე გადაიშლება. ეს ყველაფერი კუნთის დაბალ ტონუსზე მიანიშნებს, რაც არასაკმარის ძალასა და გამძლეობასთან ერთად ართულებს მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევების დასწავლას.

ჰიპოტონია დაუნის სინდრომის მქონე თითოეულ ბავშვზე განსხვავებული ხარისხით მოქმედებს, – ზოგზე ძლიერად, ზოგზე საშუალოდ. დაბალი ტონუსი ზრდასთან ერთად უმჯობესდება, თუმცა, გარკვეული სახით მთელი ცხოვრების მანძილზე რჩება.

ჰიპოტონიამ შეიძლება სხეულის ერთი ნაწილი უფრო დააზარალოს, ვიდრე მეორე. მაგალითად, ბავშვს შეიძლება ხელებში უფრო დაბალი ტონუსი ჰქონდეს, ვიდრე ფეხებში; ან შესაძლებელია ბავშვს სხეულის მარცხენა მხარეს უფრო

დაბალი ტონუსი ჰქონდეს, ვიდრე მარჯვნივ. შესაბამისად, სხეულის გარკვეულ უბანში არსებული ჰიპოტონია შეაფერხებს იმ უნარ-ჩვევის შექმნის პროცესს, რომელშიც სხეულის ეს ნაწილი მონაწილეობს. მაგალითად, თუ ბავშვს ხელებში უფრო დაბალი ტონუსი აქვს, მას გაუჭირდება მუცელზე ხოხვა და წამოდგომა, რადგან ამ აქტივობებისას დატვირთვა, ძირითადად, ხელებზე მოდის. თუ ბავშვს დაბალი ტონუსი მუცლის არეში აქვს, მას დგომის დროს წონასწორობის დაცვა და ბობლვა გაუჭირდება, რადგან ამ აქტივობების შესრულებისას მუცლის კუნთების გამოყენებაა საჭირო.

თავიდან დაბალი ტონუსის ხარისხისა და მისი გავრცელების არეების დადგენა რთულია. ეს მხოლოდ ბავშვთან მუშაობის დაწყების შემდეგ გამოვლინდება. მაგალითად, შეიძლება შეამჩნიოთ, რომ ბავშვი თავს არიდებს ისეთ აქტივობებს, რომლებიც ხელების გამოყენებას საჭიროებს ან არ სურს მუცელზე დაყრდნობა და ტანის წამოწევა. შესაძლებელია ეს იმაზე მიაჩნებდეს, რომ ბავშვს სხეულის ამ ნაწილში ტონუსი უფრო დაბალი აქვს. დროის სვლასთან ერთად, თქვენ დაადგენთ ბავშვის სუსტ მხარეებს და მიხვდებით, რა დამატებით ვარჯიშებს საჭიროებს.

სახსრების ჰიპერმობილობა – დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს ზედმეტად მოქნილი სახსრები აქვთ. ამის მიზეზი ძვლების ერთმანეთთან დამაკავშირებელი მყესების მოდუნებაა. ეს განსაკუთრებით თვალსაჩინოა ჩვილებში. როდესაც ბავშვი ზურგზე წევს, ფეხები მენჯ-ბარდაყისა და მუხლის სახსრებში მოხრილი და გვერდზე გადაშლილი აქვს. მოგვიანებით იმავეს შეამჩნევთ ტერფზეც, – ბავშვი ფეხზე ბრტყელი ტერფით დადგება.

მომატებული მოქნილობა დამახასიათებელია მხრის სარტყელისთვისაც. შესაბამისად, ეცადეთ ბავშვი ხელში აყვანისას მკლავებით არ ასწიოთ, რადგან შეიძლება მხრის ძვლის ნაწილობრივი ამოვარდნილობა მიიღოს. ზრდასთან ერთად მკლავები გაძლიერდება და მხრის სარტყელიც უფრო მყარი გახდება.

ძალის ნაკლებობა – დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს კუნთის ძალა ნაკლები აქვთ, თუმცა, მოძრაობის გამეორება და ვარჯიში ძალას თანდათან აუმჯობესებს. კუნთის ძალის მომატება ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები ცდილობენ კუნთის სისუსტის კომპენსირება უფრო მარტივად შესასრულებელი მოძრაობით მოახდინონ, რაც ბავშვისთვის ზიანის მომტანია. მაგალითად, ბავშვს ფეხზე დადგომის სურვილი აქვს, იმის გამო, რომ ტანისა და ფეხის კუნთები სუსტი აქვს, ამას მუხლების გაჭიმვის ხარჯზე ცდილობს. თქვენ შეგიძლიათ მას მიეხმაროთ ძალის მომატებაში, რათა ფეხზე დგომა მუხლების გაჭიმვის გარეშეც შეძლოს.

მოკლე მკლავები და ფეხები – დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს ტანთან შედარებით მოკლე მკლავები და ფეხები აქვთ. მოკლე მკლავები ართულებს ჯდომის დროს წონასწორობის შენარჩუნებას, რადგან ბავშვი ვერ ეყრდნობა (ეყრდნობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ წინ გადმოიხრება) ხელებს. როდესაც ბავშვი ზის და გვერდით ვარდება, ის დიდხანს ვერ ახერხებს ხელით ზედაპირზე დაყრდნობას, რათა წონასწორობა შეინარჩუნოს. მოკლე ფეხები ბავშვის აძრომის უნარ-ჩვევის ათვისებას აფერხებს, რადგან ვერ სწვდება ტახტს ან კიბის საფეხურს.

სამედიცინო პრობლემები

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვს აღენიშნება სამედიცინო პრობლემა, რომელიც ხელს უშლის მსხვილი მატორული აქტივობების შესრულებას. ასეთი პრობლემები შეიძლება უკავშირდებოდეს გულს, კუჭ-ნაწლავს, ზედა სასუნთქი გზების ქრონიკულ ინფექციასა და ყურის ინფექციას. ეს ყველაფერი შეიძლება ბავშვში იწვევდეს სწრაფ გადაღლასა და დაბალ გამძლეობას.

ყურის პრობლემებმა შესაძლებელია წონასწორობაზეც იმოქმედოს, განსაკუთრებით, როდესაც ბავშვი ფეხზე დგომასა და სიარულს ცდილობს. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი არ გადაღალდოს. როდესაც სამედიცინო პრობლემები მოგვარდება, ბავშვი უფრო აქტიური გახდება და დაკარგული დროის ანაზღაურებას შეძლებს.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის ფიზიკური და სამედიცინო პრობლემების შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მოძიება შესაძლებელია შემდეგ წყაროებში: პოიშელი ზ. მ., 2006, „დაუნის სინდრომი ნათელი მომავლისაკენ. სახელმძღვანელო მშობლებისათვის“, ინგ. თარგმნა თ. ჩხეიძემ, ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა; ან `სამედიცინო და ქირურგიული მომსახურება დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის: სახელმძღვანელო მშობლებისათვის“ (“Medical and Surgical Care for Children with Down Syndrome: A guide for parents”, Woodbine House, 1994).

დაბრკოლებების გადალახვა

როგორც ყველა ბავშვს, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებსაც აქვთ მოძრაობის, გარემომცველი სამყაროს შესწავლის, ადამიანებსა და სათამაშოებთან ურთიერთობის სურვილი, რაშიც მათ ფიზიკური პრობლემები უშლის ხელს. ეს წიგნი აგისწიებს, როგორ შეიძლება დაეხმაროთ ბავშვს ამ დაბრკოლებების გადალახვაში.

მაგალითი:

2-3 თვის ბავშვი საწოლში წევს და მის წინ ჩამოკიდებულ სათამაშოს უყურებს. მას სათამაშოსთან შეხების დიდი სურვილი აქვს, მაგრამ ვერ ახერხებს იმის გამო, რომ თავს შუაში ვერ აჩერებს და ხელის გასაწვდენად კუნთის ძალა და ტონუსი არ ჰყოფნის. თუ ბავშვს თავისა და მხრების ქვეშ შესაბამის საყრდენს დაეუდებთ და სათამაშოს შესაბამის ადგილას მოვათავსებთ, ბავშვი მასთან შეხებას შეძლებს.

როდესაც ბავშვი ჯდომას ისწავლის, მას ფეხზე დადგომის სურვილი გაუჩნდება. ბავშვს ფეხზე დადგომა გაუჭირდება, რადგან სუსტი კუნთების გამო მუხლებსა და ხელისგულებზე დაყრდნობილ პოზიციაში დადგომას ვერ შეძლებს, რომლის მეშვეობითაც ბავშვები, როგორც წესი, ფეხზე დგებიან. თუ ბავშვს დაბალ სკამზე დავსვამთ და მის წინ ისეთ რამეს დავდებთ, რასაც ბავშვი მოეჭიდება, ის შეძლებს ფეხზე დადგომას.

სტრატეგიულად სწორად შერჩეული დახმარება ბავშვს შესაძლებლობას აძლევს, გააკეთოს ის, რაც სურს და რასაც ფიზიკური პრობლემების გამო ვერ ასრულებს. როდესაც ბავშვი დაინახავს, რომ რაღაც გამოუვიდა, მას იმავეს გამეორების სურვილი გაუჩნდება. მოძრაობის გამეორება ავითარებს ძალას და მას სულ უფრო ნაკლები დახმარება დასჭირდება. საბოლოოდ ბავშვი მოძრაობას დამოუკიდებლად შეასრულებს.

ყურადღებისა და მოძრაობის წასახალისებლად მოტივაციის ამაღლება. მაგალითად, ბავშვი შეიძლება სასურველ სათამაშომდე მიბობდეს. მამოტივირებელი შეიძლება იყოს თამაში თქვენთან ან ოჯახის წევრებთან.

მოტორული უნარ-ჩვევების გამომუშავებისას ბავშვის წარმატება და ხალისი დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ როგორ ეთამაშებით, რა სათამაშოებს იყენებთ და სად ათავსებთ მათ. მაგალითად, როდესაც ბავშვი ჯდომას ისწავლობს თქვენ კი მას საჩხარუნოს მიაწვდით, მის აჩხარუნებასთან ერთად ბავშვი წონასწორობას

მსხვილი
მოტორული
უნარ-ჩვევების
დაუფლებების
სახელმძღვანელო
პრინციპები

დაკარგავს და გადავარდება. თუ ჯდომის დროს ბავშვს უმღერებთ ან რაიმეს ყურებით გაართობთ, ის უკეთესად შეძლებს წონასწორობის დაცვას. ბავშვის წასახალისებლად მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რა აინტერესებს და როგორ შეიძლება ამის ეფექტურად გამოყენება მოტორული უნარ-ჩვევის დასწავლის დროს.

მოტორულ უნარ-ჩვევაზე მუშაობისას დახარჯული დროის ხარისხი უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ხანგრძლივობა. რამდენიმე ხანმოკლე მომენტი, როდესაც ბავშვი ახალ აქტივობას ეცნობა და წარმატებას აღწევს, გაცილებით ღირებულაა, ვიდრე ის საათები, როდესაც ორივე იმედგაცრუებული და გაღიზიანებული ხართ.

შეარჩიეთ აქტივობისთვის შესაფერისი დრო, როდესაც ბავშვი აქტიურია და მზად არის, მოსინჯოს მოტორული განვითარების ახალი გამოწვევა. როდესაც ბავშვი დალილია, შეარჩიეთ მარტივი პოზიცია და აქტივობები. მთავარია, ისწავლოთ ბავშვზე დაკვირვება, რათა მიხვდეთ, დაიღალა და ვარჯიშის შეწყვეტის დროა თუ ყველაფერი რიგზეა და შეგიძლიათ განაგრძოთ.

როდესაც ბავშვი უნარ-ჩვევას ითვისებს, დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორ გარემოს შეუქმნით და როგორ ავარჯიშებთ. როდესაც ბავშვი რაიმეს ათვისებს, შეგიძლიათ იგივე სხვადასხვა გარემოში მოსინჯოთ.

შეუნაცვლეთ რთული და მარტივი აქტივობები ერთმანეთს და გააერთიანეთ ყველაფერი თამაშში. როდესაც ბავშვი დაიღლებს, მიეცით დასვენებისა და დამოუკიდებლად თამაშის საშუალება. რამდენიმე წუთში ბავშვი შეიძლება უკვე მზად იყოს ვარჯიშის გასაგრძელებლად. თუ ბავშვი ისევ არ არის მზად, გადადეთ მოტორული უნარ-ჩვევის დასწავლა მისი შემდეგი აქტიური პერიოდისათვის.

როდესაც ბავშვი პირველად სწავლობს უნარ-ჩვევას, გაუჩინეთ ამის ინტერესი, სრულყოფაზე კი მოგვიანებით იზრუნეთ. მაგალითად, თავდაპირველად ბავშვი წახალისეთ, რომ დამოუკიდებლად გადადგას ნაბიჯები. შემდეგ კი, როდესაც ამას შეძლებს, ასწავლეთ, როგორ დადგას სიარულისას ფეხები ერთმანეთთან ახლოს. მთავარია, ამ დროს ბავშვი წახალისოთ და ზედმეტი ჩარევითა და შესწორებით ინტერესი არ დააკარგვინოთ.

თუ ბავშვს რომელიმე მხარეს უფრო უადვილდება მოქმედების შესრულება, მიეცით ამის შესაძლებლობა მანამ, სანამ უნარ-ჩვევას სრულად არ ათვისებს. მაგალითად, თუ ბავშვს ურჩევნია მარცხნივ გადაბრუნება, მიეცით ამის შესაძლებლობა მანამ, სანამ ამას ძალიან კარგად არ შეასრულებს. მხოლოდ ამის შემდეგ დაიწყეთ მეორე მხარეს გადაბრუნებაში ვარჯიში. როდესაც ბავშვი გადაბრუნებას სწავლობს, მისთვის ორივე მხარეს ბრუნვა დამაბნეველია. უმჯობესია ჯერ ერთ მხარეს ისწავლოს ამის კეთება, შემდეგ კი მეორე მხარეს.

თავად მოსინჯეთ იმ მოქმედებების შესრულება, რომელთაც ბავშვს ასწავლით, რათა კარგად გესმოდეთ თითოეული ნაბიჯი. თუ ბავშვს რაიმე მოქმედების შესრულება უჭირს, ეცადეთ, მიჰბაძოთ მას, რათა მიხვდეთ, რა აბრკოლებს. მოქმედების გამეორებით და მიბაძვით თქვენ უკეთესად შეძლებთ უნარ-ჩვევის ათვისებაში მის დახმარებას.

ტიპიკური ტემპები

ტიპიკური ტემპები პიროვნებისათვის დამახასიათებელი აზროვნების, ქცევისა და რეაქციის მანერაა. ამ წიგნში ტიპიკურ ტემპებში იგულისხმება ბავშვის აზროვნების, ქცევისა და რეაგირების ტიპი მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევის მიმართ.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებთან მუშაობის გამოცდილებაზე დაყრდნობით შეიძლება ითქვას, რომ ისინი ტიპიკურ ტემპის ორ ძირითად ტიპს ავლენენ: **დამკვირვებელი და აქტიური.** ბავშვზე დაკვირვებით, თქვენ საკმაოდ ადვილად განსაზღვრავთ მის ტიპიკურ ტემპს იმის მიხედვით, ერთ პოზაში ყოფნა

უყვარს თუ პირიქით, პოზას ხშირად იცვლის; ფრთხილია თუ რისკიანი; სწრაფად მოძრაობს თუ ნელა. ამ თვისებებს ბავშვს უკვე 6-12 თვის ასაკიდან შეამჩნევთ და მთელი ბავშვობის განმავლობაში დაინახავთ.

აქტიური	დამკვირვებელი
1. უყვარს ერთი ადგილიდან მეორეზე გადასვლა და ერთ პოზიციაში დიდხანს არ ჩერდება	1. უყვარს ერთ პოზიციაში ყოფნა და მახლობლად მიმდინარე მოვლენებზე დაკვირვება, ურთიერთობა სხვებთან, სათამაშოებით თამაში; მოძრაობისათვის სჭირდება დამატებითი მოტივაცია
2. აქვს მიმლეობა ახალი პოზის მიმართ; ადვილად მიდის რისკზე	2. ყურადღებიანი, ფრთხილი და მფრთხალია ახალი პოზის და მოძრაობების მიმართ
3. მოსწონს ხელმოკიდებული ყოფნა მცირე ხნით, შემდეგ კი ურჩევნია, იმოძრაოს და გამოიკვლიოს გარემო	3. უყვარს ხელმოკიდებული ყოფნა დიდხანს
4. უყვარს სისწრაფე	4. ურჩევნია ნელი ტემპით გადაადგილება, რათა თავი მყარად და დაცულად იგრძნოს
5. მოსწონს ისეთი მოტორული უნარ-ჩვევები როგორცაა: ბრუნვა, ხოხვა, ბობლვა, ფეხზე დადგომა, სიარული	5. უყვარს სტატიკური პოზიციები, როგორცაა ჯდომა და დგომა
6. უარს აცხადებს სტატიკურ პოზიციებში დარჩენაზე, როგორცაა ჯდომა და დგომა	6. დასაწყისში უარს აცხადებს ხოხვაზე, ბობლვაზე, ერთიდან მეორე პოზიციაში გადასვლასა და სიარულზე

როდესაც ბავშვი ხოხვასა და ბობლვას სწავლობს, მშობლებს, როგორც წესი, ის აქტიური ტემპერამენტის ჰგონიათ. თუმცა, თუ ბავშვი ტემპერამენტით დამკვირვებელია, ამას სიარულის სწავლისას ისევ გამოავლენს. აქტიური ბავშვი რისკზე ადვილად მიდის, დამკვირვებელი კი მხოლოდ მაშინ ადგამს ნაბიჯს, როდესაც დარწმუნებულია, რომ წონასწორობას დაიცავს. აქტიურ ბავშვს შეუძლია ადვილად გადაიტანოს ის, რომ გამუდმებით ეცემა, მაშინ როდესაც დამკვირვებელი შეწყვეტს სიარულის მცდელობას რამდენიმე დაცემის შემდეგ.

ბავშვის ტემპერამენტისა და ინტერესების შესაბამისად უფრო მარტივი იქნება მისთვის მოტორული უნარ-ჩვევების სწავლება. როდესაც წინასწარ იცით, რომელი აქტივობები მოეწონება და სავარაუდოდ, რომელ აქტივობებს აარიდებს ბავშვი თავს, პროცესის დაგეგმვა უკეთესად შეიძლება: საყვარელი აქტივობით დაწყება, შემდეგ კი ნაკლებად სასურველზე გადასვლა; ნაკლებად სასურველი აქტივობის მცირე ხნით შესრულება; საინტერესო წამახალისებლის გამოყენება. მთავარია, მოთმინება და პრაქტიკა, ბავშვი თანდათან ყველა მოძრაობას აითვისებს.

როგორ არის ნიბნი ანუპილი

წიგნის პირველი ნაწილი ეხება მსხვილ მოტორულ უნარ-ჩვევებს დაბადებიდან სიარულის დაუფლების ჩათვლით, მეორე ნაწილი კი სიარულის შემდგომ უნარ-ჩვევებს.

პირველი ნაწილის ყოველი თავი განვითარების გარკვეულ ეტაპს განიხილავს. განვითარების ეს პერიოდი დაყოფილია 5 ეტაპად. თითოეული ეტაპი შედგება უნარ-ჩვევების ნაკრებისგან, რომელიც ერთმანეთის პარალელურად ვითარდება. ზოგიერთი უნარ-ჩვევა კი სხვა უნარ-ჩვევის განვითარების წინა პირობაა.

სასურველია, თუ ერთი ეტაპიდან მეორეზე მაშინ გადახვალთ, როდესაც

ბავშვი პირველი ეტაპის უნარ-ჩვევებს სრულად აითვისებს. თუ ბავშვმა ერთი ეტაპის ყველა უნარ-ჩვევა აითვისა ერთი-ორის გარდა, შეგიძლიათ შემდეგ ეტაპზე გადახვიდეთ, თუმცა, არ იჩქაროთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ ბავშვს შემდეგ ეტაპზე გადასასვლელად საჭირო უნარ-ჩვევა არა აქვს ათვისებული. შეგიძლიათ თავად განსაჯოთ, როდის არის უკეთესი ახალ ეტაპზე გადასვლა და როდის – გამოტოვებული უნარ-ჩვევის ათვისება.

ყოველი უნარ-ჩვევის ასათვისებლად მოყვანილია აქტივობების ჩამონათვალი. თითოეული თავი მთავრდება მოტორული უნარ-ჩვევის დაუფლების კითხვარით. ამ კითხვარის გამოყენებით შეგიძლიათ ბავშვის განვითარებაზე თვალყურის დევნება. კითხვარი ასევე აღწერს განვითარების ზოგად მრუდს: როდის რომელი უნარ-ჩვევა ვითარდება და რა თანამიმდევრობით.

წიგნის მეორე ნაწილი აღწერს იმ უნარ-ჩვევებს, რომლებიც სიარულის შემდეგ, ერთმანეთის პარალელურად ვითარდება. მე-6 თავში მოყვანილია სიარულის შემდგომი უნარ-ჩვევების განვითარების დეტალური ინსტრუქცია.

წიგნის ბოლოს, დანართში, მოყვანილია დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების საშუალო ასაკი, როდესაც ისინი 45 სპეციფიკურ მსხვილი მოტორიკის უნარ-ჩვევას იძენენ. ეს საშუალო მაჩვენებელი მიღებულია 10 წლის განმავლობაში 154 ბავშვის მონაცემის შეგროვებით.

განსოვდეთ, რომ ყოველი ბავშვი თითოეულ მოტორულ უნარ-ჩვევას საკუთარი ტემპით ავითარებს. შესაბამისად, დანართი მხოლოდ საორიენტაციო ინფორმაციას იძლევა. მაგალითად, თუ იცით, რომ სიარულის დაწყების საშუალო ასაკი 2 წელია, თქვენ არ გექნებათ მოლოდინი, რომ ბავშვი 1 წლის ასაკში გაივლის. და პირიქით, არ უნდა ინერვიულოთ, თუ ბავშვი 2½ წლის ასაკშიც არ დადის. საშუალო ასაკში ის იგულისხმება, რომ ზოგიერთმა ბავშვმა სიარული 2 წლის ასაკამდე, ზოგმა კი შემდეგ დაიწყო. როდის აითვისებს ბავშვი ამა თუ იმ უნარ-ჩვევას, ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული: ტემპერამენტზე, ფიზიკურსა და სამედიცინო პრობლემებზე, ინტერესზე.

ნაწილი პირველი

ჩვეულება და პირველი ნაბიჯები

თავი 1

პირველი ეტაპი

თავი და ხელეები უნა ხაზთან

სიცოცხლის პირველი თვეები ხელსაყრელი პერიოდია ბავშვის გასაცნობად. რადგან ამ ასაკში ბავშვი დროის უმეტეს ნაწილს ძილსა და ჭამაში ატარებს, მასთან აქტიური ურთიერთობისათვის ცოტა დრო გვრჩება. ამიტომ მნიშვნელოვანია, ეს დრო ეფექტურად გამოვიყენოთ. ამ თავში მოგიხსნებთ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა გეჭიროთ ბავშვი ხელში ისე, რომ თავი მშვიდად და დაცულად იგრძნოს. ეს დაეხმარება ყურადღების კონცენტრირებასა და თქვენთან აქტიურ ურთიერთობაში.

როდესაც ბავშვი ხელში გყავთ და ესაუბრებით, ამით თქვენზე მზერის ფოკუსირებას სწავლობს. ერთხანს ბავშვი მთლიანად იქნება მოცული თქვენთან ურთიერთობით (გიყურებთ, გიღიმიოთ). თუმცა, ცოტა ხნის შემდეგ დაილღობა, თვალს მოგაშორებთ და მზერას სხვა საგანზე გადაიტანს. ბავშვის მხრიდან ეს ნიშნავს „დავიღალე, დასვენება მჭირდება.“ რამდენიმე წუთი შესვენების შემდეგ თქვენ ისევ შეძლებთ ბავშვის ყურადღების მიპყრობას. ასეთი ურთიერთობით თანდათან ისწავლით ბავშვის „ენას“ და მიხვდებით, როდის და როგორ გამოხატავს, რომ დაიღალა, შია, კარგ განწყობაზე ან უგუნებოდაა. როდესაც ბავშვი კარგ განწყობაზეა, შეგიძლიათ ესაუბროთ და ეთამაშოთ. როდესაც დაღლილია, შია ან უგუნებოდ არის, ეცადეთ, მოუგვაროთ არსებული პრობლემა, დაამშვიდოთ, ხელში აიყვანოთ.

მოტორული უნარ-ჩვევები, რომელსაც ყურადღებას განვითარების | ეტაპზე ვაქცევთ:

1. აჩერებს თავს შუაში (იყურება პირდაპირ და არა რომელიმე მხარეს) და ცდილობს თავის წამოწევას;
2. მიაქვს ხელეები სხეულის ცენტრთან, ცდილობს მათზე დაყრდნობას;
3. მიაქვს ფეხები ერთმანეთთან და ამოძრავებს.

ამ უნარ-ჩვევების დაუფლებაში ბავშვს შემდეგი პოზიციები ეხმარება: გვერდზე წოლა, ზურგზე წოლა, საყრდენით ჯდომა და მუცელზე წოლა.

ეს თავი წიგნის მომდევნო თავებთან შედარებით განსხვავებულია. როგორც წესი, მომდევნო თავებში ახსნილია, თუ როგორ გადავდივართ ერთი უნარ-ჩვევის დაუფლებიდან მეორეზე. ამ თავში კი განვიხილავთ იმას, თუ როგორ ვითარდება ზემოთ ჩამოთვლილი უნარ-ჩვევები ჯერ გვერდზე, შემდეგ ზურგზე წოლის, საყრდენით ჯდომისა და ბოლოს მუცელზე წოლის პოზიციებში.

გვერდზე წოლა

გვერდზე წოლა სათამაშოდ უმარტივესი პოზიციაა, რადგან ამ დროს ბავშვის ხელეები ერთმანეთთან ახლოს და ამავე დროს მხედველობის ველშია, ფეხებიც ერთმანეთთან ახლოს არის. ამ პოზიციის შენარჩუნებაში ბავშვს დედამიწის მიზიდულობის ძალაც ეხმარება.

I კტაპის გზამკვლევი

გამოიყენეთ მხოლოდ ის პოზიციები, რომელთა შესრულებისთვისაც ბავშვი მზად არის.

თავდაპირველად ბავშვი მხოლოდ ხანმოკლე დროით შეძლებს ამა თუ იმ პოზიციის შენარჩუნებას. ამიტომ, როდესაც შეამჩნევთ, რომ დაიღალა, ხელში აიყვანეთ და დაამშვიდეთ. დროის სვლასთან ერთად ბავშვს ყველაფერი უკეთესად გამოუვა.

დააკვირდით, კომფორტულად გრძობს თუ არა თავს ბავშვი. მას შემდეგ, რაც ერთი პოზიცია აღარ არის მისთვის მისაღები, გადადით სხვა პოზიციაზე.

შეანაცვლეთ შედარებით რთული პოზიციები, როგორცაა ჯდომა დახმარებით და მუცელზე წოლა, შედარებით მარტივი პოზიციებით, როგორცაა გვერდზე ან ზურგზე წოლა.

ამ ასაკში ბავშვი ფხიზლად და აქტიურად მხოლოდ 20-30 წთ-ის განმავლობაშია.

მასთან ურთიერთობისათვის ხანმოკლე შუალედი გაქვთ. ამიტომ, უმჯობესია, დრო მნიშვნელოვანი აქტივობების შესრულებას დაუთმოთ. შესაძლებელია დროის ეს ინტერვალი მთლიანად რომელიმე ერთ პოზიციაში გაატაროთ, ან ცოტ-ცოტა ხნით ყველა პოზიცია მოსინჯოთ. აქტიური პერიოდის შემდეგ ბავშვს შეიძლება მოშივდეს ან ძილი მოერიოს.

ხელში ტარების დროს ეცადეთ ბავშვს ფეხები ერთმანეთთან ახლოს მიატანინოთ. ამით ფეხების მოძრაობას ისწავლის ისე, რომ მუხლი ბარძაყის გასწვრივ ჰქონდეს (და არა გადაშლილი).

პირველი რამდენიმე თვის განმავლობაში ბავშვს ყველაზე მეტად თქვენი სახის დანახვა აინტერესებს. 3-4 თვის ასაკისათვის კი უფრო მეტად დაინტერესდება მკვეთრი ფერისა და მუსიკალური სათამაშოებით. ბავშვი უპირატესობას ანიჭებს კონტრასტული ფერების, როგორცაა შავი და თეთრი, მქონე სათამაშოებს.

გვერდზე დაწვებით შეგვიძლია ბავშვს თავის ქვემოთ მიბრუნება ვასწავლოთ. ამისათვის მოათავსეთ სათამაშო მისი მხრების გასწვრივ. თავის მიბრუნებისას ბავშვის კისრის წინა კუნთები ძლიერდება. გვერდზე წოლის დროს ბავშვი კარგად ხედავს საკუთარ ხელებს და იმას, თუ როგორ მოძრაობს ხელები სათამაშოს ასაღებად.

გვერდზე წოლის დროს ბავშვისათვის გაცილებით ადვილია ისეთი მოძრაობების შესრულება, როგორცაა ხელების პირთან მიტანა ან სათამაშოსკენ გაწვდენა. ამ პოზიციაში ბავშვი ასევე სწავლობს ფეხებით ბიძგისებრი მოძრაობების შესრულებას. შესაბამისად, ის კუნთები ძლიერდება, რომლებიც ფეხების ზევით-ქვევით მოძრაობას, მათ ერთმანეთთან მიტანას უზრუნველყოფს. გვერდზე წოლის გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ პირველი რამდენიმე თვის განმავლობაში, ვიდრე ბავშვი გადაბრუნებას ისწავლის და გვერდზე წოლის მიმართ ინტერესს დაკარგავს. ამიტომ ამ ეტაპზე ეს პოზიცია რაც შეიძლება ხშირად გამოიყენეთ.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

დააინტერესეთ ბავშვი ისეთი სათამაშოებით, რომელთაც შეეხება და დანახავს. სასურველია, სათამაშოები დიდი ზომის იყოს და ადვილად არ მოძრაობდეს (შეხებისთანავე არ მიგორავდეს). გამოიყენეთ მკვეთრი ფერისა და ხმოვანი სათამაშოები. იდეალურია რბილი ცხოველები, ნაჭრის თოჯინები, ჯამბაზები, მუსიკალური და ისეთი სათამაშოები, რომლებიც ირწევა.

არ წაახალისოთ სხეულისა და თავის რკალისებრად მოხრა. თუ ბავშვი ამ

მოძრაობას მაინც ასრულებს, მაშინ დამატებითი საყრდენი დასჭირდება იმისათვის, რომ თავი და სხეული სწორ, გამართულ პოზიციაში შეინარჩუნოს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ გვერდზე წოლის დროს სათამაშო ბავშვის წინ, უშუალოდ მხრების გასწვრივ იყოს და არა უფრო მაღლა ან უკან. ამ შემთხვევაში ბავშვის სხეული არასწორად მოთავსებული სათამაშოსკენ ძალაუნებურად გადაიხიჩქება.

აქტივობა №1 გვერდზე წოლა საყრდენით (სურ. 1.1)

ა. ტახტზე გვერდულად წოლა



(სურ. 1.1)

1. ბავშვი ტახტზე გვერდზე ისე დააწვინეთ, რომ ზურგით ტახტის საზურგეს ეყრდნობოდეს; დარწმუნდით, რომ ბავშვს თავი და სხეული – სწორ ხაზზე, მუხლები და ბარძაყი კი მოხრილი ჰქონდეს;
2. თქვენ ბავშვის წინ, იატაკზე დაჯექით;
3. ხელით ბავშვის ბარძაყები დაიჭირეთ, რომ გვერდზე წოლის პოზიცია შეინარჩუნოს და არ გადმოგორდეს. თუ ბავშვი ფეხებს აქტიურად ათამაშებს, ხელი მოჰკიდეთ და დაამშვიდეთ. ეს გაუადვილებს ხელების თავისუფლად მოძრაობას;
4. მხრების დონეზე, ხელების წინ, მოათავსეთ ბავშვისათვის საინტერესო სათამაშო. წაახალისეთ, რომ შეეხოს საგანს ერთი ან ორივე ხელით და ითამაშოს. იმისათვის, რომ ბავშვის ინტერესი შეინარჩუნოთ, შეგიძლიათ სათამაშო შეცვალოთ;
5. ამ პოზიციის შენარჩუნება სასურველია, რაც შეიძლება დიდხანს, სანამ ბავშვი ამის საშუალებას მოგცემთ. შემდეგ გაიმეორეთ იგივე პოზიცია მეორე მხარეს;
6. თუ ბავშვი ჭირვეულობს, შეგიძლიათ ხელი მის ბარძაყებზე მოათავსოთ, ფრთხილად დაარწიოთ და დააკვირდეთ, მშვიდდება თუ არა ასე.

ბ. იატაკზე გვერდულად წოლა

ეს აქტივობა ისევე სრულდება, როგორც ზემოთ აღწერილი. ტახტის საზურგის ნაცვლად, საყრდენად ბავშვის თავისა და ტანის გასწვრივ ბალიშები გამოიყენეთ.

ზურგზე წოლა

ბავშვისათვის თქვენთან ურთიერთობის საუკეთესო პოზიცია ზურგზე წოლაა. თქვენი სახე მის სახესთან ახლოს არის, ბავშვს შეუძლია შემოგხედოთ და დაინახოს, როგორ უღიმით და ესაუბრებით. მას შემიძლება, რაც დაგინახავთ, შეიძლება ღულუნით გიპასუხოთ. სავარაუდოდ, სწორედ ამ პოზიციაში ყოფნისას გაგიღიმებთ ბავშვი პირველად.

ზურგზე წოლის დროს ბავშვმა უნდა ისწავლოს:

1. თავის მობრუნება სხეულის შუა ხაზის გასწვრივ და მისი ამ პოზიციაში დაჭერა;
2. ხელების გულმკერდთან მიტანა და ხელის მაღლა აწევა (გაწვდენა);
3. ფეხებით ბიძგისებრი მოძრაობების შესრულება (ზემოთ-ქვემოთ).

ამ მოძრაობების განვითარებას საკმაოდ დიდი დრო დასჭირდება, ამიტომ თავდაპირველად ბავშვს თქვენ უნდა დაეხმაროთ. სწორად აღმოჩენილი დახმარების შემთხვევაში, ბავშვი შეიძლება ყურადღების კონცენტრირებას თქვენზე და საპასუხო რეაქციის გამოხატვას.

თუ ბავშვს არ დაეხმარებით, თავი უმეტესად გვერდზე ექნება გადახრილი,

ხელები და მკლავები – ზედაპირზე, ფეხები – მოხრილი და ზედმეტად გადაშლილი მუხლებში (სურ. 1.2). ბავშვს არ ექნება საკმარისი ძალა, რომ თავი გაასწოროს და პირდაპირ შემოგხედოთ ან შეხედოს სათამაშოს. ასევე ვერ შეძლებს ხელების წამოწევას და მათ მიტანას პირთან ან გულმკერდთან.



(სურ. 1.2)

შეიძლება ხელები ამოდრავს ზედაპირზე, მაგრამ გაუჭირდება ხელების წამოწევა ზედაპირიდან. ასევე, შეიძლება ამოდრავს ფეხები, თუმცა, ისინი ზედმეტად გადაშლილი ექნება.

პირველი პოზიცია, რომელიც უნდა მოსინჯოთ ზურგზე წოლის დროს, არის ბავშვის კალთაში ჩაწვენა. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციაში ისწავლის თავის შუაში გაჩერებას და ხელების თავისუფლად მოძრაობას, შეგიძლიათ თქვენი დახმარებით იატაკზე წოლა დააწყებინოთ. საუკეთესო საშუალება ამისათვის არის პირსახოცის ან პატარა საბავშვო საბნისაგან დამზადებული მუთაქების გამოყენება

(იხ. აქტივობა №3 საბნის მუთაქების გასაკეთებლად).

პრაქტიკასთან ერთად ბავშვის თავი, ხელები და ფეხები უფრო ღონიერი გახდება და დახმარებაც აღარ იქნება საჭირო. როდესაც ბავშვი თავის შუაში გაჩერებას ისწავლის, მუთაქების გამოყენება თავთან აღარ იქნება საჭირო. როდესაც ხელებს გულმკერდთან მიიტანს და სათამაშოს შეეხება, შეგიძლიათ ხელების გასწვრივ მუთაქები აღარ გამოიყენოთ. როდესაც ბავშვი ფეხების მოძრაობას ისე მოახერხებს, რომ მუხლები ბარძაყების გასწვრივ ექნება, მაშინ თქვენ საერთოდ აღარ დაგჭირდებათ მუთაქები.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

დააინტერესეთ ბავშვი იმ სათამაშოებით, რომელთან ურთიერთობასაც შესძლებს. ამისთვის მკვეთრი ფერისა და ხმოვანი სათამაშოები გამოიყენეთ. ბავშვის ხელის გასწვრივ მსუბუქი ჩხარუნა დაკიდეთ ან დაიჭირეთ ისე, რომ წაახალისოთ ხელის გაწვდენა. მოზრდილი სათამაშო კი ბავშვის გულმკერდზე მოათავსეთ ისე, რომ წაახალისოთ ხელის გულმკერდთან მიტანა.

თუ ბავშვი ფეხებს აქტიურად ამოდრავებს, მოჰკიდეთ ხელი ფეხებზე, რომ დააწყნაროთ. ამ ეტაპზე ბავშვი ვერ შეძლებს ფეხების აქტიურ მოძრაობასთან ერთად ხელებით მიზანმიმართული მოძრაობების შესრულებას.

აქტივობა №2 ბურგზე წოლა კალთაში (სურ. 1.3)



(სურ. 1.3)

1. საზურგიან ტახტზე ან სავარძელზე მოხერხებულად მოთავსდით. ბავშვი მუხლებზე (კალთაში), სახით თქვენკენ დაიწვინეთ;
2. ბავშვს თავი თქვენს მუხლებზე დაადებინეთ, ფეხები მოახრევიანეთ ისე, რომ მისი ბარძაყები თქვენს მუცელს, ხოლო ტერფები კი თქვენს მკერდს ეყრდნობოდეს;
3. ხელები ბავშვის გვერდებთან შეაჯერეთ ისე, რომ მისი მკლავები და თავი თქვენს ხელებზე იყოს დაყრდნობილი. თავი ისე დაუჭირეთ, რომ ზუსტად პირდაპირ იყურებოდეს და მსუბუქი მოძრაობით წინ წამოაწევიანეთ, ასე თქვენს დანახვას უკეთესად შეძლებს;
4. ამგვარი დახმარებით მას გაუადვილდება ხელების გულმკერდთან ან პირთან მიტანა;
5. თქვენი იდაყვებით ბავშვის ფეხები ისე მოათავსეთ, რომ მუხლები ბარძაყის ძვლის გასწვრივ იყოს და არა ზედმეტად გადაშლილი;

6. სხეულით ბავშვისკენ გადახარეთ ისე, რომ ერთმანეთთან ახლოს იყოს და ერთმანეთის დანახვა უკეთესად შეძლოთ. ესაუბრეთ ან უმღერეთ, რომ მაქსიმალურად დიდხანს იყოს ამ პოზიციაში.

აქტივობა №3 ბურგბე წოლა იატაკზე (სურ. 1.4)



(სურ. 1.4)

1. პირსახოცის ან საბავშვო საბნისაგან მუთაქები გააკეთეთ. ამისათვის საბანი გადაკეცეთ მთელ სიგრძეზე ისე, რომ სიგანე დაახლოებით 20 სმ გამოვიდეს. დააგორგოლავეთ საბანი ორივე ბოლოდან, ვიდრე შუაში ბავშვის დასაწვენი ადგილი არ დარჩება. ამოაბრუნეთ მუთაქები და ისე მოათავსეთ იატაკზე, რომ დახვეული გვერდები არ გაიშალოს;
2. ბავშვი მუთაქებზე ისე დააწვინეთ, რომ დაგორგოლავებული ნაწილების ზედა კიდე ბავშვის თავისა და მხრების გასწვრივ მოექცეს საყრდენის სახით, ხოლო ქვედა კიდე – ბავშვის იდაყვების დონეზე;
3. ჩაიმუხლეთ ბავშვის წინ ისე, რომ თქვენი მუხლებით შეძლოთ ბავშვის ფეხებისათვის საყრდენის უზრუნველყოფა. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვს მუხლები ბარძაყის ძვლის გასწვრივ ჰქონდეს. გამოიყენეთ თქვენი ფეხები იმისათვის, რომ ბავშვის ფეხების მოძრაობის არეალი შეზღუდოთ;
4. ასეთი საყრდენის უზრუნველყოფის შემდეგ, დაიხარეთ ბავშვისაკენ და ესაუბრეთ;
5. მოათავსეთ სათამაშო ბავშვის გულმკერდზე და წაახალისეთ, დახედოს და შეეხოს სათამაშოს.

აქტივობა №4 ბურგბე წოლა გულმკერდის გასწვრივ დაკიდებული სათამაშოთი

1. დააწვინეთ ბავშვი იატაკზე. თავისა და მკლავების ქვეშ საყრდენად პირსახოცის მუთაქები გამოიყენეთ. მოათავსეთ თავი შუაში;
2. ბავშვის სხეულის ზემოთ, მისი იდაყვებისა და ხელების გასწვრივ, სათამაშო ჩამოკიდეთ. დაამატეთ რგოლები ისე, რომ სათამაშო ჩამოეშვას ხელებთან ახლოს;
3. ბავშვი აამოძრავებს ხელებს, ჰკრავს ხელს სათამაშოს და თანდათან ისწავლის ამ მოძრაობის მიზანმიმართულად შესრულებას;
4. როდესაც ბავშვი ჩამოკიდებული სათამაშოსათვის ხელის კვრას რამდენჯერმე მოახერხებს, შეგიძლიათ გვერდებიდან საყრდენი (პირსახოცის მუთაქები გამოაცალოთ);
5. ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის ფეხებს, ყოველთვის დაეხმარეთ, რომ არ გადაშალოს ზედმეტად.



(სურ. 1.5)

აქტივობა №5 ბურგბე წოლა საყრდენის გარეშე და ხელის განვდენა (სურ. 1.5)

1. დააწვინეთ ბავშვი იატაკზე ისე, რომ თავი შუაში ჰქონდეს, იყურებოდეს

- პირდაპირ და არა რომელიმე მხარეს;
- 2. ჩაიმუხლეთ ბავშვის პირისპირ;
- 3. დიდი ზომის რბილი სათამაშო მის გულმკერდზე ისე მოათავსეთ, რომ ბავშვმა ერთი ან ორივე ხელი შეახოს. შეგიძლიათ სათამაშო რაიმე კონსტრუქციაზე ჩამოკიდოთ;
- 4. თუ ფეხებს განსაკუთრებით აქტიურად ამოძრავებს, ეცადეთ, დააწყნაროთ, რომ უკეთესად შეძლოს ხელის გამოყენება და მისწვდეს სასურველ სათამაშოს;
- 5. თუ მკერდზე მოთავსებულ სათამაშოს ბავშვი რამდენჯერმე მისწვდა, ასწიეთ სათამაშო ოდნავ მაღლა, რომ ბავშვს ხელის მაღლა აწევა დასჭირდეს;
- 6. ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის ფეხებს და ყოველთვის დაეხმარეთ, რომ ზედმეტად არ გადაშალოს.

**დახმარებით
ჯღომა**

როდესაც ბავშვი თქვენი დახმარებით ზის, შეუძლია ირგვლივ მიმოიხედოს და დაინახოს სამყარო აღმართული, ვერტიკალური პოზიციიდან. ამ პოზიციაში შეიძლება ბავშვის პირისპირ მოთავსდეთ ან მის უკან, რომ გარშემომყოფები დაათვალიეროს. ამ პოზიციის გამოყენება 2-2,5 თვის ასაკიდან არის შესაძლებელი.

იმისათვის, რომ ბავშვმა თავის დაჭერა ისწავლოს, სხეულის დანარჩენი ნაწილი მყარად უნდა ჰქონდეს დაფიქსირებული. მხოლოდ ასეთ მდგომარეობაში შეიძლება თავის აწევაზე (გრაფიტაციის დაძლევაზე) ყურადღების კონცენტრაციას. დასაწყისში ბავშვს თავის უკან საყრდენი სჭირდება იმისათვის, რომ ისწავლოს, რამდენად მაღლა ასწიოს თავი და შეინარჩუნოს ამ პოზიციაში. საყრდენის არარსებობის შემთხვევაში, ბავშვი თავს ზედმეტად ასწევს და უკან გადაუვარდება. მას შემდეგ, რაც კისრის კუნთების ძალა მოემატება, ბავშვი თავის დაჭერას დაუხმარებლად შეიძლება.

დახმარებით ჯღომისათვის ჩაისვით ბავშვი კალთაში ისე, რომ ზურგით თქვენკენ აღმოჩნდეს. ასევე შეგიძლიათ ბავშვი ტახტზე ან სკამზე დასვათ, თავისა და ზურგის საყრდენად კი საზურგე ბალიში გამოიყენოთ. ესაუბრეთ ასეთ პოზიციაში, რომ წაახალისოთ თავის წამოწევა და დაჭერა. თუ შეამჩნევთ, რომ ბავშვი დაიღალა და თავი წინ უვარდება, ესე იგი დროა, შეასვენოთ.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ბავშვის წასახალისებლად მისთვის საინტერესო სათამაშოები გამოიყენეთ ან თამაშში მისთვის საყვარელი ადამიანები ჩართეთ. ყურადღების მისაპყრობად ბავშვს ესაუბრეთ ან უმღერეთ, რომ თავი წამოსწიოს. დარწმუნდით, რომ ამ დროს თქვენც და სათამაშოც ბავშვის თვალების დონეზე ან ოდნავ უფრო ქვემოთ ხართ. თუ მისთვის საინტერესო სათამაშო მეტისმეტად მაღლა იქნება, ბავშვი აწევის ნაცვლად თავს უკან გადააგდებს.

როდესაც დახმარებით ჯღომის აქტივობებს იყენებთ, დარწმუნდით, რომ ბავშვის თავი და ტანი გამართულია და არ არის მოხრილი. თუ ბავშვი კალთაში გიზით, გამართეთ ტანი, რადგან თუ თქვენ მოხრილი ზიხართ, ბავშვიც მოიხრება. თუ იყენებთ სავარძელს, მაშინ მენჯისა და ტანის გასწვრივ თქვენი ხელებით ბავშვის გამართული მდგომარეობა უზრუნველყავით. თუ ბავშვის ზურგი მოხრილია, თავის აწევას სწორად ვერ ისწავლის. ასეთ პოზიციაში ბავშვი თავს კისრის უკან გადააგდების ხარჯზე ასწევს. გაითვალისწინეთ, რომ თავის აწევა ბავშვმა მხოლოდ გამართული ზურგით უნდა ისწავლოს.

აქტივობა №6

ჯღომა მაქსიმალური დახმარებით (სურ. 1.6, 1.7)

- ა. კალთაში
 - 1. სკამზე გამართულად დაჯექით;

2. ბავშვი კალთაში ჩაისვით ისე, რომ თქვენკენ ზურგით იჯდეს, თავი თქვენს მკერდზე ჰქონდეს მოყრდნობილი, ტანი – ტანზე, მენჯი კი – თქვენ წელზე;
3. ერთი ხელი მოათავსეთ ბავშვის საჯდომის ქვეშ და აკონტროლეთ, რომ ბავშვს ფეხები ერთმანეთთან ახლოს ჰქონდეს მიტანილი;
4. მეორე ხელი ბავშვის ილღიების ქვეშ, გულმკერდის გასწვრივ მოათავსეთ



(სურ. 1.6)



(სურ. 1.7)

ისე, რომ მკლავები თავისუფლად და წინ მიმართული ჰქონდეს. ეცადეთ, ბავშვის სხეული თქვენ სხეულს მიაყრდნოთ, რომ ზურგი გამართული ჰქონდეს;

- 5 ასეთ პოზიციაში იგი შეძლებს თავის წამოწევას და მოყრდნობას;
6. გამოიყენეთ სათამაშოები და ადამიანები იმისათვის, რომ ბავშვი დაინტერესდეს და თავი წამოსწიოს. შეგიძლიათ სარკის ან სათამაშოების წინ დასხდეთ, რისი დანახვაც ბავშვისათვის განსაკუთრებით საინტერესო იქნება;
7. ამ პოზიციის მიზანია, წავახალისოთ ბავშვი, რომ ასწიოს თავი და შეინარჩუნოს ამ მდგომარეობაში რაც შეიძლება დიდხანს. ვიდრე თავი მოყრდნობილი აქვს თქვენს გულმკერდზე, ის აქტიურად იმაგრებს თავს. როდესაც თავი წინ ჩამოუვარდება, ამ დროს ისვენებს. ამ პოზიციის გამოყენება შესაძლებელია მანამ, სანამ ბავშვი თავის წამოწევას ცდილობს;
8. ბავშვის ასეთ პოზიციაში ჭერისას შეგიძლიათ წამოდგეთ და ოთახებში იაროთ. მოძრაობა კიდევ უფრო მეტი სტიმულია მისთვის, რომ თავი უკეთესად დაიჭიროს;
9. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს თავის წამოწევას და გარკვეული დროით თავის ამ პოზიციაში დაჭერას, შეგიძლიათ თქვენი ხელი ბავშვის გულმკერდის ქვედა ნაწილზე გადაიტანოთ (საყრდენი შეამციროთ). დააკვირდით, ისევე შეძლებს თუ არა ბავშვი თავის დაჭერას.

ბ. ტახტზე

1. ბავშვი ტახტზე დასვით ისე, რომ გამართული ზურგით ბალიშებს ეყრდნობოდეს;
2. მის პირდაპირ იატაკზე ჩაიმუხლეთ;
3. ერთი ხელი მის ბარძაყებზე მოათავსეთ, რომ არ ჩამოცურდეს;
4. მეორე ხელით კი დაეხმარეთ ტანის გამართვაში;
5. დაიხარეთ მისკენ და ესაუბრეთ ისე, რომ თქვენი სახე მისი თვალების დონეზე იყოს. წაახალისეთ ბავშვი ასწიოს თავი და რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოს ეს პოზიცია.

მუცელზე წოლა

მუცელზე წოლა ბავშვისათვის ყველაზე რთული აქტივობაა. ამ პოზიციაში მას დედამიწის მიზიდულობის ძალის საწინააღმდეგოდ თავის მაღლა აწევა და ხელებზე დაყრდნობა უწევს. ეს მისგან ერთდროულად ორი რთული ამოცანის შესრულებას მოითხოვს. მართალია, მუცელზე წოლა საკმაოდ რთული, თუმცა, აუცილებელი პოზიციაა კისრისა და მხრების კუნთების გასაძლიერებლად. ამ პოზიციის გამოყენება უმჯობესია მაშინ, როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება (დაახლოებით 2-3 თვის ასაკში).

არსებობს გზები, რომლითაც ბავშვს მუცელზე წოლისათვის ვამზადებთ. ასეთი პოზიციაა, მაგალითად, ბავშვის ხელში დაჭერა ისე, რომ იგი თქვენს

მხრებსა და გულმკერდს ეყრდნობოდა. თავდაპირველად ბავშვი თავს ხანმოკლე დროით წამოსწევს, შემდეგ კი დასასვენებლად თქვენს მხარზე ჩამოდებს. მუცელზე წოლის შესასწავლად სხვა ხერხიც არსებობს: სავარძელში, ნახევრად გადაწოლილ მდგომარეობაში, ბავშვი მუცლით თქვენს გულმკერდზე დააწვინეთ. ბავშვი ეცდება, თავი ასწიოს და შემოგხედოთ, როდესაც დაიღლება, თავს თქვენს გულმკერდზე ჩამოდებს.



(სურ. 1.8)

როდესაც ბავშვი თავის წამოწევაში ვარჯიშობს და ამას ხშირად აკეთებს, შეგიძლიათ დაიწყოთ მისი სწორ, მყარ ზედაპირზე დაწვენა. თავდაპირველად ბავშვს თავის ასაწევად თქვენი დახმარება საჯდომისა და მკლავების არეში დასჭირდება. თუ ხელით საჯდომზე მყარად დააწვებით, ხოლო იდაყვებს მხრების ქვეშ (გასწვრივ) მოათავსებინებთ, ბავშვს შესაძლებლობა ექნება, ხელებს დაეყრდნოს და თავი წამოსწიოს.

თუ ბავშვს საჯდომს არ დაუჭერთ, მაშინ ბარძაყებს მოხრის და საჯდომს ზევით ასწევს. ამ დროს, თავი და ტანი ქვემოთ ჩამოუვარდება, რაც ხელს შეუშლის ხელებზე დაყრდნობასა და თავის აწევაში. დროთა განმავლობაში, როდესაც ბავშვი შეძლებს თავისა და გულმკერდის მყარად

აწევას და იდაყვებზე დაყრდნობას, საჯდომი ავტომატურად აღარ აიწევა და თქვენი დახმარება აღარ დასჭირდება.

მუცელზე წოლისას ბავშვის ხელებსაც სჭირდება საყრდენი. თუ იდაყვებს მხრების ქვეშ დააწყობინებთ, იგი ხელებზე დაყრდნობისათვის საუკეთესო გზას ისწავლის და უფრო ადვილად წამოსწევს თავს. თუ ბავშვს არ დაეხმარებით და მისი იდაყვები მხრების გასწვრივ კი არა, უფრო განზიდული იქნება, ხელებზე დაყრდნობა და თავის აწევა გაუძნელდება. დახმარება მანამ იქნება საჭირო, სანამ ბავშვი თავის ასაწევად თავად არ ისწავლის ხელების მხრების ქვეშ მოთავსებას.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ბავშვის მოტივაციისათვის მისთვის საინტერესო საგნები გამოიყენეთ.

ამისათვის ფერადი, მუსიკალური, მოძრავი სათამაშოები და თქვენი სახეც კი გამოგადგებათ (სურ. 1.8). ბავშვებს ძალიან მოსწონთ ფერადი საჭაერო ბუშტების ყურება და განსაკუთრებით ფხაჭუნის ხმა, რასაც ბუშტთან შეხება იწვევს. შეცვალეთ სათამაშო, თუ ბავშვს ის მოჰბებრდა, რომ შეინარჩუნოთ მისი ინტერესი (და შესაბამისად, წამოწეული თავი) რაც შეიძლება დიდხანს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ სათამაშო ბავშვის წინ და მისი თვალების დონეზე იყოს, რომ მან თავი სწორად წამოსწიოს.



(სურ. 1.9)

მუცელზე წოლის დროს ბავშვები მალე იღლებიან, ამიტომ სასურველია, ეს პოზიცია თავიდან ხანმოკლე დროით მოსინჯოთ. დროთა განმავლობაში, მას შემდეგ, რაც ბავშვს კუნთებში ძალა მოემატება, თავის აწევას უფრო ხანგრძლივი დროით შეძლებს.

აქტივობა №7

თავის აწევა თქვენს მხრებზე დაყრდნობით (სურ. 1.9)

1. ბავშვი ხელში ისე აიყვანეთ, რომ სახით თქვენს ზურგს უკან იცქირებოდეს და თქვენს მხრებზე თავის ჩამოდება შეეძლოს;

2. ცალი ხელით ზურგის ზედა ნაწილი დაუჭირეთ;
3. მეორე ხელი კი მყარად შემოავლეთ საჯდომის გარშემო და ფრთხილად მიატანინეთ ფეხები ერთმანეთთან ახლოს;
4. წაახალისეთ, რომ თავი მაღლა ასწიოს;
5. ამ პოზაში ბავშვის დაჭერა შეგიძლიათ როგორც სიარულის, ასევე ჯდომის დროს;
6. ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის თავის მდებარეობას. თუ თავის დაჭერას ვეღარ ახერხებთ, დაეხმარეთ.

აქტივობა №8 თავის აწევა თქვენს გულმკერდზე წოლის დროს

1. ჩაჯექით სავარძელში ისე, რომ დაახლოებით 45°-იანი კუთხით იყოთ გადახრილი უკან (ნახევრად გადაწოლილი);
2. ბავშვი გულმკერდზე დაიწვინეთ და საჯდომი მყარად დაუჭირეთ;
3. მოათავსეთ ბავშვის იდაყვები მხრების ქვეშ, რომ დაეყრდნოს მათ;
4. ესაუბრეთ და წაახალისეთ, რომ თავი ასწიოს.

აქტივობა №9 მუცელზე წოლა სრული საყრდენით

ა. იატაკზე

1. ჩაიმუხლეთ და ბავშვი თქვენ წინ მუცელზე დააწვინეთ;
2. ეცადეთ თქვენი მუხლებით ბავშვს ფეხები ერთმანეთთან ახლოს შეანარჩუნებინოთ;
3. დაიხარეთ წინ და ბავშვის იდაყვები მხრების ქვეშ მოათავსეთ ისე, რომ მან მათზე დაყრდნობა შეძლოს;
4. ბავშვს წინსარკე ან საინტერესო სათამაშო დაუდეთ, რომ თავის აწევა მოუნდეს.



(სურ. 1.10)

ბ. დახრილ ზედაპირზე (სურ. 1.10)

1. ბავშვი თქვენ წინ მუცლით დახრილ ზედაპირზე (ტახტზე ან საწოლზე) დააწვინეთ;
2. საყრდენად იდაყვები მხრების ქვეშ დააწყობინეთ. თუ საჭიროა, იდაყვები თქვენ დაუჭირეთ;
3. მყარად დაუჭირეთ ბარძაყები (ზეწოლის მიმართულება ქვემოთ);
4. ბავშვს თვალწინ საინტერესო სათამაშო ან სარკე დაუდეთ, რომ მის დასანახავად თავი ასწიოს;
5. ეცადეთ, ბავშვს თავი რაც შეიძლება დიდხანს ჰქონდეს აწეული, სანამ არ დაიღლებათ.

აქტივობა №10 მუცელზე წოლა მკლავებზე დაყრდნობით

1. ბავშვი დახრილ ზედაპირზე (საწოლზე, ტახტზე, მაგიდაზე) მუცლით დააწვინეთ ისე, რომ თქვენ გიყურებდეთ;
2. მოთავსდით ისე, რომ თქვენი სახე მისი თვალების დონეზე იყოს;
3. ბავშვის იდაყვები მხრების ქვეშ მოათავსეთ;
4. ესაუბრეთ ან რაიმე საინტერესო საგნით გაართეთ ბავშვი, რომ მან თავი მაღლა ასწიოს;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი თავს მყარად დაიჭერს, მის იდაყვებს ხელი გაუშვით და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა დამოუკიდებლად, მხრებზე დაყრდნობილი, თავის დაჭერას.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების საფასურის შესაფასებლად

გვერდზე წოლა

- საყრდენის არსებობის შემთხვევაში შეუძლია ხელის პირთან მიტანა.
- საყრდენის არსებობის შემთხვევაში უყურებს სათამაშოს.
- საყრდენის არსებობის შემთხვევაში შეუძლია სათამაშოს შეეხოს.
- საყრდენის გარეშე შეუძლია შეინარჩუნოს გვერდზე წოლის პოზიცია.

ბურგზე წოლა

- როდესაც კალთაში გიწევთ, გიყურებთ და მზერას თქვენზე აფიქსირებს.
- როდესაც კალთაში გიწევთ, შეუძლია ხელის პირსა და გულმკერდთან მიტანა.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც თავისა და მკლავების არეში მუთაქები აქვს მოთავსებული, შეუძლია ხელის პირთან მიტანა.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც თავისა და მკლავების არეში მუთაქები აქვს მოთავსებული, შეუძლია მისწვდეს მის წინ სათამაშო კონსტრუქციაზე დაკიდებულ საჩხაკუნოს.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც თავისა და მკლავების არეში მუთაქები აქვს მოთავსებული, შეუძლია მისწვდეს გულმკერდზე მოთავსებულ დიდი ზომის სათამაშოს.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც მუთაქები მხოლოდ მკლავების არეშია მოთავსებული, შეუძლია თავის შუაში მობრუნება და ამ პოზიციის შენარჩუნება.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც მუთაქები მხოლოდ მკლავების არეშია მოთავსებული, შეუძლია მისწვდეს მოძრავ, ჩამოკიდებულ საჩხაკუნოს.
- იატაკზე წოლის დროს, როდესაც მუთაქები მკლავების არეშია მოთავსებული, შეუძლია მისწვდეს გულმკერდზე მოთავსებულ, დიდ სათამაშოს.
- იატაკზე წოლის დროს, მუთაქების გარეშე შეუძლია თავის შუაში მოტრიალება და წინ ჩამოკიდებული მოძრავი საჩხაკუნოს შეხება.
- იატაკზე წოლის დროს შეუძლია ერთი ან ორივე ხელის გულმკერდთან მიტანა და გულმკერდზე მოთავსებული დიდი სათამაშოს შეხება.
- შეუძლია ფეხების ერთმანეთთან ახლოს მიტანა და ბიძგისებრი მოძრაობების შესრულება.

დახმარებით ჯდომა

კალთაში ან ტახტზე თქვენი დახმარებით ჯდომის დროს შეუძლია თავის დაჭერა:

- 10 წმ
- 30 წმ
- 2-3 წთ
- კალთაში ან ტახტზე თქვენი დახმარებით ჯდომის დროს (თქვენი ხელი ბავშვის გულმკერდზეა მოთავსებული) შეუძლია თავის დაჭერა 5-10 წთ.

მუცელზე წოლა

საჯდომსა და იდაყვებზე საყრდენის უზრუნველყოფის შემთხვევაში, შეუძლია თავი ასწიოს და შეინარჩუნოს:

- 10-20 წმ
- 1 წთ
- თუ იდაყვებს დაუჭერთ 1-2 წთ
- შეუძლია თავად დაეყრდნოს იდაყვებს და თავი დაუხმარებლად 2-5 წთ-ით ასწიოს.

თავი 2

გეოგრაფია

თავის კონტროლი, დაყრდნობა და გადახედვა

სხვა ბავშვი უფრო აქტიურია და მოძრაობა სურს. იგი ირგვლივ მომხდარ მოვლენებს აკვირდება და თვითონაც ცდილობს მონაწილეობის მიღებას. ბავშვი ღიმილით პასუხობს ყველას, ვინც ესაუბრება. თქვენი ყურადღების მისაპყრობად სახის გამომეტყველებას ცვლის და გამოსცემს სხვადასხვა ხმას. ბავშვი მოტივირებულია, ურთიერთობა დაამყაროს თქვენთან, სხვებთან და ამის ინიცირებასაც ცდილობს. მისი ფხიზლად ყოფნის პერიოდი უფრო ხანგრძლივია და ამ დროს უყვარს ადამიანებსა და სათამაშოებთან თამაში.

ბავშვს თავის, ხელების, მუცლისა და ფეხების კუნთები უკვე გაძლიერებული აქვს და ახლა უკეთესად შეუძლია საკუთარი სხეულის მოძრაობისათვის გამოყენება. მას შეუძლია ამოძრავდეს მისთვის საინტერესო საგნების დასაწახად და თამაში მის მიერ არჩეული საგნებით (თუ საგნები მასთან ახლოს არის). ბავშვი სწავლობს ამა თუ იმ მოძრაობის შესრულებას და მათ გამოეხიზება.

მოტორული უნარ-ჩვევები, რომელსაც განვითარების II ეტაპზე ვაქცევთ ყურადღებას:

1. ზურგზე წოლის დროს შეუძლია ხელით მისწვდეს და ითამაშოს ტერფებით
2. მუცელზე წოლის დროს ეყრდნობა იდაყვებსა და ხელებს და შეუძლია მისწვდეს რაიმეს
3. შეუძლია ჯდომა, თუ ტანის ზედა და შუა ნაწილს დავუჭერთ
4. ცდილობს წამოჯდომას
5. ბრუნავს

ზურგზე წოლის დროს ხელბით ვახებთან წაქოვა და თამაში

ამ ეტაპზე ბავშვის საყვარელი პოზიცია ზურგზე წოლაა, რადგან ამ პოზიციაში უკეთ იჭერს თავს შუაში, იყენებს ხელებს, რომ მისწვდეს, შეეხოს და ითამაშოს სათამაშოებით. მას ასევე შეუძლია ოთახისა და გარშემო არსებული ადამიანების დათვალიერება. ამ ეტაპზე ბავშვი სწავლობს, თუ როგორ მისწვდეს სათამაშოს და ითამაშოს საკუთარი ტერფებით.

ბავშვი იწყებს გულმკერდზე მოთავსებული სათამაშოებისათვის ხელის მოკიდებას. ცდილობს და დიდ ძალისხმევას ხარჯავს, რომ მისწვდეს მის თავზე დაკიდებულ სათამაშოსაც. თავიდან ბავშვი საკუთარ ტანსაცმელს ეჭიდება, რომ გულმკერდთან მიტანილი ხელები ამ პოზიციაში შეინარჩუნოს. შემდეგ ერთ ხელს სათამაშოსკენ იწვდენს, მაშინ როდესაც მეორე ხელი კვლავ ტანსაცმელზე აქვს ჩაჭიდებული. ტანსაცმელზე მოჭიდებით ბავშვი ხელს სათამაშოდ უკეთეს პოზიციაში ინარჩუნებს.

II ეტაპის გზამკვლევი

თუ საკმარის დახმარებას გაუწევთ, ბავშვი ნებისმიერი პოზიციის გამოყენებას შეძლებს. თავდაპირველად უპირატესობას ზურგზე წოლას ანიჭებს. ამ დროს ბავშვი კარგად გხედავთ და თამაშობს სათამაშოებით. მას შემდეგ, რაც კარგად შეძლებს დაყრდნობას მუცელზე წოლის დროს, ეს პოზიცია უფრო მოეწონება. როდესაც თავის დაჭერას ისწავლის, უფრო გაუადვილებს წამოჯდომა და დახმარებით ჯდომა. თავიდან დახმარება გადაბრუნებაშიც დასჭირდება, შემდეგ კი ამას დამოუკიდებლადაც მოახერხებს.

დააკვირდით, რომელი პოზიციაა ბავშვისათვის სასურველი და რომელი – რთული. ის პოზიცია, რომელსაც ბავშვი უპირატესობას ანიჭებს, დამოკიდებულია მის კუნთთა ტონუსზე, ძალასა და ბავშვის ინტერესზე. ეცადეთ რთული და მარტივი პოზიციები ერთმანეთს შეანაცვლოთ. რთული აქტივობების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია თავად ბავშვის შესაძლებლობებზე.

შეცვალეთ სათამაშოები იმისათვის, რომ ბავშვს ინტერესი არ გაუწეოდეს. როდესაც ბავშვი სათამაშოებით თამაშობს და ერთობა, უფრო ხანგრძლივად ინარჩუნებს შესაბამის პოზიციას.

ბავშვს შეუძლია აქტიურად და ფიზიკურად ყოფნა 30-40 წთ-ის განმავლობაში. როდესაც ბავშვი დაღლილია, მას დასვენება სჭირდება.

მას შემდეგ, რაც ბავშვს მხრებში ძალა მოემატება, შეძლებს გულმკერდიდან 2,5-5 სმ სიმაღლეზე ჩამოკიდებულ სათამაშოს მისწვდეს. ბავშვი სწავლობს ხელების გულმკერდთან მიტანას და ხელს სათამაშოსაკენ იწვდენს (სურ. 2.1). რაც უფრო იზრდება ბავშვის მიერ საკუთარი სხეულის კონტროლის უნარი, მით უფრო მალე შეიძლება სათამაშოს ჩამოკიდება ისე, რომ მას ხელის სრულად გაშლა დასჭირდეს და შეინარჩუნოს ეს პოზიცია თამაშისას.



(სურ. 2.1)



(სურ. 2.2)

როდესაც ბავშვი შეძლებს ხელის სათამაშოსკენ გაწვდენას, სათამაშოს დაჭერასა და ჩხარუნსაც ისწავლის. იგი აქნევს სათამაშოს წინ და უკან, გულმკერდისკენ და პირიქით; ჩაიდებს მას პირში და თავის ზემოთაც კი ასწევს.

საბოლოო უნარი, რასაც ბავშვი ზურგზე წოლის დროს აღწევს, არის ხელებით საკუთარ ფეხებთან თამაში. ეს პოზიცია განსაკუთრებით კარგია, რადგან მუცლის კუნთების განვითარებას უწყობს ხელს. იმისათვის, რომ ბავშვმა საკუთარი ფეხებით ითამაშოს, უნდა შეეძლოს წვდომა, ფეხების ბიძგისებრი მოძრაობა და საჯდომის წამოწევა ზედაპირიდან. ამასთან, მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა მიწვდომისა და ბიძგისებრი მოძრაობების კოორდინირება მოახერხოს, რომ ხელი ფეხს საჭირო მომენტში ჩასჭიდოს. ამ უნარ-ჩვევის გამომუშავებას დრო და დიდი პრაქტიკა სჭირდება.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი გულმკერდთან ჩამოკიდებულ საგანს მისწვდება, შეგიძლიათ ფეხებით თამაშის შესწავლაში დაეხმაროთ. თავდაპირველად ტერფი მკერდთან ახლოს უნდა მიუტანოთ, რომ ბავშვმა შეძლოს მისი დანახვა და შეხება. უნდა წაახალისოთ ბავშვის საკუთარი ფეხების მიმართ ინტერესი. ამისათვის შეგიძლიათ ტერფები ერთმანეთს გაუხახუნოთ ან ერთმანეთზე დაატყაპუნოთ, შეახოთ თქვენი სახე. როდესაც ბავშვის ტერფებს ეთამაშებით, ამით მასში ფეხებით თამაშის მოტივაციას ზრდით.

მიატანინეთ ბავშვს ფეხები გულმკერდთან ახლოს, ამით აჩვენებთ, სად უნდა ჰქონდეს ფეხები იმისათვის, რომ მათთან შეხება შეძლოს (სურ. 2.2). ბავშვი ფეხების ბიძგისებრი მოძრაობებით მანამ „ივარჯიშებს“, სანამ საკმარისი ძალა არ აღმოაჩნდება იმისათვის, რომ შეძლოს საჯდომის წამოწევა ზედაპირიდან და ფეხების დაჭერა. სანამ ამ მოძრაობას დამოუკიდებლად გააკეთებს, მას თქვენი დახმარება დასჭირდება. ბავშვი ჯერ საკუთარ მუხლებს მისწვდება, ხოლო მოგვიანებით ტერფების დაჭერასაც შეძლებს.

ვიდრე რამდენიმე მოძრაობის კოორდინირებას შეძლებს, ბავშვი თითოეულ მოძრაობას „ამუშავებს“: ხელებით წვდომის უნარი, ფეხებით ბიძგისებრი მოძრაობის შესრულება და საჯდომის წამოწევა ზედაპირიდან. მას შემდეგ, რაც ფეხებით თამაშით დაინტერესდება და შესაბამის უნარებსაც შეიძენს, შეძლებს მოძრაობის კოორდინირებას და მისწვდება ფეხებს (სურ. 2.3).

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ყოველი კონკრეტული აქტივობის შესრულებისას საჭიროა შესაბამისი სათამაშოს შერჩევა. იმ აქტივობისათვის, სადაც ბავშვი რაიმე საგანს უნდა მისწვდეს, საჭიროა ფერადი, მსუბუქი ჩხარუნების, საჭყვიტინო და რბილი სათამაშოების გამოყენება. სათამაშო საკმარისად დიდი უნდა იყოს, რომ ბავშვი მას მისწვდეს და ჩაეჭიდოს. შერჩეული სათამაშო შეგიძლიათ მოძრავ ან უძრავ კონსტრუქციაზე ჩამოკიდოთ ან შესაბამის სიმაღლეზე თავად დაიჭიროთ. როდესაც გვინდა, ბავშვს სათამაშო ეჭიროს და აქნევდეს, მაშინ მსუბუქი და შესაბამისი ზომის საგანი უნდა შევარჩიოთ, რომელსაც ხელის მოსაჭიდი ადგილი ექნება. დარწმუნდით, რომ სათამაშო სრულიად უსაფრთხოა იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ბავშვი მას შემთხვევით თავში მოირტყამს. არ გამოიყენოთ მძიმე ჩხარუნა, რადგან ბავშვი სწრაფად დაიღლებს. როდესაც გვსურს ბავშვი ხელით ტერფთან თამაშით დავაინტერესოთ და წავახალისოთ, კარგი იქნება, თუ ფეხებზე ჟღარუნებს ან მსუბუქ ჩხარუნა სათამაშოს ჩამოვკიდებთ, რომ ბავშვს მოტივაცია ჰქონდეს მისწვდეს ფეხს. ამ აქტივობის დროს ბავშვი ფეხშიშველი უნდა იყოს, იმისათვის, რომ თითებზე მოჭიდება გაუადვილდეს.



(სურ. 2.3)

თუ ბავშვი ვერ აკეთებს ფეხებით ბიძგისებრ მოძრაობებს, დააკვირდით, რა მოძრაობას ასრულებს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მუხლები განზიდული არ ჰქონდეს. ამ ეტაპზე ბავშვმა სწორედ ამას უნდა მიაღწიოს. დარწმუნდით, რომ მას ფეხების მუხლებში მოხრა და ტერფების ზედაპირზე დაწყობა შეუძლია. თუ უჭირს მუხლების ახლოს მიტანა, დაეხმარეთ ამაში.

თუ ბავშვი ვერ აკეთებს ფეხებით ბიძგისებრ მოძრაობებს, დააკვირდით, რა მოძრაობას ასრულებს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მუხლები განზიდული არ ჰქონდეს. ამ ეტაპზე ბავშვმა სწორედ ამას უნდა მიაღწიოს. დარწმუნდით, რომ მას ფეხების მუხლებში მოხრა და ტერფების ზედაპირზე დაწყობა შეუძლია. თუ უჭირს მუხლების ახლოს მიტანა, დაეხმარეთ ამაში.

ხელით ტერფებთან თამაშში უფრო მარტივია საფენისა და ტანსაცმლის გარეშე. ამიტომ საფენის გამოცვლა საუკეთესო მომენტია ამ აქტივობის წასახალისებლად.

აქტივობა №1

გულმკერდის ზემოთ წვდომა ბურგზე წოლის დროს

1. ბავშვი იატაკზე დააწინეთ ისე, რომ თავი შუაში ჰქონდეს მოთავსებული;
2. მის წინ ჩაიმუხლეთ;
3. სათამაშო ბავშვის გულმკერდიდან 2,5-5 სმ-ის დაშორებით ჩამოკიდეთ და წახალისეთ ბავშვი, რომ მისწვდეს სათამაშოს ორივე ხელით. ამისათვის სათამაშო ხან ერთ და ხან მეორე მხარეს მიაბრუნეთ;
4. წახალისეთ ბავშვი რაც შეიძლება დიდხანს ეცადოს, მისწვდეს და ხელი მოჰკიდოს სათამაშოს;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი მისწვდება სათამაშოს 2,5-5 სმ სიმაღლეზე, შეგიძლიათ გაზარდოთ სიმაღლე 7-10 სმ-მდე; შემდეგ კი – იქამდე, სანამ ბავშვი სრულად

მსხვილი მატორული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში

- გაშლილი იდაყვით არ მისწვდება;
- დააკვირდით ფეხების მდებარეობას. თუ ფეხები განზიდულია, დაეხმარეთ, რომ ერთმანეთთან ახლოს ჰქონდეს;
- ამ აქტივობისათვის სათამაშო კონსტრუქცია გამოგადგებათ, რომელზეც სათამაშოებს ბავშვის გულმკერდის დონეზე ჩამოკიდებთ და სიმაღლეს თანდათან დაარეგულირებთ.

აქტივობა №2

სათამაშოს ჩხარუნი ბურგზე წოლის დროს

- ბავშვი მყარ ზედაპირზე დააწვინეთ;
- ჩაიმუხლეთ მის წინ;
- შეარჩიეთ ბავშვისათვის მარტივად დასაჭერი სათამაშო;
- დაეხმარეთ ბავშვს, დაიჭიროს სათამაშო, მას თითები შემოაჭდოს;
- მოჰკიდეთ ბავშვს ხელი ხელზე და ამოძრავეთ სათამაშო;
- გაჩერდით და დაელოდეთ, რომ ბავშვმა მოქმედება თავად გაიმეოროს;
- წაახალისეთ ბავშვი, რაც შეიძლება დიდხანს ეჭიროს, აქნიოს და სათამაშოს სათამაშო;
- გამოიყენეთ მსუბუქი, ადვილად დასაჭერი და უსაფრთხო სათამაშოები.

აქტივობა №3

ფეხის ბიძგისებრი მოძრაობები ბურგზე წოლის დროს

- გახადეთ ბავშვს ზედა ტანისამოსი და დააწვინეთ იატაკზე;
- შეუღიგინეთ ან შეუბერეთ სული მუცელზე და დააკვირდით, იყენებს თუ არა ბავშვი მუცლის კუნთებს და ახერხებს თუ არა ფეხების იატაკიდან წამოწევას? თუ ახერხებს, მაშინ მისი მუცლის გასწვრივ ნაკეცებს შეამჩნევთ;
- თუ ბავშვი ფეხების აწევას ვერ ახერხებს, დაეხმარეთ ამ მოძრაობის შესრულებაში: წამოაწვინეთ ფეხები, ამოძრავეთ ჰაერში და ხელი გაუშვით. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი იმავე მოძრაობის დამოუკიდებლად შესრულებას?
- ეს აქტივობა საფენის გამოცვლის დროსაც გამოიყენეთ. ამ მოძრაობის შესრულება საფენისა და ტანსაცმლის გარეშე გაცილებით მარტივია;
- როდესაც ბავშვი შეძლებს ფეხებით ბიძგისებრი მოძრაობის შესრულებას, შეიძლება მოეწონოს მოძრავ კონსტრუქციაზე ჩამოკიდებული სათამაშოსათვის ფეხის კვრა (ჩამოსწიეთ კონსტრუქცია ფეხების გასწვრივ).

აქტივობა №4

ხელით ფეხებთან თამაში ბურგზე საყრდენით წოლის დროს

- დააწვინეთ ბავშვი იატაკზე;
- ჩაიმუხლეთ მის წინ;
- მისი საჯდომი თქვენს მუხლებზე ისე მოათავსეთ, რომ ბავშვმა საკუთარი ტერფების დანახვა შეძლოს;
- ეთამაშეთ ტერფებზე: გაუხახუნეთ და დაატყაპუნეთ ისინი ერთმანეთზე, თქვენს სახეზე;
- დააკვირდით, აინტერესებს თუ არა საკუთარი ტერფების ყურება;
- ბავშვის ერთი ფეხი მის ხელთან ახლო მიიტანეთ და დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ფეხზე ხელის მოკიდებას. თუ არ დაინტერესდა, მაშინ ხელი ტერფზე თქვენ მოაკიდებინეთ;
- შეგიძლიათ ბავშვს ფეხზე ჩხარუნა ან ზანზალაკი შეაბათ და ამით მეტად დააინტერესოთ;
- წაახალისეთ, რომ ჯერ სწორედ იმ ფეხს შეეხოს, რომელიც თქვენ გიჭირავთ;
- მას შემდეგ, რაც ტერფებთან შეხებას თქვენი დახმარებით (საჯდომისა და ტერფების წამოწევით) შეძლებს, ოდნავ დაუშვით მისი საჯდომი და

- დააკვირდით, იმეორებს თუ არა იმავე მოძრაობას დაუხმარებლად;
- 10. განაგრძეთ მისი წახალისება, რომ დახმარება სულ უფრო და უფრო ნაკლებად დასჭირდეს. თანდათან დაუშვით მისი საჯდომი დაბლა, ბოლოს კი – იატაკზე;
- 11. გაიმეორეთ ეს აქტივობა მანამ, სანამ ბავშვი არ დაიწყებს ხელებით ფეხებთან თამაშს.

სედეზა და ილაჟაჟა დაყრდნობა და ხელის განვადნა მუსკულა წოლის დროს

მუცელზე წოლა მნიშვნელოვანი პოზიციაა კისრისა და მხრის სარტყლის კუნთების გასაძლიერებლად. ბავშვი ამ პოზიციის გამოყენებისათვის მზად არის მაშინ, როდესაც მისი ამ ჯგუფის კუნთები საკმარისად ძლიერია. იმისათვის, რომ თამაშისას რამდენიმე წუთის განმავლობაში ბავშვმა თავის აწევა და ხელებზე დაყრდნობა მოახერხოს, საჭიროა კუნთების გაძლიერება.

პირველად ბავშვი იდაყვებზე დაყრდნობას სწავლობს. ამ დროს იდაყვები მხრების ქვეშ უნდა იყოს მოთავსებული. სწორად დაწყობილი ხელები ბავშვს ეხმარება დაყრდნობასა და თავის უფრო ადვილად წამოწევაში. თუ ბავშვს იდაყვები მხრების სიგანეზე მეტად აქვს განლაგებული, მისი გულმკერდი მკლავებს შორის ჩაიზნის და წამოწევა გაცილებით გართულდება.

როდესაც ბავშვი შეძლებს იდაყვებზე დაყრდნობას, ორი გზიდან ერთ-ერთს აირჩევს: ან იდაყვებზე დაყრდნობილი პოზიციიდან შეეცდება, ცალი ხელით მისწვდეს საგანს; ან ჯერ შეეცდება ხელებზე დაყრდნობა ისწავლოს. თქვენ შეგიძლიათ ორივე აქტივობის შესრულებაში დაეხმაროთ და დააკვირდეთ, რომელი უფრო საინტერესოა მისთვის. იმისათვის, რომ ბავშვმა წვდომა ისწავლოს, მის დასაინტერესებლად სათამაშო გამოგადგებათ. ხელებზე დაყრდნობის მისაღწევად კი ბავშვმა მკლავებში საკმარისი ძალა თანდათან უნდა განივითაროს. გარკვეული დროის შემდეგ ის ამ ორივე უნარ-ჩვევას შეიძენს.



(სურ. 2.4)

თუ ბავშვი ძალიან მოტივირებულია, რომ მუცელზე წოლის დროს ითამაშოს, მას აუცილებლად განუვითარდება ხელით მიწვდომის უნარი. პირველი ნაბიჯი ამ მიმართულებით საწოლ ზედაპირზე ხელის სათამაშოსკენ გაცურება იქნება ისე, რომ ხელი ზედაპირს არ მოსცილდება. ბავშვი ასე შეეცდება, ხელი ჩასჭიდოს და ახლოს მიიტანოს საგანი.

სათამაშოს მოპოვების მეორე გზა ზედაპირიდან ხელის აწევა და მისი ალებაა. იმისათვის, რომ ბავშვმა ცალი ხელი ჰაერში ასწიოს, საჭიროა სხეულის წონის მეორე იდაყვზე გადატანა და ამავე დროს წონასწორობის შენარჩუნება (სურ. 2.4). იმისათვის, რომ ბავშვმა წონა ცალ იდაყვზე გადაიტანოს, საჭიროა იდაყვები მხრების სიგანეზე ჰქონდეს მოთავსებული.

ბავშვი ხელის გაწვდენას ჯერ წინ, ხოლო შემდეგ გვერდზე სწავლობს. სწორედ ხელის გაწვდენის დროს სწავლობს ბავშვი წონის გადატანას ერთი გვერდიდან მეორეზე და ამ დროს წონასწორობის შენარჩუნებას. ეს უნარი კი მომავალში ისეთი მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარების საფუძველია, როგორცაა ერთი პოზიციიდან მეორეში გადასვლა, ხოხვა და სიარული.

თუ ბავშვს სათამაშოებისა და ადამიანების დათვალიერება უყვარს და ხელებშიც საკმარისი ძალა აქვს, შეიძლება ამ პოზიციაში რაიმეს მიწვდომის მაგივრად უპირატესობა ხელებზე დაყრდნობას მიანიჭოს. ამის



(სურ. 2.5)

გაკეთებას თავის საწოლშიც შეძლებს, როდესაც დამცავი ბალიშების მიღმა ცდილობს რაიმეს დანახვას ან მისთვის საინტერესო სათამაშოს ათვალერებს (სურ. 2.5). ზოგჯერ ბავშვს მხოლოდ დათვალერება აკმაყოფილებს და სულაც არ სურს, შეეხოს სათამაშოს.

შეიძლება ბავშვს არ უნდოდეს ხელებზე დაყრდნობა, რადგან ამ პოზიციაში თამაშს ვეღარ ახერხებს. ან შესაძლებელია ხელებზე დაყრდნობაზე უარს იმიტომ აცხადებს, რომ კუნთები არა აქვს სათანადოდ ძლიერი. თუ ბავშვი არ ავლენს ინტერესს ხელებზე დაყრდნობის მიმართ, არ დააძალოთ ეს პოზიცია. ბავშვი ამ უნარ-ჩვევას მოგვიანებით დახმარებით ჯდომის დროს ისწავლის. დახმარებით ჯდომის დროს ბავშვს დაყრდნობისა და თამაშის კომბინირებაც შეუძლია.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

საუკეთესო დახმარება, რაც ბავშვს ხელებზე დაყრდნობის შესასწავლად სჭირდება, მკლავების სწორად დაწყობა და დაყრდნობის რაც შეიძლება დიდხანს წახალისებაა. ამ პოზიციაში საყრდენად მუთაქის ან დაქანებული ზედაპირის გამოყენებას არ გირჩევთ, რადგან იმის ნაცვლად, რომ ბავშვმა კუნთები აქტიურად ავარჯიშოს, მუთაქას პასიურად ჩამოეყრდნობა და დაისვენებს. კუნთების გასაძლიერებლად გაცილებით უკეთესი ხელებზე აქტიური დაყრდნობაა, ვიდრე ბავშვის მუთაქაზე ან დაქანებულ ზედაპირზე გადაწვენა.

თუ ბავშვი ხელებს გვერდზე აწყობს, მოათავსეთ მისი მკლავები წინ და მათზე დაყრდნობა წახალისეთ. მას შემდეგ, რაც ბავშვს ხელებში ძალა მოემატება, თავადაც შეძლებს მათზე დაყრდნობას.



(სურ. 2.6)

გამოიყენეთ იმ მობრტორული უნარ-ჩვევის შესაფერისი სათამაშო, რის განვითარებასაც ცდილობთ. როდესაც ბავშვი ხელებზე დაყრდნობას ისწავლობს, მნიშვნელოვანია, რომ სათამაშო, რომელზეც ბავშვმა მზერა უნდა დააფიქსიროს, მისი თვალების დონეზე ან ოდნავ დაბლა იყოს. თუ სათამაშოს მაღლა მოვათავსებთ, ბავშვი უკან გადაიხიჩქება და თავს კისერს ჩამოაყრდნობს, რაც არასასურველი ჩვევაა. როდესაც ბავშვი ცდილობს მის წინ მოთავსებულ სათამაშოს მისწვდეს, სასურველია, სათამაშო მსუბუქი და ადვილი დასაჭერი იყოს. როდესაც ბავშვი ზედაპირიდან ხელის აწევას ისწავლობს, უმჯობესია, ხმოვანი, მუსიკალური, რწევადი სათამაშოების არჩევა ან სათამაშოს ზედაპირიდან 5-7,5 სმ სიმაღლეზე ჩამოკიდება. როდესაც ბავშვი ხელებზე დაყრდნობას ისწავლობს, გამოიყენეთ ისეთი საგნები (სარკე, მუსიკალური ყუთი) ან თამაში („ჭიტა“), რომლის ყურებაც საინტერესოა.

გააკონტროლეთ ბავშვის ფეხების პოზიცია, რომ ისინი ერთმანეთთან ახლოს ჰქონდეს მიტანილი (და არა განზიდული). ბავშვს, რომელსაც დაუნის სინდრომი აქვს, ტერფები ხშირად ერთმანეთთან ახლოს მიაქვს, მუხლები კი მოხრილი და განზიდულია. ეს პოზიცია არ არის სახარბიელო, რადგან ბავშვმა ფეხების ერთმანეთთან ახლოს დაწყობა უნდა ისწავლოს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მაშინ, როდესაც ბავშვი ცდილობს, მისწვდეს საგანს. ამ დროს მას სხეულის წონის სხვა ნაწილებზე გადაწვინება სჭირდება.

აქტივობა №5

იდაყვებზე დაყრდნობისა და თავის მაღლა აწევის დროს ინარჩუნებს მუცელზე წოლის პოზიციას (სურ. 2.6)

1. დააწინეთ ბავშვი მუცელზე ისე, რომ იდაყვები მხრების ქვეშ ჰქონდეს მოთავსებული,
2. ესაუბრეთ ან დაინტერესეთ სათამაშოს მეშვეობით, რომ ბავშვმა თავი მაღლა ასწიოს. სათამაშო მისი თვალების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ უნდა იყოს. არ

- მოათავსოთ საგანი ბავშვის თავზე უფრო მაღლა,
3. შეეცადეთ, რაც შეიძლება დიდხანს იყოს ბავშვი ამ პოზიციაში,
 4. დააკვირდით ფეხების მდებარეობას და საჭიროების შემთხვევაში ფეხები ერთმანეთთან ახლოს მიატანინეთ.

აქტივობა №6 ხელის მტევნებზე დაყრდნობა მუცელზე წოლის დროს (სურ. 2.7)

ა. სრული დახმარებით



(სურ. 2.7)

1. ბავშვი მუცელზე დააწვინეთ ისე, რომ ზურგი თქვენკენ ჰქონდეს მოქცეული. გამოიყენეთ მყარი ზედაპირი, მაგალითად, იატაკი,
 2. ჩაიმუხლეთ და თქვენი მუხლებით ბავშვის საჯდომი და ფეხები დააფიქსირეთ,
 3. წინ გადაიხარეთ, მოჰკიდეთ ბავშვს ხელები ისე, რომ ისინი იდაყვებში გაშლილი ჰქონდეს,
 4. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელები იატაკზე დაჰკრას და ნაზი, ბიძგისებრი მოძრაობები შეასრულოს. ამ დროს ხელები მხრების მიმართ 45° -ით დახრილი და უფრო მეტად განზიდული უნდა იყოს (რაც ბავშვს ხელებზე დაყრდნობას გაუადვილებს),
 5. ფრთხილად გაუშვით ხელი ბავშვის იდაყვებს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ამ პოზიციის რამდენიმე წამის განმავლობაში შენარჩუნებას,
 6. თუ ბავშვს იდაყვები მომენტალურად ჩაეკეცება, მაშინ დაეხმარეთ იდაყვების გამართვაში მანამ, სანამ საკმარისი ძალა არ განუვითარდება ამ პოზიციის შესანარჩუნებლად. თუ ბავშვი იდაყვებს ოდნავ მოხრის და განაგრძობს მათზე დაყრდნობას, ეს ნიშნავს, რომ ხელებზე დაყრდნობას სწავლობს,
 7. წაახალისეთ ბავშვი, რომ გაჩერდეს ამ პოზიციაში რაც შეიძლება დიდხანს, სასურველია, მიაღწიოთ 10 წმ-იან ინტერვალს.
- #### ბ. დახმარებით მკლავების არეში
1. ჩაიმუხლეთ იატაკზე, ბავშვი კი მუცლით რაიმე მყარ ზედაპირზე, მაგალითად, ჟურნალის მაგიდაზე მოათავსეთ ისე, რომ თქვენ გიყურებდეთ;
 2. ხელები ისე მოჰკიდეთ მის მკლავებს, რომ იდაყვები გამართული ჰქონდეს;
 3. დაუშვით ბავშვი გაშლილი იდაყვებით ხელის მტევნებზე ისე, რომ მისი მკლავები მხრების მიმართ 45° -იანი კუთხით დახრილი და მხრებზე ოდნავ განზიდული იყოს;
 4. ფრთხილად გაუშვით ხელი იდაყვებს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი რამდენიმე წამის განმავლობაში ამ პოზიციის შენარჩუნებას;
 5. თუ ბავშვს იდაყვები მომენტალურად ეკეცება, დაეხმარეთ იდაყვების გამართვაში თქვენი თითებით მანამ, სანამ საკმარისი ძალა არ ექნება ამ პოზიციის დამოუკიდებლად შესანარჩუნებლად;
 6. მას შემდეგ, რაც მყარად შეძლებს ამ პოზიციის შენარჩუნებას, ხელები მხრების მიმართ 60° -იანი კუთხით დაახრევიან;
 7. დარწმუნდით, რომ ბავშვი იდაყვის სახსრების მონაცვლეობით მოხრასა და გაშლას ახერხებს და დაჭიმული და გაშეშებული არა აქვს. თუ ბავშვი არ ხრის იდაყვებს, მაშინ წამოაყენეთ და წაახალისეთ, რომ მოხრილი იდაყვებით დაეყრდნოს ზედაპირს, რომ არ დასჩემდეს „იდაყვების ჩაკეცვის“ არასასურველი ჩვევა. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ბავშვი ვერ შეძლებს ხელის კუნთების გაძლიერებას;
 8. მას შემდეგ, რაც ბავშვს ხელებში ძალა მოემატება, დამოუკიდებლად შეძლებს ხელებზე დაყრდნობით სხეულის წამოწევას.

აქტივობა №7 მუცელზე წოლა და ხელის განვდენა

1. ჩაიმუხლეთ იატაკზე. ბავშვი მუცლით საწოლზე ისე დააწვინეთ, რომ თქვენ გიყურებდეთ;
2. ეცადეთ საკუთარ იდაყვებს ეყრდნობოდეს, იდაყვები კი მხრების ქვეშე ჰქონდეს მოქცეული;
3. მსუბუქი ჩხარუნა ბავშვის მარჯვენა ხელთან მოათავსეთ. შეუწყვეთ ხელი ბავშვს, რომ მარცხენა იდაყვს დაეყრდნოს, მარჯვენა ხელი კი ააწვინეთ და სათამაშოზე დაადებინეთ. ამ დროს ბავშვის სხეულის წონის მარცხენა იდაყვზე გადატანა წაახალისეთ;
4. დაეხმარეთ, რომ ასეთი პოზიცია 2-5 წმ-ით შეინარჩუნოს, შემდეგ კი დააბრუნეთ საწყის პოზიციაში;
5. დახმარებით ხელის გაწვდენის შემდეგ, მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა, რომ დამოუკიდებლად შეასრულოს იგივე მოქმედება;
6. გაიმეორეთ იგივე მარჯვენა ხელზე დაყრდნობით.

**დასმარებით
ჯდომა
(დასმარება
სხეულის ზედა
და შუა
მესამედიან)**

ბავშვს, როგორც წესი, ძალიან მოსწონს უფროსის კალთაში საყრდენით ჯდომა და გარემოს დათვალიერება. იმის გამო, რომ გარემოს დათვალიერება აინტერესებს, იგი თავის აწევას ცდილობს. განვითარების სწორედ ამ ეტაპზე ბავშვი თანდათან სწავლობს თავის დაჭერას ჯდომის დროს და ჯდომას თქვენი დახმარებით (ბავშვს სხეულის ზედა და შუა მესამედის დაჭერით).

ეს გადამწყვეტი მომენტი ბავშვისათვის, რომ თავის აწევა და მისი შუაში დაჭერა ისწავლოს. დასაწყისში მას საყრდენი თავის უკან სჭირდებოდა, რომ თავი საყრდენამდე აეწია. ახლა საყრდენი თავის უკან აღარ არის საჭირო. ბავშვმა თავად უნდა განსაზღვროს ის მომენტი, როდესაც თავის აწევა უნდა შეწყვიტოს, რომ უკან არ გადაუვარდეს. ბავშვმა ძალა და მოძრაობის კონტროლის უნარი უნდა განავითაროს, რომ თავი ნელი ტემპით ასწიოს და შესაბამის დროს შეწყვიტოს აწევის პროცესი. თუ ბავშვი თავის წამოწევას სწრაფად შეეცდება, მოძრაობის გაკონტროლებას ვერ შეძლებს და თავი უკან გადაუვარდება.



(სურ. 2.8)

ამ აქტივობისათვის ბავშვს დასჭირდება ზედატანის გამართულ პოზიციაში დაფიქსირება (სურ. 2.8). თუ ბავშვი მოხრილი ზურგით გიჭირავთ, თავის აწევას არასასურველი გზით შეეცდება (ჩამოდებს თავს კისერზე) და ცუდი ჩვევა ჩამოუყალიბდება. საბოლოოდ, გამართული ჯდომის ნაცვლად მოხრილი ზურგით და უკან გადაგდებული თავით ისწავლის ჯდომას.

საწყის ეტაპზე მას საყრდენი დასჭირდება მკერდისა და ზურგის ზედანაწილში. მყარ საყრდენის შემთხვევაში, ბავშვის წავლის თავის ზევით აწევას და რამდენიმე წუთით თავის ასეთ მდგომარეობაში დაჭერას. იხილეთ აქტივობები 8 და 9 ინსტრუქციისათვის.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი თავის დაჭერას სხეულის ზედა ნაწილის დაფიქსირებით ისწავლის, შეგიძლიათ საყრდენი გულმკერდის შუა მესამედის (ძუძუს დერილები დონეზე) ჩამოსწიოთ. ამ პოზიციაში ბავშვს დასჭირდება მეტი ძალისხმევა თავისა და ტანის დასაჭერად. იხილეთ აქტივობა 10-13 ინსტრუქციისათვის.

როდესაც ბავშვი დაძლევს ზემოთ აღწერილ აქტივობას, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ მას კარგად აქვს განვითარებული თავის კონტროლი, რომელიც ჯდომისათვის არის საჭირო და მზად არის

უშუალოდ ჯდომის შესასწავლად. ამისათვის კი ბავშვს ესაჭიროება საკმარისი ძალის განვითარება ტანის ზედა, შემდეგ კი შუა და ქვედა ნაწილში. როდესაც თქვენ ბავშვს ეხმარებით ტანის შუა ნაწილის დაჭერაში, ბავშვი ამ დროს ტანის ზედა ნაწილის გაძლიერებას ახდენს. ამ ეტაპზე ბავშვი ზედატანის დაჭერას სწავლობს, ხოლო მესამე ეტაპზე ტანის შუა და ქვედა ნაწილების გამაგრებას ისწავლის.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი დახმარებით ჯდომის დროს თავისა და ტანის გაკონტროლებას შეძლებს, შემდეგი გამოწვევა მისთვის წინ მოთავსებული სათამაშოსკენ ხელის გაწვდენაა. ამ მოძრაობისას ბავშვს გაუჭირდება ერთდროულად თავისა და ტანის სწორ პოზიციაში დაჭერა და ხელის გაწვდენა, რადგან ეს მოქმედება სამი რთული უნარ-ჩვევის ერთდროულ გამოყენებას გულისხმობს. შესაბამისად, ხელის გაწვდენის დროს ბავშვს თქვენგან მეტი დახმარება დასჭირდება. სანამ ბავშვი საჭირო ძალას განვითარებს, კიდევ უფრო დიდი გამოწვევა მისთვის ჯდომის პოზიციაში სათამაშოს ხელში ჭერა და ჩნაკუნია, როდესაც კიდევ უფრო იზრდება თქვენი დახმარების საჭიროება.

**აქტიუობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

საინტერესო საგანი ან სათამაშო ბავშვის თვალის ან თვალსა და პირს შორის არსებულ დონეზე მოათავსეთ. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვს თავის დასაჭერად დიდი ძალისხმევა სჭირდება, დააინტერესეთ სათამაშოებით ან ადამიანებით. ესაუბრეთ, უმღერეთ ან სთხოვეთ სხვებს, ეთამაშონ და გაართონ იგი.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს თავისა და ტანის ზედა ნაწილის მყარად დაჭერას, შეეცდება, მისწვდეს და ითამაშოს წინ მოთავსებული მსუბუქი სათამაშოებით. დააკვირდით, ხომ არ იცვლება მისი პოზიცია ამ დროს და საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარეთ. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვს საკმაოდ დიდი დახმარება ესაჭიროება, მონაცვლეობით შესთავაზეთ მარტივი, როგორცაა რაიმეს დათვალიერება, და რთული აქტივობა, აქტიური თამაში.

როდესაც ბავშვს ჯდომას ასწავლით, გახადეთ ზედა ტანსაცმელი, რომ კარგად დაინახოთ თავისა და ტანის მდებარეობა. ტანსაცმლის ქვეშ რთული შესამჩნევია, ბავშვს ზურგი მოხრილი აქვს თუ გამართული. გარდა ამისა, კანით კანთან შეხების დროს თქვენ მის ტანს გაცილებით საიმედოდ დაიჭერთ.

აქტივობა №8

მაგიდაზე ჯდომა (დახმარება ტანის ზედა არეში. სურ. 2.9)

1. დასვით ბავშვი მყარ ზედაპირზე (სამზარეულოს ან ჟურნალის მაგიდაზე) ისე, რომ თქვენ მისი თვალების დონეზე აღმოჩნდეთ;
2. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის ტანის ზედა ნაწილის გასწვრივ ისე, რომ თქვენი ცერა თითები ვერტიკალურ პოზიციაში და ბავშვის მხრებთან ახლოს იყოს, ხელისგულები — ბავშვის ილღიების ქვეშ, თითების ბალიშები კი ჰორიზონტალურად, ბავშვის ზურგის გასწვრივ აღმოჩნდეს;
3. ბავშვის ზურგზე თქვენი თითების ბალიშების მსუბუქი ზეწოლით (ზეწოლის მიმართულება შიგნით) ეცადეთ, რომ ზურგი მაქსიმალურად გამართულ პოზიციაში მოიყვანოთ;
4. დარწმუნდით, რომ თქვენი სახე ბავშვის თვალების დონეზეა. ესაუბრეთ და გაართეთ იგი, რომ აწეული თავი ამ პოზიციაში რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოს;
5. თუ ბავშვი მენჯით მაგიდის ზედაპირზე ცურდება, მაშინ დაცურების საწინააღმდეგო, რეზინის შემცველი ნოხი შეგიძლიათ გამოიყენოთ. ასეთი ნოხი შეიძლება ფიზიკურ ან ოკუპაციურ თერაპევტთან, ასევე საყოფაცხოვრებო ნივთების მაღაზიაშიც კი მოიძიოთ.



(სურ. 2.9)

აქტივობა №9 კალთაში დახმარებით გვერდულად ჯდომა (სურ. 2.10)



(სურ. 2.10)

1. დაჯექით მყარი ზედაპირის მქონე სკამზე ისე, რომ ტერფები იატაკზე სრულად გედოთ. ჩაისვით ბავშვი კალთაში გვერდულად;
2. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის ტანზე ჰორიზონტალურად: ერთი ხელი გულმკერდის ზედა ნაწილის გასწვრივ, მეორე კი ზურგის ზედა ნაწილის გასწვრივ. ზურგზე მოათავსებული ხელი ოდნავ უფრო ქვემოთ ჩამოსწიეთ, ვიდრე გულმკერდზე მოათავსებული ხელი;
3. გულმკერდზე მოათავსებული ხელით ბავშვს ოდნავ უკან და ზევით მიაწექით, ხოლო ზურგზე მოათავსებული ხელით – შიგნით. ასეთი საყრდენით ბავშვის ტანის სრულ გამართვას შეძლებთ;
4. დააინტერესეთ და წაახალისეთ ბავშვი, შეხედოს მის გარშემო არსებულ სათამაშოებს ან ადამიანებს, რომ რაც შეიძლება დიდხანს ჰქონდეს თავი აწეული ამ პოზიციაში;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ამ პოზიციაში თავის დაჭერას 3-5 წთ-ით შეძლებს, თქვენი ხელები ოდნავ უფრო ქვემოთ მოათავსეთ: ერთი ხელი ძუძუს დვრილების დონეზე, ხოლო მეორე ხელი ოდნავ უფრო ქვემოთ. „წინა“ ხელით ზეწოლა კვლავ ზევით და უკან მიმართეთ, ხოლო „უკანა“ ხელით ზურგი გაასწორობინეთ. ეცადეთ ამ პოზიციაში ბავშვმა თავი ასწიოს და რაც შეიძლება დიდხანს გააჩეროს აწეული.

აქტივობა №10 მაგიდაზე საყრდენით ჯდომა (დახმარება ტანის შუა ნაწილში. სურ. 2.11)



(სურ. 2.11)

1. დასვით ბავშვი მყარ ზედაპირზე (სამზარეულოს ან ჟურნალის მაგიდაზე) ისე, რომ თქვენ მისი თვალების დონეზე აღმოჩნდეთ;
2. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის ტანის შუა ნაწილის გასწვრივ ისე, რომ თქვენი ცერა თითები ჰორიზონტალურ პოზიციაში და ბავშვის მკერდის დონეზე იყოს, ხელისგულები – ბავშვის გვერდების გარშემო, თითების ბალიშები კი ბავშვის ზურგის გასწვრივ, ჰორიზონტალურად მოათავსეთ;
3. ბავშვის ზურგზე თქვენი თითების ბალიშების მსუბუქი ზეწოლით (ზეწოლის მიმართულება შიგნით) ეცადეთ, რომ ზურგი მაქსიმალურად გამართულ პოზიციაში მოიყვანოთ;
4. დააინტერესეთ და წაახალისეთ ბავშვი, შეხედოს მის გარშემო არსებულ სათამაშოებს ან ადამიანებს, რომ რაც შეიძლება დიდხანს ჰქონდეს თავი აწეული ამ პოზიციაში,
5. თუ ბავშვი მენჯით მაგიდის ზედაპირზე ცურდება, მაშინ დაცურების თავიდან ასაცილებლად დაცურების საწინააღმდეგო, რეზინის შემცველი ნოხი გამოიყენეთ.

აქტივობა №11 ტახტზე საყრდენით (ბალიშებით) ჯდომა

1. ბავშვი ტახტის კუთხეში დასვით. ამისათვის შეიძლება ტახტის ერთ-ერთი ბალიშის ამოღება დაგჭირდეთ;
2. ტახტის ბალიში ბავშვის კალთაზე მოათავსეთ და ამ პოზიციაში მოხერხებულად დაიჭირეთ. ბავშვის იდაყვები ბალიშზე მოათავსეთ;
3. ბალიშზე ისეთი სათამაშო დადეთ, რომელიც სახალისოა და თან სიმალლით (ბალიშზე დადებული) ბავშვის მხრების დონეს სწვდება;
4. თუ ბავშვი წონასწორობას ვერ ინარჩუნებს და ცალ გვერდზე იხრება, საყრდენის სახით დამატებითი ბალიში დაუდეთ, რომ გადავარდნისაგან დაიცვათ;

5. ეს პოზიცია ეხმარება ბავშვს ჯდომის დროს თამაშში. ეცადეთ, ეთამაშოთ და გაართოთ ბავშვი, რომ რაც შეიძლება დიდი ხანი დაჰყოს ამ პოზიციაში;
6. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ზემოხსენებულ პოზიციას სრულყოფილად დაეუფლება, შეგიძლიათ ტახტის შუაგულში დასვათ (გვერდით ბალიშების მოთავსება აღარ იქნება საჭირო), კალთაში ბალიში დაუდოთ და წაახალისოთ რაც შეიძლება დიდხანს ითამაშოს ამ პოზიციაში.

აქტივობა №12 დახმარებით ჯდომა თქვენს ფეხებს შორის (სურ. 2.12)



(სურ. 2.12)

1. დაჯექით იატაკზე და ბავშვი თქვენ წინ გვერდულად დაისვით;
2. თქვენი ერთი ფეხი ბავშვის ზურგს უკან მოათავსეთ. ოდნავ მოხარეთ მუხლი ისე, რომ ბავშვს საზურგედ გამოადგეს. მეორე ფეხი ბავშვის ფეხების ზემოდან გადაატარეთ და მუხლით გულმკერდისათვის საყრდენი შექმენით. ჯდომის დროს ტერფები გადააჯვარედინეთ ისე, რომ „ზურგის დამჭერი“ ფეხი „გულმკერდის დამჭერი“ ფეხის ზემოთ მოექცეს;
3. ბავშვს იდაყვები ან ხელები თქვენს „წინა“ ფეხზე დააწყობინეთ;
4. ბავშვის თვალების დონეზე მოათავსეთ საინტერესო სათამაშო, რომ ბავშვმა თავისა და ტანის ზედა ნაწილი წამოსწიოს.

აქტივობა №13 დახმარებით ჯდომა სათამაშო კონსტრუქციის პირისპირ

1. დაჯექით იატაკზე და ბავშვი თქვენ წინ გვერდულად დაისვით;
2. მის პირისპირ მოათავსეთ მოძრავი სათამაშო კონსტრუქცია ბავშვის მხრების დონეზე დაკიდებული სათამაშოებით;
3. თქვენი ხელები ბავშვის ტანის გარშემო ჰორიზონტალურ პოზიციაში მოათავსეთ: ერთი ხელი ძუძუს დვრილების დონეზე, მეორე ხელი კი ზურგზე ბეჭის ძვლების გასწვრივ;
4. გულმკერდზე მოთავსებული ხელით ოდნავ ზევით, ხოლო ზურგზე მოთავსებული ხელით კი შიგნით მიაწექით, რომ ზურგი სრულად გაიმართოს;
5. წაახალისეთ ბავშვი, რომ თამაშის დროს თავი და ტანის ზედა ნაწილი მაქსიმალურად დიდხანს ჰქონდეს გამართული;
6. მიაქციეთ ყურადღება, რომ გულმკერდზე მოთავსებული ხელით არ შეაფერხოთ ბავშვის მიერ სათამაშოს ხელში აღების პროცესი. ამისათვის მისი ხელები თქვენი ხელების ზემოთ გადაატარეთ.

წამოწმება

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ტანის შუა მესამედის არეში მოთავსებული საყრდენით შეძლებს ჯდომას, იგი მზად არის ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან წამოჯდეს. ამისათვის უნდა მოგეჭიდოთ ხელებზე, წამოსწიოს თავი და აიჭიმოს ხელებზე. ჯერ უნდა ისწავლოს თავის წამოწევა და ხელებით აჭიმვა. ამ დროს ბავშვმა შეიძლება ვერ შეინარჩუნოს საკუთარი ხელებით თქვენსაზე მოჭიდების პოზიცია, ამიტომ თქვენ უნდა უზრუნველყოთ ის საჭირო დახმარებით.

იმისათვის, რომ ბავშვი წამოსვით, შემოჰკაროთ ტაში და უთხარით: „მოდი ჩემთან (ან დედიკოსთან, მამიკოსთან)“; გაუწოდეთ ბავშვს ცერა თითები და წაახალისეთ, რომ მთელი მტევნით ჩაგჭიდოთ ხელი. ნელი მოძრაობით ასწიეთ ხელები და დაელოდეთ ბავშვს, რომ თავი წამოსწიოს და იდაყვები მოხაროს.

ამ დროს ცერა თითებს იმიტომ ვიყენებთ, რომ მსხვილ თითებზე მოჭიდება გაცილებით ადვილია. დანარჩენი თითები შეგიძლიათ ბავშვის მაჯას ზემოდან შემოაჭდოთ და დაეხმაროთ ხელის უკეთ მოჭიდებაში. დროთა განმავლობაში, როდესაც ბავშვს ხელის კუნთებში ძალა მოემატება, თქვენი დახმარება სულ უფრო ნაკლებად იქნება საჭირო და ბავშვი შეძლებს მყარად მოჭიდებას წამოჯდომის მთელი პროცესის განმავლობაში.

ამ აქტივობის მიზანი ის არის, რომ ბავშვს შეეძლოს თქვენს თითებზე მოჭიდება წამოჯდომის დროს. ვიდრე თქვენ ხელები მის მაჯებზე გაქვთ შემოჭდობილი, ძირითად სამუშაოს თქვენ ასრულებთ – წამოსვამთ ბავშვს; ხოლო, როდესაც ბავშვი თავად გეჭიდებათ, ძირითად სამუშაოს ის ასრულებს – წამოიწევა და აიჭიმება ხელებზე.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

თუ ბავშვს ძალიან უჭირს წამოჯდომა ჰორიზონტალური ზედაპირიდან, ამოცანის გასაადვილებლად ქვეშ ბალიში ამოუდეთ და დააკვირდით, ამ პოზიციიდან როგორ ახერხებს წამოჯდომას. მას შემდეგ, რაც ბავშვს კუნთებში ძალა მოემატება, ბალიშის სიმაღლე თანდათან შეამცირეთ მანამ, სანამ ჰორიზონტალური ზედაპირიდან არ შეძლებს წამოჯდომას.

თუ ბავშვს წამოჯდომის მოტივაცია არა აქვს და მისი მკლავები საკმაოდ სუსტია, მაშინ ნუ ეცდებით მის წამოსმას. ეს აქტივობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში გამოიყენეთ, თუ ბავშვი გიჭირავთ და თავად ცდილობს სხეულის წამოწევას.

ავარჯიშეთ წამოჯდომაში მაშინ, როდესაც ბავშვი ბუნებრივად დაინტერესებულია ამით. მაგალითად, საფენის გამოცვლის შემდეგ, როდესაც ბავშვს წამოჯდომა ან ხელში აყვანა სურს.

აქტივობა №14 ნამოჭდომა ორი ხელის დახმარებით (სურ. 2.13)



(სურ. 2.13)

1. დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე თქვენ წინ;
2. გაუწოდეთ ცერა თითები ბავშვს (მისი გულმკერდის დონეზე) და წაახალისეთ, მისწვდეს და ჩაეჭიდოს თქვენს თითებს. თუ ამჩნევთ, რომ ამის შესრულება უჭირს, დაეხმარეთ. თუ ბავშვის ჩაჭიდება სუსტი ან არამყარია, შემოაჭდეთ თქვენი თითები მის მაჯას, რომ სათანადო დახმარება გაუწიოთ;
3. ასწიეთ ცერა თითები მაღლა და დაელოდეთ, რომ ბავშვმა თავი წამოსწიოს და იდაყვები მოხაროს (აიჭიმოს). თუ ეს აქტივობა ბავშვისათვის რთულია, გამოიყენეთ ბალიში, რომელზეც 45°-იანი კუთხით იქნება წამოწეული და სცადეთ აქტივობის შესრულება თავიდან.

არ წამოსვით ბავშვი, თუ თავი უკან უვარდება და ხელები ძალიან სუსტი აქვს;

4. განაგრძეთ ცერა თითების მოძრაობა მანამ, სანამ ბავშვი ჯდომის პოზიციაში არ აღმოჩნდება.

გადაბრუნება

გადაბრუნება ბავშვს საშუალებას აძლევს, რომ სხეულის პოზიცია შეცვალოს და სივრცეში გადაადგილდეს. მას თავად შეუძლია აირჩიოს, როდის სურს ზურგზე წოლა, როდის – მუცელზე და როდის სურს პოზიციის შეცვლა. იგი გადაბრუნებას მაშინაც იყენებს, როდესაც სურს, სათამაშოს მიუახლოვდეს. განვითარების ამ ეტაპზე ბავშვი სწავლობს გადაბრუნებას მუცლიდან ზურგზე და პირიქით. როგორც წესი, მუცლიდან ზურგზე გადაბრუნება უფრო ადვილია და პირველად ბავშვი სწორედ ამ მოძრაობას ითვისებს.

მუცლიდან ზურგზე გადაბრუნებას ბავშვი ადრეულ ასაკში იწყებს, რასაც ხშირად „შემთხვევითი“ ხასიათი აქვს (სურ. 2.14). თუ ბავშვს მუცელზე დააწვენთ,

იდაყვები კი მხრების ქვეშ ექნება მოთავსებული და ბავშვი თავს რომელიმე მხარეს გადახრის, შეიძლება ტანითაც „გადაჰყვეს“ მოძრაობას და ზურგზე წოლის მდგომარეობაში აღმოჩნდეს. იგივე შეიძლება მოხდეს ხელებზე დაყრდნობის მცდელობის დროს, როდესაც თავს ცალ მხარეს მიაბრუნებს. დროთა განმავლობაში ბავშვი ისწავლის ამ მოძრაობას და საკუთარი ნებით შეასრულებს.



(სურ. 2.14)

მოგვიანებით მას შემდეგ, რაც ბავშვი უკეთესად შეძლებს ხელებზე დაყრდნობას და თავის მოძრაობასთან ერთად წონასწორობის შენარჩუნებას, შეიძლება გადაბრუნება შეწყვიტოს. იმის გამო, რომ ბავშვი ხელებს უკვე კარგად ამოძრავებს, შეიძლება იდაყვები ან ხელები განზიდოს, ეს კი გადაბრუნებისაგან დაიცავს. თუ ასეთი რამ ხდება, ასწავლეთ ბავშვს, როგორ უნდა განალაგოს ხელები ისე, რომ ადვილად გადაბრუნდეს. შესაძლებელია საჭირო გახდეს ერთი იდაყვის ზემოთ და შიგნით მოთავსება გვერდზე გადაბრუნების წასახალისებლად. თუ ბავშვი ხელებს განზიდავს, შეიძლება ხელის პოზიციის შეცვლა გახდეს საჭირო. თუ ბავშვს მუცელზე წოლა მოჰხერხდა და ატყობთ, რომ სურს პოზიციის შეცვლა, შეგიძლიათ დაეხმაროთ ამაში და ასწავლოთ, როგორ გადაბრუნდეს ზურგზე. დროთა განმავლობაში ბავშვი დამოუკიდებლად შეძლებს ამ მოძრაობის შესრულებას.

ზურგიდან მუცელზე გადაბრუნება უფრო რთული შესასრულებელია, რადგან ორი საფეხურისაგან შედგება: 1) ზურგიდან გვერდზე გადაბრუნება; 2) გვერდიდან მუცელზე გადაბრუნება. დასაწყისში ბავშვი სწავლობს გვერდიდან მუცელზე გადაბრუნებას, მოგვიანებით კი ზურგიდან გვერდზე გადაბრუნებას, სულ ბოლოს ბავშვი ორივე მოძრაობის თანამიმდევრულ შესრულებას ახერხებს.

ზურგიდან გვერდზე გადატრიალებას ბავშვი მაშინ სწავლობს, როდესაც ფეხებით ვერტიკალურ, ბიძგისებრ მოძრაობებს ასრულებს ან ხელებით საკუთარ ტერფებს ეთამაშება. ამ პოზიციაში ყოფნის დროს მან შეიძლება რაიმეს დასანახად თავი მიატრიალოს ან წონასწორობა დაკარგოს და უნებლიეთ გადაბრუნდეს გვერდზე. დროთა განმავლობაში ბავშვი ისწავლის ფეხების გამოყენებით ბრუნვის მოძრაობის წამოწყებას.



(სურ. 2.15)

ზოგიერთი ბავშვი სხვაგვარ სტრატეგიას იყენებს ზურგიდან გვერდზე გადაბრუნებისათვის. ზურგზე წოლის დროს ისინი თავს და სხეულს რკალისებრად ხრიან, რითაც გვერდზე გადატრიალებას ახერხებენ. გადაბრუნების ეს მეთოდი არ არის სახარბიელო. უმჯობესია, ბავშვმა ბრუნვისათვის მუცლის კუნთები გამოიყენოს ფეხების ასაწევად და მოძრაობის დასაწყებად, ვიდრე თავისა და ზურგის რკალისებრი მოხრა.

იმისათვის, რომ ბავშვს ფეხების ზემოთ ასაწევად და ზურგიდან გვერდზე გადასაბრუნებლად საკმარისი ძალა განუვითარდეს, დროა საჭირო. ამასობაში თქვენ შეგიძლიათ ბავშვს სწორი მოძრაობებით დაეხმაროთ, რომ გვერდიდან მუცელზე გადაბრუნება მოახერხოს (იხ. 15-18 აქტივობები).

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ისწავლის ჯერ ზურგიდან გვერდზე, შემდეგ კი გვერდიდან მუცელზე გადაბრუნებას, შეძლებს ამ ორი

მოძრაობის გადაბმას და ზურგიდან მუცელზე გადაბრუნებას ისწავლის. თუმცა, ამაში მას შეიძლება თქვენი დახმარება დასჭირდეს, ან შეიძლება თავად მოახერხოს ბრუნვაში ვარჯიში. ბავშვმა უნდა ისწავლოს საკუთარი სხეულის კოორდინირებულად მართვა, რომ ზურგიდან მუცელზე გადაბრუნდეს. ბავშვისთვის უფრო მარტივი იქნება, თუ მოძრაობას სწრაფად შეასრულებს, რადგან ბიძგის მომენტი ადვილად გადაიყვანს მუცელზე წოლის პოზიციაში.

ბავშვი ბრუნავს მაშინ, როდესაც ამისათვის შესაბამისი მოტივაცია აქვს. თუ ზურგზე წოლა უყვარს, არ ეცდება მუცელზე გადაბრუნებას, ხოლო თუ მუცელზე წოლა უყვარს, მაშინ მოტივირებული იქნება, რომ ზურგიდან მუცელზე გადაბრუნდეს.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გადაბრუნება რბილ ზედაპირზე უფრო მარტივია, რადგან ასეთი ზედაპირი იზნიქება. თავიდან ბავშვს გადაბრუნება სწორედ რბილ ზედაპირზე გამოუვა, შემდეგ კი იატაკზეც შეძლებს იმავს.

ბავშვმა შეიძლება ერთ მხარეს უკეთესად მოახერხოს გადაბრუნება, მეორე მხარეს კი მოგვიანებით შეძლოს იგივე.



(სურ. 2.16)

ბრუნვის წასახალისებლად სათამაშოს გამოყენების არსი იმაშია, რომ ზუსტად აარჩიოთ ბავშვისათვის სასურველი სათამაშო და ის სწორად გილას მოათავსოთ. თუ ბავშვი მუცლიდან ზურგზე გადაბრუნებას ცდილობს, სათამაშო გვერდით და ზემოთ უნდა მოათავსოთ, რომ ბავშვმა შეხედოს და მისკენ გადაბრუნდეს. ასევე შეგიძლიათ ბავშვის გვერდით და მის ოდნავ ზემოთ მოათავსდეთ და დააკვირდეთ, ცდილობს თუ არა თქვენკენ გადმობრუნებას.

იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ზურგიდან გვერდზე გადაბრუნებას ასწავლით, სასურველი სათამაშო მისი მხრებისა და თავის გასწვრივ ისეთ მანძილზე მოათავსეთ, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს. როდესაც

ბავშვი გვერდიდან მუცელზე გადატრიალდება, სათამაშო მისი თავის ზემოთ და მხრების დიაგონალურად მოათავსეთ.

აქტივობა №15

ზურგიდან მუცელზე დახმარებით გადაბრუნება (სურ. 2.16, 2.17)



(სურ. 2.17)

1. დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე, მყარ ზედაპირზე;
2. გადააბრუნეთ გვერდზე წოლის პოზიციაში;
3. ქვემოთ მოქცეული ხელის იდაყვი მხარზე მაღლა დაადებინეთ და ასე დაიჭირეთ. თუ ეს მკლავი არ დაუფიქსირეთ, მას შემდეგ, რაც ბავშვი მუცელზე გადატრიალდება, ხელი ტანის ქვეშ მოჰყვება. თქვენი დახმარებით ბავშვი ადვილად შეძლებს მკლავზე გადატრიალებას და ამ იდაყვზე დაყრდნობას მუცელზე გადაბრუნების შემდეგ;
4. გადაატარეთ საჯდომი და ფეხები მუცელზე წოლის პოზიციისაკენ და შემდეგ მყარად დაიჭირეთ;
5. დაელოდეთ, რომ ბავშვმა თავი ასწიოს და ტანის ზედა ნაწილი აამოძრაოს, რომ მუცელზე გადაბრუნდეს;

6. გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მეორე მხარეს.

აქტივობა №16

ბურგიდან მუცელზე გადაბრუნება

1. დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე, მყარ ზედაპირზე;
2. გადააბრუნეთ გვერდზე წოლის პოზიციაში;
3. ქვემოთ მოქცეული ხელის იდაყვი მხარზე მაღლა დაადებინეთ და ასე დაიჭირეთ;
4. საჯდომი და ფეხები გვერდზე წოლიდან მუცელზე წოლის გარდამავალ პოზიციაში მოათავსეთ;
5. დაელოდეთ, რომ ბავშვმა ტანი აამოძრაოს მუცელზე გადასაბრუნებლად;
6. გაიმეორეთ იგივე მეორე მხარეს.

აქტივობა №17

ბურგიდან მუცელზე გადაბრუნება

1. დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე, მყარ ზედაპირზე;
2. გადააბრუნეთ გვერდზე წოლის პოზიციაში;
3. ქვემოთ მოქცეული ხელის იდაყვი მხარზე მაღლა დაადებინეთ და ასე დაიჭირეთ;
4. თქვენი ხელი ბავშვის საჯდომის უკან მოათავსეთ, რომ გვერდზე წოლის პოზიცია შეინარჩუნოს და უკან არ გადაგორდეს;
5. დაელოდეთ, რომ ბავშვი მუცელზე გადაბრუნდეს;
6. იგივე გაიმეორეთ მეორე მხარეს;
7. მას შემდეგ, რაც ბავშვი თქვენი დახმარებით შეძლებს გვერდიდან მუცელზე დამოუკიდებლად გადაბრუნებას, დააკვირდით, შეძლებს თუ არა იმავს გაკეთებას დაუხმარებლად.

აქტივობა №18

ბურგიდან მუცელზე გადაბრუნება ხელზე დაყრდნობით

1. დააწვინეთ ბავშვი ზურგზე, მყარ ზედაპირზე;
2. გადააბრუნეთ გვერდზე წოლის პოზიციაში;
3. ქვემოთ მოქცეული ხელის იდაყვი მხარზე მაღლა დაადებინეთ და ასე დაიჭირეთ;
4. ზემოთ მოქცეული ხელით მიეცით ბავშვს საშუალება, რომ ცერა თითზე მოგეჭიდოთ. ფრთხილად მოსწიეთ ხელი თქვენკენ და ფრთხილად აქანავეთ;
5. დაელოდეთ ბავშვს თავად წამოიწყოს ფეხების მოძრაობა მუცელზე გადასატრიალებლად;
6. გაიმეორეთ იგივე მეორე მხარეს.

აქტივობა №19

მუცლიდან ბურგზე გადაბრუნება

1. ბავშვი მუცელზე დააწვინეთ ისე, რომ მხრების ქვეშ მოთავსებულ იდაყვებს ეყრდნობოდეს;
2. სათამაშო გვერდით და მაღლა დაიჭირეთ ისე, რომ მის დასანახად ბავშვს თავის მოტრიალება დასჭირდეს;
3. როდესაც ბავშვი თავს სათამაშოს დასანახად მოატრიალებს, იგი უკან გადაბრუნდება;
4. გაიმეორეთ იგივე მეორე მხარეს.

აქტივობა №20

მუცლიდან ბურგზე გადაბრუნება მკლავზე დაყრდნობით

1. ბავშვი მუცელზე დააწვინეთ ისე, რომ მხრების ქვეშ მოთავსებულ იდაყვებს ეყრდნობოდეს;
2. ჩაიმუხლეთ მის ტერფებთან;
3. ცალ მხარეს იდაყვი ზემოთ და შიგნით მოათავსეთ, ამ დროს ბავშვის თავი ზედაპირზე დაეშვება;
4. დაელოდეთ, რომ ბავშვი ამ პოზიციიდან ზურგზე გადაბრუნდეს;
5. თუ ბავშვი ამ მოძრაობას ძალიან სწრაფად შეასრულებს, დაეხმარეთ, რომ არ შეეშინდეს;
6. გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მეორე მხარეს.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების საფასურის უსაფასებლად

ზურგზე წოლა

- შეუძლია ჩაეჭიდოს საკუთარ ტანსაცმელს გულმკერდის არეში
- შეუძლია მისწვდეს გულმკერდიდან 5-7 სმ სიმაღლეზე დაკიდებულ სათამაშოს
- შეუძლია გაშლილი იდაყვებით მისწვდეს სათამაშოს და 10 წამის განმავლობაში ითამაშოს
- შეუძლია ტერფების ბარძაყებზე ზემოთ აწევა და ბიძგისებრი მოძრაობების შესრულება
- თუ გულმკერდთან ახლოს მიუტანთ, შეუძლია ჩაეჭიდოს საკუთარ ტერფებს
- შეუძლია შეეხოს საკუთარ მუხლებს დაუხმარებლად
- თამაშობს საკუთარი ტერფებით დაუხმარებლად

მუცელზე წოლა

- შეუძლია თავის აწევა და იდაყვებზე დაყრდნობა 30-60 წმ-ის განმავლობაში
- შეუძლია თავის აწევა და იდაყვებზე დაყრდნობა 5-10 წთ-ის განმავლობაში
- შეუძლია ხელის მტევნებზე დაყრდნობა 5-10 წმ-ის განმავლობაში
- შეუძლია ხელის მტევნებზე დაყრდნობა 20-30 წმ-ის განმავლობაში
- შეუძლია მისწვდეს მის წინ მოთავსებულ სათამაშოს ხელის საწოლ ზედაპირზე გაცურებით
- შეუძლია მისწვდეს სათამაშოს საყრდენი ზედაპირიდან ხელის აწევით

დახმარებით ჯდომა

ტანის ზედა ნაწილის დაფიქსირებით შეუძლია თავის დაჭერა:

- 20-30 წმ-ის განმავლობაში
- 1-2 წთ-ის განმავლობაში
- 5 წთ-ის განმავლობაში

ტანის შუა ნაწილის დაფიქსირებით შეუძლია თავისა და ტანის ზედა ნაწილის დაჭერა:

- 1-2 წთ-ის განმავლობაში
- 5 წთ-ის განმავლობაში

ნამოჯდომა

- წამოჯდომას ცდილობს თავის წამოწევით და ხელებზე მოჭიდებით/აჭიმვით

გადაბრუნება

- მუცელზე წოლის დროს თავს გვერდზე აბრუნებს და „უნებლიეთ“ გადაბრუნდება
- ბრუნავს მუცლიდან ზურგზე თანამიმდევრულად და ხშირად
- გვერდზე წოლის პოზიციიდან, როდესაც ქვემოთ მდებარე მკლავი დაფიქსირებულია და საჯდომი მუცელზე წოლის პოზიციაშია შებრუნებული, შეუძლია თავის აწევა და ზედა ტანის გადაბრუნება მუცელზე
- გვერდზე წოლის პოზიციიდან, როდესაც ქვემოთ მდებარე მკლავი დაფიქსირებულია და საჯდომი გვერდზე წოლიდან მუცელზე წოლის გარდამავალ პოზიციაშია დაფიქსირებული, შეუძლია მუცელზე გადაბრუნება
- გვერდზე წოლის დროს, საჯდომის არეში საყრდენის არსებობის შემთხვევაში, შეუძლია გვერდიდან მუცელზე გადაბრუნება
- ბრუნავს ზურგიდან გვერდზე
- ბრუნავს ზურგიდან მუცელზე

თავი 3

მესამე ეტაპი

მოზრუნება, ჯდომა და მზადება დგომისთვის

ამ ეტაპზე ბავშვი მრავალ სიახლეს გიმზადებთ. პირველი გადაბრუნების მსგავსად, ბავშვი განაცვიფრებთ სხეულის საყრდენი წერტილის გარშემო ტრიალით, დამოუკიდებლად ჯდომითა და ოთხზე (მუხლებსა და ხელებზე) სიარულით. თითოეული ამ უნარ-ჩვევის დასასწავლად წახალისეთ და დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ივარჯიშოს ცალკეული მოძრაობის შესრულებაში, საბოლოოდ კი თავად შეძლებს მოქმედებების თანამიმდევრულ გადაბმას. მთავარია, მოთმინებით დაელოდოთ იმ საოცარ მომენტს, როდესაც ბავშვი მოქმედებას სრულიად დამოუკიდებლად შეასრულებს. ახალი პოზიციების უმრავლესობა იატაკზე წოლას სცილდება, ამიტომ ბავშვს მეტი ვარჯიში სჭირდება სათანადო ძალისა და წონასწორობის დაცვის უნარის გასავითარებლად.

მოტორული უნარ-ჩვევები, რომელთაც განვითარების III ეტაპზე გაქცევთ ყურადღებას:

1. მუცელზე წოლისას მოზრუნდება გვერდით მოთავსებული სათამაშოსკენ – ტრიალებს სხეულის საყრდენი წერტილის გარშემო (pivot);
2. ზის იატაკზე;
3. წამოჯდება დახმარებით;
4. ჯდომის პოზიციას იცვლის დახმარებით;
5. დგას ოთხ წერტილზე – ოთხზე;
6. საყრდენით დგას მუხლებზე;
7. ზის სკამზე, საზურგის გარეშე;
8. დგას დახმარებით.

ეს ბავშვის განვითარების გადამწყვეტი ეტაპია, რადგან სწორედ ამ დროს არსებობს იმის საშიშროება, რომ არასწორ მოძრაობებს ან „მაგნე ჩვევებს“ შეიძენს. ამიტომ ამ თავში აღწერილია ის პოზიციები, რომელთა ათვისებაც უნდა წავახალისოთ, და ის პოზიციები, რომლებიც თავიდან უნდა ავაცილოთ ბავშვს (მაგალითად, დგომა განზე გაშლილი ფეხებით, გვერდზე მიმართული ფეხის წვერებითა და გაჭიმული მუხლებით; დაჯდომა და ჯდომის პოზიციის შეცვლა შპაგატის გამოყენებით).

ტრიალი მუხლებზე წოლის დროს

ამ მოძრაობის შესასრულებლად ბავშვმა მუცელზე წოლის დროს მის გვერდით მოთავსებული სათამაშოს მისაწვდომად ხელებისა და ტანის გვერდზე მიტრიალება უნდა ისწავლოს. იგი ამ მოძრაობისათვის მზადაა, თუ სწვდება წინ მოთავსებულ სათამაშოს. მისი საბოლოო მიზანია, სხეულის ირგვლივ, სრულ წრეზე დატრიალება. ტრიალის დასწავლა ბავშვს მუცელზე ცოცვისათვის ამზადებს.

III ეტაპის გზამკვლევი

ბავშვი თავად მიგანიშნებთ, რომელი უნარ-ჩვევა მოსწონს. ავარჯიშეთ ბავშვი იმ პოზიციებში გამოყენებაში, რომელთა შესასწავლადაც მზად არის, თუნდაც ხანმოკლე დროით. მთავარია, დაეხმაროთ ბავშვს მისთვის რთული მოქმედების შესრულებაში მანამ, სანამ მოქმედება მისთვის მარტივი და სასიამოვნო შესასრულებელი არ იქნება. ნუ დააძალებთ ბავშვს ისეთ აქტივობას, რომელიც არ მოსწონს, რომ წინააღმდეგობის გრძნობა არ გაუჩნდეს.

ბავშვის ტემპერამენტი უფრო თვალსაჩინო ხდება და ადვილი მისახვედრია ბავშვი „დამკვირვებელია“ თუ „აქტიური“. ბავშვის ტემპერამენტზე დაკვირვება დაგეხმარებათ, დაადგინოთ, თუ რა მოსწონს და რატომ. ეს კი გაგიადვილებთ მოქმედების სტრატეგიის შემუშავებას. მაგალითად, სამანტა აქტიური ბავშვი იყო და მოსწონდა მუცელზე წოლის დროს ტრიალი, წამოჯდომა, მუხლებსა და ხელებზე დგომა, თუმცა, სულაც არ მოსწონდა ჯდომა და სწრაფად გადადიოდა ოთხზე. ამიტომ ჯდომის შესასწავლად ისეთ დროს ვურჩევდით, როდესაც კარგ განწყობაზე იყო; ვიყენებდით მისთვის განსაკუთრებით საინტერესო სათამაშოებს. ასეთ პირობებში სამანტა ჯდომის პოზიციაში ჩერდებოდა და საბოლოოდ ისწავლა კიდევ ჯდომა.

ყოველი უნარ-ჩვევის შესწავლის პროცესი თანამიმდევრული საფეხურებისაგან შედგება. დააკვირდით, რა შეუძლია ბავშვს, მიიჩნიეთ ეს ათვლის წერტილად და თანამიმდევრულად მიჰყევით განვითარების შემდეგ საფეხურებს.

მოქმედების ტემპი და რიტმი უნარ-ჩვევიდან უნარ-ჩვევამდე იცვლება. მუცელზე ტრიალის, წამოჯდომისა და ჯდომის პოზიციის შეცვლის დროს მოქმედების ტემპი სწრაფია, ხოლო ჯდომის, დახმარებით მუხლებზე დგომისა და დახმარებით დგომის დროს შესრულების ტემპი – ნელი.

შეცვალეთ უნარ-ჩვევის გამომუშავების გზა, რომ ბავშვისათვის საუკეთესო გზას მიაგნოთ. ზოგიერთ ბავშვს 35-40 წთ-ის განმავლობაში შეუძლია თამაში და უნარ-ჩვევის გამომუშავებაზე კონცენტრირება, თუ რამდენიმე უნარ-ჩვევას ხანმოკლე დროით მოსინჯავს. ზოგიერთი მათგანი კი მხოლოდ ხანმოკლე პერიოდის განმავლობაშია აქტიური და ამ დროს ერთ უნარ-ჩვევაზე შეუძლია ფოკუსირება. დაიწყეთ ბავშვისათვის საყვარელი პოზიციების ხანმოკლე ინტერვალით გამოყენება, მოსინჯეთ მისთვის არასასურველი პოზიცია. გამოიყენეთ საინტერესო მასალა, განსაკუთრებით რთული პოზიციების შესრულებისას. თუ პრაქტიკის დრო შეზღუდულია, გააკეთეთ ის, რისი გაკეთებაც ბავშვს სურს და რაშიც თქვენი დახმარება ესაჭიროება.

ამ ეტაპზე უნარ-ჩვევების შესწავლას სხვა, ახალი დონის ძალ-დონე ესაჭიროება. ამიტომ ნუ გაგიკვირდებათ, თუ ბავშვი ჩვეულებრივზე სწრაფად დაიღლება მანამ, სანამ სათანადო ძალას არ განავითარებს.

ამ მოძრაობის შესასწავლად სათამაშო ბავშვის გვერდით, მხრების გასწვრივ მოათავსეთ და წაახალისეთ, მისწვდეს მას. ბავშვი ჯერ თავს მიაბრუნებს და შეხედავს სათამაშოს, შემდეგ ტანს მოხრის, რომ მიტრიალდეს და მისწვდეს სათამაშოს (იხ. სურ. 3.1). იმისათვის, რომ ბავშვი ერთი ხელით სათამაშოს მისწვდეს, სხეულის სიმძიმის მეორე ხელზე გადატანა დასჭირდება.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი მის გვერდით მოთავსებული სათამაშოს მოსაპოვებლად ტანის მოხრასა და წონის გადატანას ისწავლის, შეგიძლიათ ამოცანა გაართულოთ და სათამაშო მოშორებით დადოთ. ამ დროს ბავშვმა უნდა მიაგნოს პრობლემის გადაჭრის გზას, თუ როგორ აამოძრაოს ტანი სათამაშოს მოსაპოვებლად. იქონიეთ მოთმინება და წაახალისეთ ბავშვის მცდელობები.

თავდაპირველად როდესაც ბავშვი ტრიალს ისწავლობს, იყენებს ხელებისა და ტანის მოძრაობას. იგი ტანს იმ მხარეს ხრის, რომელ მხარესაც სათამაშოა და მონაცვლეობით ამოძრავებს ხელებს (სურ. 3.2 და 3.3). ბავშვმა შეიძლება

ფეხებიც აამოძრავს, თუმცა, ტრიალში ეს არ დაეხმარება. მოგვიანებით როდესაც ბავშვი ტრიალს ისწავლის, ამ მოძრაობის შესასრულებლად ფეხებსაც გამოიყენებს. იგი ბარძაყსა და მუხლს იმ მხარეს მოხრის, რომელ მხარესაც ტრიალდება, საწინააღმდეგო მხარეს კი ფეხი გაშლილი ექნება.

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

როდესაც ბავშვს მუცელზე წოლის დროს ტრიალს ასწავლით, საგნების განლაგება უნდა გაითვალისწინოთ. მოთავსდით ბავშვის ტერფებთან. დარწმუნდით, რომ მის წინ არ დევს ისეთი საგანი ან სათამაშო, რომელიც ყურადღებას გაუფანტავს და მხოლოდ თქვენ ან თქვენ მიერ შერჩეული სათამაშოა მისთვის საინტერესო. ამ შემთხვევაში იგი ეცდება, მოტრიალდეს თქვენკენ.



(სურ. 3.1)

ეცადეთ, შეუნარჩუნოთ ბავშვს ტრიალის სურვილი. ბავშვის დასაინტერესებლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ: გოფირებული ქალაქის ფურცლები, ჟურნალი, ტელევიზორის პულტი, სატელეფონო კაბელი ან ბავშვის დაძმა, რომლებიც მას ესაუბრებიან. თქვენი მიზანია, შეუქმნათ სახალისო განწყობა, რათა შეინარჩუნოთ მოძრაობის ინერცია და ბავშვი მეტი სიჩქარით ამოძრავდეს. მთავარია, სათამაშოც და თქვენც სწრაფად ამოძრავდეთ, რომ ბავშვი „გამოგედევნოთ“.

როდესაც ბავშვი მარტივად შეძლებს ტრიალს, დააკვირდით, იყენებს თუ არა ამ მოძრაობას სპონტანურად? მაგალითად, ტრიალდება თუ არა გვერდით მჯდომი პირის ან სათამაშოსაკენ. ასეთი მოძრაობა ბავშვმა შეიძლება მაშინ გამოიყენოს, როდესაც თქვენს მოძრაობას ადევნებს თვალს. მაგალითად, სამანტას უყვარდა მუცელზე წოლა და სასურველი სათამაშოს მოსაპოვებლად რამდენჯერმე ტრიალდებოდა. დედამ შეამჩნია, რომ სამანტა განსაკუთრებით კარგად მაშინ ტრიალდებოდა, როდესაც დედა მისაღები ოთახიდან სამზარეულოში გადიოდა (მოეფარებოდა თუ არა დედა თვალს, სამანტა მის დასანახად ტრიალდებოდა).

ეცადეთ, ბავშვი ორივე (მარჯვენა და მარცხენა) მხარეს ტრიალებდეს და დააკვირდით, რომელ მხარეს უადვილდება ეს. თავიდან სწორედ იმ მხარეს დაიწყეთ ვარჯიში, რომელ მხარესაც ბავშვს ტრიალი უადვილდება. როდესაც ბავშვი ერთ მხარეს სრულ წრეს მოხაზავს, შეგიძლიათ მეორე მხარეს დაიწყოთ ვარჯიში.

შეიძლება ბავშვმა ტრიალის ნაცვლად გადაბრუნება სცადოს, ვინაიდან ეს მოძრაობა უფრო მარტივი და მიღწეული საფეხურია მისთვის. თუ ბავშვი



(სურ. 3.2)



(სურ. 3.3)

გადაბრუნებას ცდილობს, მოჰკიდებთ ხელი ბარძაყებზე და თითქოს ეთამაშებით, მსუბუქად შეანჯღრიეთ, რათა მუცელზე წოლის პოზიციაში დარჩეს. ასევე შეგიძლიათ ბავშვი რამდენჯერმე გადააბრუნოთ, შემდეგ ისევ მუცელზე წოლის პოზიციაში მოათავსოთ და დაინტერესოთ სათამაშოთი. დააკვირდით, მიტრიალდება თუ არა სათამაშოსკენ.

ტრიალი საკმაოდ დამლელი აქტივობაა, განსაკუთრებით დაუფლების პერიოდში. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი დაიღალა ან აღარა აქვს ამ აქტივობის შესრულების ინტერესი, შეჩერდით. უმჯობესია, ბავშვს ეს უნარ-ჩვევა მაშინ გამოუმუშაოთ, როდესაც ფიზიკური და აქტიური.

ტექნიკური

ბავშვს, რომელიც „აქტიურია“, ტრიალი უფრო მოსწონს, ვიდრე ბავშვს, რომელიც „დამკვირვებელია“. „აქტიური“ ბავშვი, თუ სათანადო ძალა აქვს, ხალისით ასრულებს წრიულ მოძრაობებს. „დამკვირვებელიც“ სწავლობს ამ მოძრაობის შესრულებას, თუმცა, ურჩევნია, 1-2 მოტრიალების შემდეგ ითამაშოს, შემდეგ ისევ შეასრულოს 1-2 მოტრიალება. ამ დროს ბავშვს ან განსაკუთრებული სტიმული, ან ხანმოკლე შესვენება ესაჭიროება.

აქტივობა №1

მობრუნება, ტრიალი მუცელზე ნოლის დროს

1. გამოიყენეთ მყარი ზედაპირი, როგორცაა იატაკი ან ხალიჩა. ბავშვი იატაკზე ისე დააწვინეთ, რომ იდაყვებს დაეყრდნოს;
2. თქვენ მის ტერფებთან ჩაიმუხლეთ. ბავშვის წინ არანაირი სათამაშო არ უნდა იყოს;
3. მოათავსეთ სათამაშო ბავშვის გვერდით, მხრის ან ტანის გასწვრივ. დააკვირდით, მოატრიალებს თუ არა სათამაშოსკენ თავს და მოხრის თუ არა ტანს ამავე მხარეს;
4. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი შეეხოს სათამაშოს ან მიტრიალდეს მისკენ;
5. თუ ბავშვი ამას ვერ ახერხებს, მოჰკიდებთ ხელი იდაყვებზე და აამოძრავებთ ისე, რომ სათამაშო მის წინ აღმოჩნდეს;
6. მას შემდეგ, რაც ასე ივარჯიშებთ, აარჩიეთ განსაკუთრებით საინტერესო სტიმული, მაგალითად, და ან ძმა და დააკვირდით ბავშვს, დაიწყებს თუ არა ტრიალს სტიმულის მიმართულებით;
7. პრაქტიკის შედეგად ბავშვი ისწავლის ორი მოტრიალების შესრულებას სათამაშოს მოსაპოვებლად. შედეგიანი მცდელობის შემდეგ, ნება მიეცით, სათამაშოთი გაერთოს, შემდეგ კი ისევ დააცილეთ მისგან სასურველი საგანი;
8. ამ აქტივობის მიზანი ერთი, სრული, წრიული მოძრაობის შესრულებაა. მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაეუფლება ამ მობრუნეობას, საინტერესო საგანი ან სათამაშო – წელის, ბოლოს კი ტერფის გასწვრივ შეგიძლიათ მოათავსოთ. არ დაგავიწყდეთ, რომ ამ დროს თქვენც გადაადგილდით ისე, რომ სულ ბავშვის ფეხებთან იყოთ ჩამუხლული.

ინტაქტ ჯდომა

როდესაც ბავშვი კალთაში ან ჩვილის სკამში ზის, შეიძლება შეამჩნიოთ, რომ წამოჯდომა სურს. ამ დროს თავს წამოსწევს და წინ გადმოიხრება წამოსაჯდომად. ეს ყველაფერი იმაზე მიანიშნებს, რომ დროა, წამოჯდომასა და ამ პოზიციაში თამაშში მიეხმაროთ.

წინა ეტაპზე ბავშვმა უკვე ისწავლა დანმარებით ჯდომა. ამ ეტაპზე კი მიზანი დაუხმარებლად ჯდომაა. მიზნის მისაღწევად ბავშვმა უნდა ისწავლოს ჯდომის დროს ტანის გამართვა და წონასწორობის შენარჩუნება. ამისათვის მას სხეულის შუა და ქვედა ნაწილსა და მკლავებში ძალისა და მოძრაობის გაკონტროლების უნარის განვითარება სჭირდება.

ტანის გამართვისა და მისი ამ პოზიციაში შენარჩუნებისათვის ბავშვს ჯერ ზურგის კუნთები უნდა გაუძლიერდეს. ამის შემდეგ, ჯდომის დროს უკან რომ არ გადავარდეს, საჭიროა მუცლის კუნთების გამაგრება, რაც ბავშვს წონასწორობის შენარჩუნებაში დაეხმარება. მოგვიანებით ბავშვი მუცლისა და ზურგის კუნთების ერთდროულ გამოყენებას ისწავლის და ჯდომის დროს ნებისმიერ მხარეს გადახრისას შეძლებს წონასწორობის შენარჩუნებას.



(სურ. 3.4)

როდესაც ბავშვი ჯდომის დროს ტანის აკონტროლებას სწავლობს, წონასწორობის შენარჩუნებასაც ცდილობს ხელების დახმარებით. პოზიციის შესანარჩუნებლად ბავშვი სწავლობს ხელებზე დაყრდნობას ან თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდებას. მოგვიანებით ბავშვი ისწავლის საკუთარი თავის „დაჭერას“; როდესაც იგრძნობს, რომ წონასწორობას კარგავს და ვარდება.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს, სხვა ბავშვებთან შედარებით, მოკლე ზედა კიდურები აქვთ. ეს ფაქტი აძნელებს ჯდომის უნარ-ჩვევის გამომუშავებას, რადგან ხელებზე დაყრდნობა ჯდომის დაუფლების მნიშვნელოვანი ეტაპია. ტიპური განვითარების ბავშვების უმრავლესობა ჯდომისას წონასწორობის შესანარჩუნებლად წინ, შემდეგ კი გვერდზე აყრდნობს ხელს. დაუნის

სინდრომის მქონე ბავშვი ჯდომის დროს ხელებით იატაკს ვერ სწვდება. თუ მიუხედავად ამისა, ბავშვი მაინც ეცდება წინ გადახრილი დაეყრდნოს იატაკზე დაწყობილ ხელებს, ეს არასწორი ჩვევის გამომუშავებას შეუწყობს ხელს, – ზედმეტად გადაიხრება წინ. მეორე სიძნელე, რასაც ბავშვი ჯდომის პროცესში აწყდება, ის არის, რომ გვერდზე გადაყირავებისას გვიან სწვდება ხელით საყრდენს, რაც ასევე ართულებს ჯდომის დროს წონასწორობის შენარჩუნების უნარ-ჩვევის დაუფლებას. ამიტომ ჯდომის შესწავლის დროს ბავშვის ანატომიური თავისებურების კომპენსირებაა საჭირო. მაგალითად, შეგიძლიათ ჯდომის დროს საყრდენი ზედაპირის ამალღების მიზნით სათამაშო კონსტრუქცია – „აქტივობების დაფა“ გამოიყენოთ, რათა ბავშვი იატაკზე დაყრდნობის ნაცვლად მას დაეყრდნოს (სურ. 3.4).

ბავშვი ჯდომას შემდეგი თანამიმდევრობით ისწავლის:

1. ბავშვი თავად აკონტროლებს ტანის შუა ნაწილს, თუ დახმარება წელის არეშია;
2. ბავშვი თავად აკონტროლებს ტანის ქვედა ნაწილს, თუ დახმარება თეძოს არეშია;
3. ბავშვს დახმარება სჭირდება მხოლოდ წონასწორობის დაკარგვის დროს;
4. ბავშვი ზის დაუხმარებლად.

**ზის თქვენი
დახმარებით ტანის
შუა ნაწილში**

დასაწყისში ბავშვს ტანის შუა ნაწილის კუნთების განვითარება ესაჭიროება. თუ ბავშვს გვერდიდან შეხედავთ, შეამჩნევთ, რომ თავდაპირველად ტანის ეს ნაწილი მოხრილი აქვს. სწორედ ამ მიდამოში (წელის არეში) სჭირდება მას თქვენი ხელებით დამატებითი საყრდენი (სურ. 3.5). ბავშვის ხელები კი ამ დროს შესაძლებელია რაიმე ამალღებულ ზედაპირს (მაგ. სათამაშო ყუთს ან სხვა საგანს) ეყრდნობოდეს. გამოიყენეთ ამგვარი დახმარებით ჯდომის სხვადასხვა პოზიცია. ინელმძღვანელები №2-7 აქტივობებით.

არ დაუშვავთ, რომ ბავშვი ჯდომის დროს წინ იყოს გადახრილი და ხელებით იატაკს ეყრდნობოდეს, რადგან ამ დროს ტანი ზედმეტად იხრება წინ, რასაც თავის უკან გადაგდება მოჰყვება. ასეთი პოზიციის ნაცვლად, ბავშვმა ხელების დაყრდნობა მუხლებზე მოთავსებულ, რაიმე ამალღებულ, სწორ ზედაპირზე უნდა ისწავლოს. ამით ის მოკლე ზედა კიდურების კომპენსირებას შეძლებს.



(სურ. 3.5)

რაიმე საყრდენ ზედაპირზე, მაგალითად, სათამაშო დაფაზე, ხელებით დაყრდნობის შესწავლა (აქტივობა №3) ხელს უწყობს ზედა კიდურებში ძალის განვითარებას. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი იმ ბავშვებისთვისაა, რომლებიც ადრე თავს არიდებდნენ მუცელზე წოლის დროს ხელებზე დაყრდნობას. როდესაც ბავშვი სათამაშოს ეყრდნობა და თამაშობს, მისი ტანი ზევით-ქვევით მოძრაობს. თუ ბავშვს ტანი მოხრილი აქვს, დააკვირდით, ახერხებს თუ არა რამდენიმე წამში სხეულის გამართვას ხელებზე დაყრდნობით. თუ ბავშვი 10 წამზე დიდხანს რჩება მოხრილ მდგომარეობაში, შეუცვალეთ მის ხელებს პოზიცია, დააწყობინეთ ისე, რომ ხელებზე დაყრდნობილმა წელში გამართვა შეძლოს. პრაქტიკასთან ერთად ბავშვი მიეჩვევა და ისწავლის ხელებზე დაყრდნობას და თამაშისას ტანის გამართვას. უმჯობესია, საყრდენის სახით რაიმე სათამაშო ყუთის ზედაპირის გამოყენება და არა ბავშვის მუხლების, რადგან სათამაშო ყუთის ზედაპირი უფრო სწორი, მყარი და საინტერესოა. საყრდენის სახით საკუთარი ფეხების გამოყენება ბავშვისათვის რთულია, რადგან ზედაპირის ფართობი მცირეა, არ არის სწორი და არც დიდ ინტერესს იწვევს ამ პოზიციის შესანარჩუნებლად.

თუ ბავშვს ჯდომა მოსწონს, პოზიციის შესანარჩუნებლად შეგიძლიათ თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდება ასწავლოთ (აქტივობა №4, სურ. 3.6). უმჯობესია, თუ ამ დროს ერთმანეთის პირისპირ, ბავშვის თვალის დონეზე იქნებით. მაგალითად, შეგიძლიათ ბავშვი სამზარეულოს მაგიდაზე დასვათ, თქვენ კი მის პირდაპირ სკამზე მოთავსდეთ. ეს პოზიცია არ არის რეკომენდებული, თუ ბავშვი ჯდომაზე უარს აცხადებს და უკან რკალისებრად იხნიქება.



(სურ. 3.6)

თუ ბავშვს ჯდომის დროს ხელებით თამაში ურჩევნია და არა მათზე დაყრდნობა, შეგიძლიათ საყრდენის სახით წინ რაიმე სათამაშო კონსტრუქცია დაუდოთ (აქტივობა №6). გაითვალისწინეთ, რომ სათამაშოები იმდენად ახლოს უნდა მოათავსოთ, რომ მათ მისაწვდომად ბავშვს წინ გადახრა არ დასჭირდეს. თუ სათამაშოებს მოშორებით დაუწყობთ, მაშინ ბავშვი მათ ასაღებად ზედმეტად წინ გადაიხრება.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს ჯდომის დროს ტანის გამართვას, მან ამ პოზიციის გარკვეული ხნით შენარჩუნება უნდა ისწავლოს. ამისათვის შეგიძლიათ ბავშვი მაღალ სკამზე ან იატაკზე, ტახტის წინ დასვათ, ისე, რომ საჭიროების შემთხვევაში ზურგით ტახტს მიეყრდნოს (აქტივობა №5 და 7). დროთა განმავლობაში ბავშვი ზურგის გამართვას 10-15 წთ-ის განმავლობაში მოახერხებს და თქვენი დახმარებაც ნაკლებად დასჭირდება.

როდესაც ბავშვი წელთან არსებული საყრდენით მყარად ისწავლის ჯდომას, შეგიძლიათ თქვენი ხელები ტანის ქვედა ნაწილში, კერძოდ, თეძოსთან მოათავსოთ. ამისათვის ან ორივე ხელი მოათავსეთ ბავშვის ბარძაყებთან, ან ცალი ხელი ჭიპის ქვემოთ, მეორე კი საჯდომთან მოჰკიდეთ, რათა ბავშვი სრულად გაიმართოს.

**ზის თქვენი
დახმარებით
ტანის ქვედა
პიკში**

ამ დროს მნიშვნელოვანია ბავშვის საჯდომის სწორი მდებარეობა: მენჯი მიმართული უნდა იყოს ზემოთ. თუ მენჯი ისეთ პოზიციაშია, რომ კუდუსხვი ზედაპირთან ახლოს არის, მაშინ ბავშვს ზურგიც მოხრილი ექნება და ვერ ისწავლის გამართულად ჯდომას (იხილეთ აქტივობები 8 და 9).

**საკვანძო ჯღომა
წონასწორობის
დასვლის მიზნით**

ამ დროისათვის ბავშვმა უკვე იცის ჯდომის პოზიცია, ჯდომის დროს თამაში და დახმარებით გამართულად ჯდომა. მან იცის, რას ნიშნავს წონასწორობის მდგომარეობაში ყოფნა და მზად არის, ისწავლოს წონასწორობის შენარჩუნება გვერდზე ან უკან გადახრის დროს. ამ დროს ბავშვს სტრატეგიული დახმარება სჭირდება იმისათვის, რომ საწყის პოზიციაში დამოუკიდებლად დაბრუნება ისწავლოს.

თქვენ მიერ აღმოჩენილი დახმარება დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად წინ იხრება ბავშვი და რამდენად სწრაფად ვარდება. თუ ბავშვი წინ ნელა და მცირედ იხრება, ასეთ შემთხვევაში შეგიძლიათ მყარად დაუჭიროთ თეძოები და დააკვირდეთ, შეძლებს თუ არა სხეულის უკან, საწყის პოზიციაში დაბრუნებას. თუ ბავშვი სწრაფად ვარდება წინ, მაშინ თქვენ უნდა მოასწოროთ მისი დაჭერა და ამ პოზიციაში გაჩერება. დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი სხეულის უკან, საწყის პოზიციაში დაბრუნებას. იხილეთ აქტივობები 7-10 იმისათვის, რომ ბავშვს წონასწორობის დაცვის უნარ-ჩვევის გამომუშავებაში სათანადო დახმარება აღმოუჩინოთ. მას შემდეგ, რაც ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას ისწავლის, დახმარება სულ უფრო ნაკლებად დასჭირდება.

იმის გამო, რომ ბავშვს ზედა კიდურები მოკლე აქვს, მისთვის წონასწორობის დაკარგვისას ხელებზე დაყრდნობის სწავლება არ არის ეფექტური. ბავშვმა წონასწორობის დაცვა ტანის მოძრაობის გაკონტროლების ხარჯზე უნდა ისწავლოს. როდესაც ბავშვი მყარ ზედაპირზე ზის და სათამაშოებით თამაშობს, ხშირად კარგავს წონასწორობას. შესაბამისად, ეს საუკეთესო პერიოდია იმისათვის, რომ მას წონასწორობის დაცვა ასწავლოთ.

**ჯღომა
დახმარების
გარეშე**

მიაქციეთ ყურადღება ბავშვს დახმარებით ჯდომის დროს. პრაქტიკის შედეგად, ის თავად მიგანიშნებთ, როდის იქნება მზად დამოუკიდებლად ჯდომის დასაუფლებლად. ერთხელაც თქვენ შეამჩნევთ, რომ ბავშვის საჯდომის უკან, საყრდენის სახით მოთავსებული ტახტის ბალიშის გაცურების მიუხედავად, ბავშვი მცირე დროით ინარჩუნებს წონასწორობას, ან ეყრდნობა საკუთარ ფეხებს, როდესაც თქვენ მას ართობთ.



(სურ. 3.7)

როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად ჯდომას დაიწყებს, ჩვენ უნდა დავეხმაროთ ჯდომის პერიოდის ეტაპობრივ გახანგრძლივებაში. რაც უფრო დიდხანს იჯდება ბავშვი, მით უფრო კარგად შეძლებს ჯდომის უნარ-ჩვევის განვითარებას. იმისათვის, რომ ბავშვს ხანგრძლივად ჯდომაში დაეხმაროთ, დაჯექით მის წინ, მისი თვალების დონეზე და გაართეთ. თუ თქვენ ბავშვის თვალების დონეზე უფრო მაღლა აღმოჩნდებით, თქვენს დასანახად ბავშვს თავის აწევა მოუწევს და წონასწორობას ადვილად დაკარგავს. გასართობად შეგიძლიათ უმღეროთ ბავშვს და თან ხელების რიტმული მოძრაობაც გამოიყენოთ, ეთამაშოთ „ჭიტა“, „ლოლია-ლოლია“, დაუკრათ ტაში ან უბრალოდ ესაუბროთ. ეცადეთ, აქტივობა მშვიდი, წყნარი და ბავშვის სხეულის შუა ხაზთან ორიენტირებული იყოს. როდესაც ბავშვი ჯდომისას თავს კომფორტულად და დაცულად იგრძნობს, შეძლებს სათამაშოებით და მსუბუქი საგნებით თამაშსაც (სურ. 3.7).

დამოუკიდებლად ჯდომის დროს ბავშვი იღებს იმის გამოცდილებას, თუ როგორ შეინარჩუნოს წონასწორობა. ცდისა და შეცდომის მეტოდით ბავშვი იკვლევს, რამდენად შეიძლება ტანის გამართვა ისე, რომ უკან არ გადაყრავდეს და შეუძლია თუ არა ითამაშოს ხელებით, ვიდრე დაეცემა. ბავშვი აღმოაჩენს, რომ თუ ტანს ოდნავ წინ გადახრის, უკან აღარ გადავარდება. ამ დროს საუკეთესო გამოსავალი საკუთარი სხეულის მოძრაობის შესასწავლად ბავშვისათვის უსაფრთხო პირობების შექმნაა. ამისათვის მის გარშემო ბალიშების მოთავსება შეიძლება.

ერთხელაც ბავშვი შეძლებს ხანგრძლივად ჯდომას. თუმცა, თქვენი ზედამხედველობა მანამ დასჭირდება, სანამ არ ისწავლის ყველა მიმართულებით გადახრის შემდეგ წონასწორობის მდგომარეობაში დაბრუნებას, ისევე როგორც ყველა სხვა ბავშვისათვის, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვისთვისაც განსაკუთრებით რთული ამოცანაა წონასწორობის შენარჩუნება უკან გადახრის დროს.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

საყრდენით ჯდომის პოზიცია გამოიყენეთ მაშინ, როდესაც ბავშვი თამაშობს. ამ დროს ბავშვი მიეჩვევა ჯდომას, გაეცნობა ამ პოზიციას, ისწავლის, როგორ შეიძლება ამ პოზიციის გამოყენება და შენარჩუნება. ის გაარკვევს, თუ რამდენად მოსახერხებელი პოზიციაა ჯდომა თამაშისას და გაუჩნდება მოტივაცია, რომ იჯდეს.

ჯდომის დროს სასურველია ბავშვს მაისური განაღოთ, რათა უკეთესად დაინახოთ მისი ზურგის პოზიცია. თუ ბავშვს გვერდიდან შეხედავთ, კარგად დაინახავთ, ტანის რომელი ნაწილი აქვს გამართული და რომელი – მოხრილი.

გამოიყენეთ მყარი ზედაპირი ჯდომისთვის: იატაკი, მაგიდა ან მაღალი სკამი. სწორედ ასეთ ზედაპირზე ისწავლის ბავშვი გამართულად ჯდომას, იგრძნობს, როდის კარგავს წონასწორობას და შეეცდება წონასწორობის შენარჩუნებას. რბილ ზედაპირზე, მაგალითად, ტახტზე ან საწოლზე, ჯდომის დროს, ბავშვის გვერდზე გადახრის შემთხვევაში, რბილი ზედაპირი ჩაიდრიკება და ბავშვი მას ჩამოეყრდნობა. ბავშვს რბილი ზედაპირი არ მისცემს წონასწორობის მდგომარეობაში დაბრუნების შესაძლებლობას.

ეცადეთ, აპყვეთ ბავშვის ტემპს და შესთავაზეთ მას გამოწვევა მაშინ, როდესაც ის მზად არის შემდეგ საფეხურზე გადასასვლელად. ჯდომის შესწავლა საკმარის დროს მოითხოვს. ამიტომ მნიშვნელოვანია ყოველი საფეხურის დასრულება შემდეგ საფეხურზე გადასასვლელად. ამით ბავშვს აარიდებთ „ცუდი ჩვევების“ შექმნას, როგორცაა წინ გადახრილი ჯდომა, ფეხების ზედმეტად განზე გადაშლა, მუხლების დაჭიმვა/გახვევა.

გამოიყენეთ ჯდომისათვის შესაფერისი სათამაშოები. როდესაც ბავშვი სწავლობს ჯდომის დროს ხელებზე დაყრდნობას, გამოიყენეთ ისეთი სათამაშო, რომელსაც ბავშვი ინტერესით დააკვირდება. თუ ბავშვი ცდილობს, მისწვდეს სათამაშოს, მაშინ მოათავსეთ ის სპეციალურ კონსტრუქციაზე, რომ ხელში აღების ნაცვლად ბავშვი შეეხოს და დააკვირდეს. გაითვალისწინეთ, რომ სათამაშო ბავშვის თვალების დონეზე უნდა მოათავსოთ.

როდესაც ბავშვი სხეულის გამართულად დაჭერასა და წონასწორობის შენარჩუნებას სწავლობს, უმჯობესი იქნება, თუ ხელებით მარტივ, მშვიდ აქტივობებს შეასრულებინებთ, მაგალითად, კარგია ბრტყელი ზედაპირის მქონე „აქტივობების დაფის“ გამოყენება სათამაშოდ. ამ დროს ბავშვი ეყრდნობა სათამაშო კონსტრუქციას, ინარჩუნებს ცენტრალურ პოზიციას და ამახვილებს ყურადღებას მასზე. ჩხარუნათი თამაში ამ დროს გაართულებს ბავშვის მიერ წონასწორობის შენარჩუნების შესაძლებლობას.

ტექნიკური

ბავშვის ტემპერამენტი განსაზღვრავს მის სურვილს, იჯდეს. თუ ბავშვი ბუნებით „დამკვირვებელია“, მას ეყვარება ჯდომა და იჯდება მანამ, სანამ ფიზიკურად გაძლებს ამ პოზიციაში. რადგან ბავშვი მოტივირებული იქნება, რომ იჯდეს, მაქსიმალურად შეეცდება, შეინარჩუნოს წონასწორობა ჯდომის დროს. მას მოეწონება დამჯდარ მდგომარეობაში თამაში.

თუ ბავშვი „აქტიურია“, მას არ მოეწონება დიდი ხნის განმავლობაში ჯდომა. ამ შემთხვევაში ბავშვს მოუნდება ჯდომის პოზიციის შეცვლა. შესაბამისად, მოგიწევთ ძლიერი მამოტივირებელი სათამაშოების შერჩევა, რომ რაც შეიძლება დიდხანს იჯდეს ბავშვი. მაგალითად, სამანტას, რომელიც აქტიური ბავშვია, არ მოსწონს დიდხანს ჯდომა. მას ურჩევნია გადაბრუნება, ტრიალი და მუცელზე წოლა. როდესაც მას აღარ სურს ჯდომა, რკალივით ხრის ზურგს და მდებარეობას იცვლის. მოგვიანებით, როდესაც ამის მოტივაცია გაუჩნდა, იგი თავად ცდილობდა ჯდომის დროს წონასწორობის შენარჩუნებას.

აქტივობა №2

საყრდენით ჭდომა – ხელი მოკიდებული დაბალ ძეგლზე

1. იატაკზე დაჯექით და ფეხები თქვენ წინ გადააჯვარედინეთ;
2. ბავშვი წინ, გვერდულად დაისვით;
3. მოათავსეთ ბავშვის წინ სათამაშო მოწყობილობა (ჩვილის სათამაშო-სავარჯიშო ნოხი, რომელზეც დამაგრებულია გადაჯვარედინებული მილები და ჩამოკიდებულია სათამაშოები. ჩვილი წევს ნოხზე, უყურებს და თამაშობს დაკიდებული სათამაშოებით), გადაჯვარედინებული მილებით ბავშვისაკენ და დაეხმარეთ მოჰკიდოს ხელები მილებს. ბავშვის დასაინტერესებლად აამოძრავეთ მოწყობილობაზე დამაგრებული სათამაშოები;
4. თქვენი ერთი ხელი ბავშვის ზურგზე ჰორიზონტალურად ისე მოათავსეთ, რომ ხელის ქვედა ნაწილი ბავშვის წელის არეში აღმოჩნდეს. მეორე ხელი, ასევე ჰორიზონტალურად, ბავშვის მუცელთან მოათავსეთ ისე, რომ თქვენი ხელის ქვედა ნაწილი ბავშვის წელის არეში აღმოჩნდეს;
5. დაეხმარეთ, რომ ბავშვმა მაქსიმალურად დიდხანს შეძლოს თავისა და ტანის გამართულ პოზიციაში დაჭერა.

აქტივობა №3

საყრდენით ჭდომა – ხლებით დაყრდნობა დაბალ ბედაპირზე

1. ჩაიმუხლეთ და ბავშვი თქვენ წინ, იატაკზე დასვით;
2. ბავშვს ბარძაყებზე დაუდეთ სათამაშო მოწყობილობა (დაფა ან ყუთი, რომელზეც სხვადასხვა სამანიპულაციო სათამაშოა მიმაგრებული). მიაქციეთ ყურადღება, რომ მოწყობილობა ბავშვს წელის დონემდე სწვდებოდეს. ამისათვის მოწყობილობის ქვეშ სქელი წიგნი მოათავსეთ;
3. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის წელის ორივე მხარეს და თან სათამაშო მოწყობილობაც დაიჭირეთ, მოსწიეთ სათამაშო მოწყობილობა ისე, რომ მისი წინა მხარე ბავშვის სხეულს ეხებოდეს და ბავშვი გამართული იჯდეს (სურ. 3.4);
4. დაეხმარეთ ბავშვს ხელებით სათამაშო მოწყობილობის ზედაპირს დაეყრდნოს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ხელები მხრების სიგანეზე ჰქონდეს მოთავსებული;
5. წაახალისეთ ბავშვი, რაც შეიძლება მეტ ხანს დაჰყოს გამართულ პოზიციაში და თან გაერთოს სათამაშო მოწყობილობით;
6. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციას დასძლევს, შეგიძლიათ სათამაშო შედარებით დაბალ სიმაღლეზე, მაგალითად, უშუალოდ ბავშვის ფეხებზე მოათავსოთ, მისი წინა ნაწილის საყრდენად კი უფრო მცირე ზომის ყუთი გამოიყენეთ. თქვენი ხელები ბავშვის მენჯის დონეზე მოათავსეთ. წაახალისეთ, ბავშვი, რაც შეიძლება დიდხანს იჯდეს გამართულ პოზიციაში.

აქტივობა №4 საყრდენით ჭდომა – ხელეებზე მოჭიდებით

1. დასვით ბავშვი მყარ ზედაპირზე (ჟურნალის ან სამზარეულოს მაგიდაზე) ისე, რომ სახით მის წინ და მისი თვალების დონეზე აღმოჩნდეთ;
2. მოაჭიდებინეთ ბავშვს ხელები თქვენს ცერა თითებზე. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ მყარად მოჭიდებაში;
3. ბავშვს მკლავები ხელებით მკერდის წინ, ძუძუს დვრილებს დონეზე მოათავსებინეთ;
4. გაართეთ ბავშვი საუბრით ან სიმღერით. შეგიძლიათ სიმღერის რიტმში ხელების მოძრაობებიც გააკეთებინოთ: ტაშის დაკვრა, ხელების მალლა აწევა – „ფრიი“ და ა.შ.;
5. წაახალისეთ ბავშვი, იჯდეს გამართულად და მოგეჭიდოთ, რათა შეინარჩუნოს პოზიცია;
6. თუ ჯდომის დროს ბავშვი მაგიდის ზედაპირიდან ცურდება, მაშინ სასურველია სპეციალური, დაცურების საწინააღმდეგო, რეზინის შემცველი ნოხი გამოიყენოთ.

აქტივობა №5 საყრდენით ჭდომა მაღალ სკამზე

1. მაღალ სკამზე სპეციალური, დაცურების საწინააღმდეგო, რეზინის შემცველი ნოხი დააფინეთ იმისათვის, რომ ბავშვი არ ჩამოცურდეს;
2. დასვით ბავშვი სკამზე ისე, რომ საჯდომი სკამის საზურგეს ეხებოდეს. შეკარით მენჯის ღვედი;
3. დაეხმარეთ, რომ გამართულად იჯდეს და ორივე გვერდზე დახვეული პირსახოცის გორგალი ჩაუდეთ, რათა ბავშვსა და სკამის გვერდებს შორის დარჩენილი სივრცე ამოავსოთ;
4. დაამარეთ სკამზე ლანგარი (მაგიდა) ბავშვის გულმკერდთან ახლოს. თუ ბავშვის გულმკერდსა და ლანგარს შორის თავისუფალი სივრცე რჩება, მის ამოსავებად შეგიძლიათ დახვეული პირსახოცის გორგალი გამოიყენოთ;
5. ლანგარზე სათამაშოები დაუწყვეთ და წაახალისეთ ბავშვი, რომ ითამაშოს;
6. წაახალისეთ ბავშვი, რაც შეიძლება დიდხანს იყოს ამ პოზიციაში.

აქტივობა №6 საყრდენით ჭდომა – წვდომა სათამაშო კონსტრუქციაზე ჩამოკიდებული სათამაშოსკენ

1. იატაკზე დაჯექით და ფეხები თქვენ წინ გადააჯვარედინეთ;
2. ბავშვი წინ, გვერდულად დაისვით;
3. ბავშვის წინ სათამაშო კონსტრუქცია ისე მოათავსეთ, რომ ბავშვი თავისუფლად სწვდებოდეს და მოხრაც არ სჭირდებოდეს;
4. თქვენი ერთი ხელი ბავშვის ზურგზე ჰორიზონტალურად ისე მოათავსეთ, რომ ხელის ქვედა ნაწილი ბავშვის წელის არეში აღმოჩნდეს. მეორე ხელი, ასევე ჰორიზონტალურად, ბავშვის მუცელთან მოათავსეთ ისე, რომ თქვენი ხელის ქვედა ნაწილი ბავშვის წელის არეში აღმოჩნდეს;
5. წაახალისეთ ბავშვი, წელში გაიმართოს და ხელებით სათამაშოს მისწვდეს;
6. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციას დაძლევს, თქვენი ხელები უფრო ქვემოთ, ბავშვის მენჯის გასწვრივ მოათავსეთ.

აქტივობა №7 საყრდენით ჭდომა – ბურგით ტახტზე მიყრდნობა

1. დასვით ბავშვი იატაკზე, ტახტის წინ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ საჯდომითა და ტანით ტახტს ეყრდნობოდეს;
2. დაჯექით გადაჯვარედინებული ფეხებით ბავშვის წინ;
3. ბავშვს ბარძაყებზე დაუდეთ სათამაშო მოწყობილობა (დაფა ან ყუთი,

რომელზეც სხვადასხვა სამანიპულაციო სათამაშოა მიმაგრებული). მოათავსეთ მოწყობილობის ქვეშ სქელი წიგნი, რომ თანაბრად იდოს. მოჰკიდეთ ხელები მოწყობილობას გვერდებზე, მისწიეთ ბავშვის მუცლისაკენ და ფრთხილად დააწიეთ იატაკისკენ. ამით ბავშვს დამატებით საყრდენს შეუქმნით ბარძაყებთან და მას წონასწორობის შენარჩუნება გაუადვილდება;

4. წაახალისეთ ბავშვი, რაც შეიძლება მეტხანს დაჰყოს გამართულ პოზიციაში, ზურგით მიყრდნობილი ტახტთან და ხელებით დაყრდნობილი სათამაშო მოწყობილობაზე;
5. თუ ბავშვი რომელიმე მხარეს ნელა იხრება, თქვენი ხელით საწინააღმდეგო ბარძაყი მყარად დაუჭირეთ (დაუფიქსირეთ) და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი საწყის პოზიციაში დაბრუნებას. თუ ბავშვი რომელიმე მხარეს სწრაფად იხრება, თქვენი თითები მხართან დაახვედრეთ, რომ არ გადავარდეს, მეორე ხელით კი საწინააღმდეგო მხარეს ბარძაყი მყარად დაუფიქსირეთ. დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი საწყის პოზიციაში დაბრუნებას.

აქტივობა №8

საყრდენით ჯდომა – დახმარება ბარძაყების არეში

1. დაჯექით იატაკზე წინ გაშლილი ფეხებით;
2. ბავშვი ფეხებს შორის, თქვენკენ ზურგით დაისვით;
3. ბავშვის წინ მაღალი სათამაშო ან სათამაშო კონსტრუქცია მოათავსეთ;
4. თქვენი ხელებით ბავშვის ბარძაყები მყარად დაიჭირეთ;
5. წაახალისეთ ბავშვი, გამართულად იჯდეს და ითამაშოს;
6. თუ ბავშვი გვერდზე ან უკან, ნელა იხრება, დააკვირდით, შეძლებს თუ არა საწყის პოზიციაში დაბრუნებას;
7. თუ ბავშვი უკან, სწრაფად იხრება, დაიჭირეთ ცალი ხელით, მეორე ხელი კი ბავშვის ჭიპის ქვეშ მოათავსეთ. დააკვირდით, დაუბრუნდება თუ არა ბავშვი საწყის პოზიციაში. თუ ბავშვი გვერდით სწრაფად იხრება, ერთი ხელი მხართან დაახვედრეთ, რომ არ გადავარდეს, მეორე ხელით კი საწინააღმდეგო მხარეს ბარძაყი დაუჭირეთ. დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი საწყის პოზიციაში დაბრუნებას;
8. იგივე აქტივობა შესაძლებელია შესრულდეს ისე, რომ ბავშვი თქვენ წინ გვერდულად იჯდეს. ამ შემთხვევაში თქვენი ერთი ხელი ბავშვის ჭიპის ქვეშ მოათავსეთ, მეორე კი – საჯდომის გასწვრივ.

აქტივობა №9

საყრდენით ჯდომა – ტახტის ბალიშის გამოყენებით (სურ. 3.8)



(სურ. 3.8)

1. დასვით ბავშვი იატაკზე. უკან ტახტის ბალიშში დაუდეთ, რომ მიეყრდნოს. მიყრდნობისას ბალიშში რომ არ გაცურდეს, ის კედელთან ან ავეჯთან მოათავსეთ;
2. დაჯექით ბავშვის წინ ან გვერდით;
3. დარწმუნდით, რომ ბავშვის საჯდომი ბალიშს მჭიდროდ ეყრდნობა;
4. მოათავსეთ სათამაშო მოწყობილობა ბავშვის ფეხების გასწვრივ ან მაღალი სათამაშო ბავშვის ფეხებს შორის და წაახალისეთ, ითამაშოს;
5. დააკვირდით, ინარჩუნებს თუ არა ბავშვი წონასწორობას თქვენს დაუხმარებლად. თუ ბავშვს დახმარება სჭირდება, მოათავსეთ თქვენი ხელები ჰორიზონტალურად მის ბარძაყებზე. დროდადრო ბავშვს საყრდენი მოაცილეთ, რათა ნახოთ, შეუძლია თუ არა, თუნდაც მცირე ხნით დაუხმარებლად ჯდომა;

6. თუ ბავშვი ნელა, უკან იხრება, თქვენი ხელი მისი ჭიპის ქვემოთ მოათავსეთ და დააკვირდით, რამდენად შეძლებს ბავშვი წამოჯდომას. თუ უკან სწრაფად გადაიხარა, ცალი ხელით დაიჭირეთ, მეორე ხელი კი ისევ ჭიპის ქვემოთ მოათავსეთ და დაელოდეთ, რომ საწყის პოზიციას დაუბრუნდეს;
7. თუ ბავშვი გვერდზე, ნელა იხრება, საწინააღმდეგო მხარეს ბარძაყი დაუჭირეთ და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა წონასწორობის შენარჩუნებას. თუ ბავშვი გვერდზე სწრაფად იხრება, ცალი ხელი მხართან დაახვედრეთ, მეორე ხელით კი საპირისპირო მხარეს ბარძაყი დააფიქსირეთ, რათა ბავშვმა საწყის პოზიციაში დაბრუნება სცადოს;
8. როდესაც ამ პოზიციას კარგად დაეუფლება, მიეცით მას ჩხარუნა და დააკვირდით, შეუძლია თუ არა თამაშისას წონასწორობის შენარჩუნება.

აქტივობა №10 საყრდენით ჯდომა – დაყრდნობა საკუთარ ფეხებზე (სურ. 3.9)



(სურ. 3.9)

1. იატაკზე გადაჯვარედინებული ფეხებით დაჯექით;
2. დასვით ბავშვი წინ, ოდნავ მოხრილი მუხლებით;
3. ბავშვს ხელები ბარძაყებზე დააწყობინეთ და დააკვირდით, ინარჩუნებს თუ არა წონასწორობას ამ პოზიციაში;
4. გაართეთ ბავშვი მის წინ მოთავსებული სათამაშოთი ან დაწექით მუცელზე მის წინ, რომ ბავშვის თვალების ღონეზე აღმოჩნდეთ, რადგან, თუ ბავშვი სათამაშოს ან თქვენს დასანახად იძულებული გახდება თავი უკან გადახაროს, მაშინ წონასწორობას ვერ შეინარჩუნებს და გადავარდება;
5. წაახალისეთ ბავშვი ამ პოზიციაში რაც შეიძლება დიდხანს ითამაშოს (დრო 10 წამიდან თანდათან 2-3 წუთამდე გაზარდეთ);
6. თუ ბავშვი გვერდით ან უკან იხრება, მაშინ გადადით ზემოხსენებულ მე-6 და მე-7 პუნქტზე;
7. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციაში 2-3 წუთის განმავლობაში გაჩერდება, შესთავაზეთ მსუბუქი სათამაშო ან საპნის ბუშტები, რომ ხელი გაიწვდინოს და საყრდენად მხოლოდ ერთი ხელი გამოიყენოს;
8. ვარჯიშის შედეგად ბავშვი შეძლებს 5 წუთის განმავლობაში ან მეტი ხნით ჯდომას და აღარ დასჭირდება წონასწორობის შესანარჩუნებლად საკუთარ ფეხებზე დაყრდნობა.

**ცდილობს
დაჯდეს
დასამარჯობო**

ბავშვმა უკვე იცის ზურგზე წოლის პოზიციიდან წამოჯდომა ორივე ხელით თქვენს ხელებზე მოჭიდებით. შემდეგი მიზანია, წამოჯდომა მხოლოდ ცალი ხელის მოჭიდებით ისწავლოს, მეორე ხელი კი დასაყრდნობად გამოიყენოს, რადგან წამოსმის თანამიმდევრობა ახლა ასეთია: ზურგზე წოლიდან გადაბრუნება გვერდზე წოლის პოზიციაში და შემდეგ წამოჯდომა. ამ ახალი მეთოდით წამოჯდომის სწავლებისას ბავშვი ისწავლის გვერდზე გადაბრუნების გამოყენებას წამოსაჯდომად. ეს მოძრაობა კი მას მოამზადებს სწორი გზით დამოუკიდებლად წამოჯდომისათვის.

თუ ბავშვი ზემოთ აღწერილ მეთოდს არ ისწავლის, შეიძლება საკუთარ მეთოდს მიაგნოს. იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს ბარძაყის არეში ჰიპოტონია და სახსრების გადამეტებული მოქნილობა ახასიათებთ, წამოჯდომისას, როგორც წესი, ფეხებს ზედმეტად განზე შლიან, მუხლებს მართავენ და ჭიმავენ და მუცელზე დაწოლილი პოზიციიდან ცდილობენ წამოჯდომას. თუ ბავშვი წამოჯდომის ამ გზას მიეჩვია, მომავალში დგომისა და

სიარულის დროს მას ფეხები ასევე განზე ექნება გაშლილი, მუხლები კი – გაჭიმული. ბავშვს გაუჭირდება წონის გადაწევა სხეულის ერთი ნაწილიდან მეორეზე, გაუჭირდება სხეულის შებრუნება საკუთარი ღერძის გარშემო (როტაცია) და ხელების გამოყენება ერთი პოზიციიდან მეორეში გადასასვლელად.



(სურ. 3.10)

სწორი წესით წამოჯდომას გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მომავალში ისეთი რთული მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარებისათვის, როგორცაა ჯდომის პოზიციის შეცვლა, მუხლებზე დადგომა და ამ პოზიციის შეცვლა, წამოდგომა, დგომის დროს წონასწორობის დაცვა და სიარული.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ორი ხელის მოჭიდებით წამოჯდომას შეძლებს, იგი მზად არის ისწავლოს სხეულის გვერდზე გადაბრუნებით წამოჯდომა. თქვენ უნდა დაეხმაროთ ზურგიდან გვერდზე გადაბრუნებასა და შემდეგ წამოჯდომაში. ბავშვი უნდა მიეჩვიოს მოძრაობის ამ თანამიმდევრობას. ეს მოძრაობა მისთვის ახალია და მეტი დახმარება დასჭირდება.

ზურგზე დაწოლილი ბავშვი ერთი ხელით გეჭიდებათ ცერა თითზე. ამოძრავებთ ცერა თითი ისე, რომ ბავშვი გვერდზე წოლის პოზიციაში აღმოჩნდეს, შემდეგ კი წამოსწიეთ ისე, რომ მეორე ხელით ზედაპირს დაეყრდნოს. ამ პოზიციიდან თქვენი დახმარებით ბავშვი დაჯდება (სურ. 3.10, 3.11 და 3.12). თავდაპირველად შეეცადეთ მოძრაობა სწრაფად გააკეთოთ, რომ ბავშვმა ისწავლოს, როგორ ამოძრაოს ხელები და ტანი დასაჯდომად. მას შემდეგ, რაც მოძრაობების თანამიმდევრობას ისწავლის,



(სურ. 3.11)



(სურ. 3.12)

შეგიძლიათ ტემპი შეანელოთ და ბავშვი უფრო მეტად შეძლებს საკუთარი სხეულისა და ხელების გაკონტროლებას. ვარჯიშით გამოუმუშავდება უნარი, ცალი ხელით თქვენს ცერა თითზე გვერდულად აიჭიმოს, დაეყრდნოს მეორე ხელს, ასწიოს ტანი, მუცლის კუნთების დახმარებით წამოჯდეს და გასწორდეს.

ამ ეტაპზე ბავშვი ამ მოქმედების შესრულებას დამოუკიდებლად ვერ მოახერხებს. მან უპირველესად მოძრაობების თანამიმდევრობა უნდა შეისწავლოს მანამ, სანამ გაშლილი ფეხებით წამოჯდომის არასასურველ გზას მიაგნებს.

დამოუკიდებლად წამოჯდომას ბავშვი შემდეგ ეტაპზე ისწავლის. როგორც წესი, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები წამოჯდომას ცდილობენ არა ზურგზე წოლის პოზიციიდან, არამედ ოთხზე დამდგარი ან მუცელზე წოლის პოზიციიდან. ყოველი ბავშვი ინდივიდუალურ გზას იყენებს ამ აქტივობის შესასრულებლად. თუმცა, მას შემდეგ, რაც ბავშვი წამოჯდომას გვერდზე გადაბრუნებით ისწავლის, აღარა აქვს მნიშვნელობა, რომელ გზას აირჩევს შემდეგ წამოსაჯდომად.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

წამოსაჯდომად შეგიძლიათ სხვადასხვა სათამაშოს გამოყენება, თუმცა, ეს არცთუ ისე ადვილია, ვინაიდან ამ დროს ხელები დაკავებული გაქვთ. თუ ბავშვს წამოჯდომას საფენის გამოცვლის, ხელში აყვანის ან მისი სურვილით წამოჯდომის დროს ასწავლით, იგი ბუნებრივად მოტივირებულია და სათამაშოს გამოყენება აღარ არის საჭირო. თუმცა, ასევე შეგიძლიათ სათამაშო ბავშვის გვერდით მოათავსოთ, რათა ბავშვი გვერდზე გადაბრუნდეს, შემდეგ კი იქ მოათავსოთ, სადაც ბავშვი სათამაშოთი თამაშს დამჯდარ პოზიციასში შეძლებს.

ეს აქტივობა ბავშვს დღის განმავლობაში მაშინ შეასრულებინეთ, როდესაც ამის სურვილი აქვს. სავარაუდოდ, ამ მოძრაობას ბავშვი უკეთესად პირველ და მეორე მცდელობაზე შეასრულებს და არ მოისურვებს პოზიციის მრავალჯერ გამეორებას.

გაიმეორეთ მოძრაობა ორივე მხარეს და დააკვირდით, რომელ მხარეს უადვილდება ბავშვს მისი შესრულება. თუ ბავშვს ერთი ხელი შედარებით სუსტი აქვს, მისთვის უფრო ადვილი იქნება ამ ხელის მხარეს გადაბრუნებით წამოჯდომა. ძლიერი ხელით ბავშვი უკეთესად მოგეჭიდებათ და აიჭიმება, ხოლო სუსტ ხელს საყრდენად გამოიყენებს. ავარჯიშეთ ბავშვი ამ გვერდიდან წამოჯდომაში. როდესაც კარგად გაართმევს მოძრაობას თავს, შეცვალეთ მხარე. ამასობაში სუსტ ხელს ძალა მოემატება.

ტექნიკური

თუ ბავშვი აქტიურია, მას ეყვარება მოძრაობა, რომლითაც ერთი პოზიციიდან მეორეში გადადის. მიუხედავად იმისა, რომ ჯდომის პოზიციასში დიდხანს არ გაჩერდება, გადაბრუნებას, მოჭიდებასა და წამოჯდომას სიამოვნებით შეასრულებს. ბავშვს არ ექნება მოძრაობის შიში და გაჰყვება მოძრაობის დინებას. თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, შეიძლება თავდაპირველად წინააღმდეგობა გაგიწიოთ ან ვარჯიში დასჭირდეს, რომ მოძრაობას შეეჩვიოს. შესაძლებელია მას პოზიციის ცვლილების ეშინოდეს, თუმცა, როგორც კი დაჯდება, ამ პოზიციას სიხარულით შეინარჩუნებს.

აქტივობა №11

ბურგზე წოლიდან დასაჯდომად გვერდზე გადაბრუნება

1. იატაკზე ჩაიმუხლეთ;
2. ბავშვი იატაკზე ზურგზე დააწვინეთ;
3. მარჯვენა გვერდზე გადაბრუნებით წამოჯდომა:
 - ა. თქვენი მარჯვენა ხელის ცერა თითი ბავშვის მარცხენა ხელში მოათავსეთ. ფრთხილად მოქაჩეთ ზემოთ, ისე, რომ ბავშვს ხელი მყარად ჰქონდეს მოკიდებული. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვს ხელის მყარად მოკიდება უჭირს, თქვენი დანარჩენი თითები მის მტევანზე მოათავსეთ, რომ ბავშვს ხელი არ გაუშვათ;
 - ბ. თქვენი მარცხენა ხელი მის ბარძაყებთან მოათავსეთ, რომ საჯდომი მყარად ჰქონდეს და არ გაცურდეს;
 - გ. წამოსწიეთ ბავშვი მარცხნივ მისი მარცხენა ხელით და მიეცით საშუალება, დაეყრდნოს მარჯვენა იდაყვს ან ხელს (დასაწყისში ბავშვი იდაყვს, ხოლო შემდეგ ხელს დაეყრდნობა);

- დ. წამოსწიეთ ბავშვი მისი მარცხენა ხელით მაღლა და მარჯვნივ, რომ გაიმართოს და დაჯდეს;
 - ე. თუ ამ მოძრაობის შესრულება ჰორიზონტალური პოზიციიდან ბავშვს უჭირს, მაშინ ბალიშზე წამოაწვინეთ და დაქანებული პოზიციიდან სცადეთ იმავეს გაკეთება.
4. მარცხენა გვერდზე გადაბრუნებით წამოჯდომა:
- ა. თქვენი მარცხენა ხელის ცერა თითი ბავშვის მარჯვენა ხელში მოათავსეთ. ფრთხილად მოქაჩეთ ზემოთ, ისე, რომ ბავშვს ხელი მყარად ჰქონდეს მოკიდებული;
 - ბ. თქვენი მარჯვენა ხელი მის ბარძაყებთან მოათავსეთ, რომ საჯდომი მყარად ჰქონდეს და არ გაცურდეს;
 - გ. წამოსწიეთ ბავშვი მარჯვნივ მისი მარჯვენა ხელით და მიეცით საშუალება, დაეყრდნოს მარცხენა იდაყვს ან ხელს;
 - დ. წამოსწიეთ ბავშვი მისი მარჯვენა ხელით მაღლა და მარცხნივ, რომ გაიმართოს და დაჯდეს;
 - ე. თუ ამ მოძრაობის შესრულება ჰორიზონტალური პოზიციიდან ბავშვს უჭირს, მაშინ ბალიშზე წამოაწვინეთ და დაქანებული პოზიციიდან სცადეთ იმავეს გაკეთება.

**ჯდომის
პოზიციის
შეცვლა**

მას შემდეგ, რაც ბავშვი დამოუკიდებლად ან თითქმის დამოუკიდებლად შეძლებს დაჯდომას, მან ჯდომის პოზიციიდან სხვა პოზიციაში გადასვლაც უნდა ისწავლოს. მიზანი ამ შემთხვევაში ის არის, რომ ბავშვმა დახმარებით შეძლოს ჯდომიდან გვერდზე გადასვლა. ამისათვის კი საჭიროა, რომ ბავშვი ტანით შებრუნდეს ერთ მხარეს, ამავე მხარეს ორივე ხელით დაეყრდნოს იატაკს და ბოლოს იატაკზე აღმოჩნდეს. პოზიციის შეცვლის ეს მეთოდი ბავშვს ჩვენ უნდა ვასწავლოთ, რადგან ბავშვი თავს არამყარად გრძნობს და დამოუკიდებლად ამ მოძრაობას არ წამოიწყებს.



(სურ. 3.13)



(სურ. 3.14)



(სურ. 3.15)

ბავშვმა უნდა იცოდეს, როგორ შეცვალოს ჯდომის პოზიცია, როდესაც ამის სურვილი აქვს. გარდა ამისა, თუ სწორი გზა არ ვასწავლეთ, შეიძლება თავად მიაგნოს არასასურველ გზებს. მაგალითად, ბავშვი შეიძლება მიეჩვიოს უკან გადავარდნას, განსაკუთრებით, თუ თქვენ ზურგს უკან ეგულებით; ან შესაძლებელია განზე გაშლილი ფეხებით მკვეთრად გადაინაროს წინ და მუცელზე აღმოჩნდეს. გვერდზე გადასვლის ნაცვლად, ბავშვი, სავარაუდოდ, უპირატესობას წინ ან უკან გადასვლას მიანიჭებს. უმეტესად ბავშვები წინ გადასვლის მეთოდს იყენებენ, რაც თავიდან უნდა ავარიდოთ ზემოთ განხილული მიზეზების გამო.

თავდაპირველად ბავშვს თქვენი სრული დახმარება დასჭირდება. სასურველია, ეს მოძრაობა პირველად საწოლზე გააკეთოთ, რადგან ზედაპირი რბილი და კომფორტულია. მოძრაობები ნელა უნდა შეასრულოთ, რათა ბავშვმა

თანდათან შეიგრძნოს და მიეჩვიოს მოძრაობას. დაიწყეთ მოძრაობა ორივე ხელის ცალ მხარეს დაწყობით ისე, რომ ბავშვი მათ დაეყრდნოს. ხელების ამ პოზიციაში დაყრდნობა იძულებულს ხდის ბავშვს მაქსიმალურად (იმაზე მეტად, ვიდრე ეს ოდესმე უცდია) შემოაბრუნოს (როტაცია) ტანი გვერდით. თუ ბავშვი გეწინააღმდეგებათ და არ მოგყვებათ ამ მოძრაობის შესრულებისას, ბავშვის ტანი მიაბრუნეთ და მოაბრუნეთ მანამ, სანამ არ იგრძნობთ, რომ წინააღმდეგობა სხეულში გაქრა. რამდენიმე მცდელობის შემდეგ ბავშვი შეერჩევა ამ მოძრაობას. როდესაც ხელები საწოლზე ექნება დაყრდნობილი, დაელოდეთ და დააკვირდით, რას მოიმოქმედებს თავად ბავშვი. შესაძლებელია ბავშვი დავარდეს და მუცელზე გადაკოტრილდეს (სურ. 3.13, 3.14 და 3.15) ან შეყოვნდეს ხელებზე დაყრდნობილი რამდენიმე წამის განმავლობაში; ან შეიძლება ბავშვი უმოქმედოდ დარჩეს, რადგან არ იცის, რა მოიმოქმედოს. ბავშვს შეიძლება შეეშინდეს წონასწორობის დაკარგვის.

თავდაპირველად ბავშვი ჯდომიდან სხვა პოზიციაში გადასვლას საწოლზე დაცემით სწავლობს. ამ დროს იდაყვები იხრება და ბავშვი საწოლზე ეცემა. სავარაუდოდ, ეს სწრაფი მოძრაობა იქნება, ამიტომ შეგიძლიათ შეანელოთ მკლავებზე ხელის მოკიდებით. როდესაც ბავშვი მკლავებზე გადასვლით დაეცემა, საჯდომი მობრუნდება, მას ფეხებიც წამოჰყვება და ბავშვი მუცელზე წოლის პოზიციაში აღმოჩნდება. როდესაც ბავშვისთვის ეს მოძრაობა ჩვეული გახდება, აღარ მიენმაროთ, აცალეთ, თავად იმოქმედოს. იგი ისწავლის მხრების საწოლზე დაშვების დროს თავის წამოწევას. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს მოძრაობის ტემპის გაკონტროლებას, იმავე მოძრაობის შესრულება ხალიჩაზეც შეიძლება. თუმცა, მიაქციეთ ყურადღება, რომ ზედაპირი რბილი და უსაფრთხო იყოს.

შემდეგ ეტაპზე ბავშვი ისწავლის ჯდომის პოზიციის შეცვლას დამოუკიდებლად. იგი ისწავლის ჯდომას და ამ პოზიციის შეცვლას, როცა კი მოისურვებს. არ არის აუცილებელი, ბავშვმა ამ მოძრაობის შესრულება ისე იდეალურად მოახერხოს, როგორც ასწავლეთ. თუ ბავშვი ნაწილობრივ გადადის ცალ მხარეს, გადაატარებს ტანს ფეხებზე, რომლის მუხლებიც მოხრილია, ჩათვალეთ, რომ მან უკვე იცის სასურველი მეთოდის გამოყენება ჯდომის პოზიციის შესაცვლელად.

ჯდომის პოზიციის შეცვლის წასახალისებლად გამოიყენეთ ბავშვის საყვარელი სათამაშოები. დააკვირდით, სათამაშოს ადგილმდებარეობას. თუ სათამაშოს ბავშვის წინ მოათავსებთ, ბავშვი წინ გადაიხრება. თუ სათამაშოს გვერდით მოათავსებთ, ბავშვი გვერდით გადაიხრება. მოათავსეთ სათამაშო ისე, რომ ბავშვი ვერ სწვდებოდეს, მაგრამ არც ძალიან შორს იყოს. თუ მანძილს შესაფერისად შეურჩევთ დასაგანიც საინტერესო იქნება, ბავშვი ეცდება, მისწვდეს. თუ ბავშვი წყვეტს მოქმედებას, შეარჩიეთ უფრო საინტერესო სათამაშო.

ეცადეთ, რბილი სათამაშოები გამოიყენოთ, რომ მათზე დაცემის შემთხვევაში ბავშვმა არაფერი იტკინოს. თუ სათამაშო მაგარია, მზად იყავით, რომ ბავშვის მოძრაობასთან ერთად სათამაშოც წინ გასწიოთ. იცოდეთ, ბავშვი გაცილებით უფრო წინ აღმოჩნდება, ვიდრე თქვენ წარმოიდგენთ.

ჯდომიდან სხვა პოზიციაში გადასვლა სწორედ მაშინ შეასწავლეთ, როდესაც შეატყობთ, რომ ბავშვს ჯდომა მოჰზებრდა და პოზიციის შეცვლა სურს. მის წასახალისებლად შეგიძლიათ საყვარელი სათამაშო ბავშვის ფეხის გვერდით მოათავსოთ.

ჯდომის პოზიციის შეცვლა ორივე გვერდზე გადასვლით მოსინჯეთ და დააკვირდით, ერთ რომელიმე მხარეს გადასვლა უფრო ხომ არ უადვილდება ბავშვს. თუ ამჩნევთ, რომ ცალი ხელი უფრო ძლიერი აქვს, უმჯობესია, სწორედ

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ამ ხელის მხარეს დაიწყეთ გვერდზე გადასვლა, რადგან ძლიერი ხელი ტანის დაშვებაში დაეხმარება.

დააკვირდით, ახერხებს თუ არა ბავშვი ისევ წამოჯდომას მას შემდეგ, რაც თქვენი დახმარებით ფეხებთან ხელებს დაეყრდნობა. ბავშვმა შეიძლება ხელები იმაში გამოიყენოს, რომ აიჭიმოს და ისევ წამოჯდეს. თუკი ბავშვი ამას იოლად აკეთებს, შეაქეთ და წახალისეთ! თუმცა, გაითვალისწინეთ, რომ როდესაც ჯდომის პოზიციიდან ბავშვს დაწოლას ასწავლით, ხელები ფეხისგან გაცილებით შორს მოათავსოთ.

ტიმპერამენტი

თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, მას არ მოეწონება წონასწორობის მდგომარეობიდან გამოსვლა ან დაცემა. სავარაუდოდ, ბავშვს არ მოუნდება ჯდომის პოზიციის შეცვლა. ბავშვს შეიძლება შეეშინდეს იმ მომენტისა, როდესაც თქვენ სხვა პოზიციაში გადასვლაში დახმარებას შეეცდებით. ბავშვი უკეთესად შეასრულებს მოძრაობას, თუ თქვენ მის პირდაპირ იქნებით და საჭიროების შემთხვევაში თქვენკენ გადმოხრას შეძლებს. მაგალითად, ქეთი შეშინებული ჩანდა, როდესაც პირველად ამ პოზიციის შესრულება სცადა. იგი მყარად იჯდა, სანამ წონასწორობა არ დაკარგა და შეეშინდა. ვარჯიშის შემდეგ, როდესაც დედიკო მის პირდაპირ იყო, მან ისწავლა ჯდომის პოზიციიდან სხვა მდგომარეობაში გადასვლა.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, მაშინ მოეწონება ჯდომის პოზიციის შეცვლა და გადავარდნა.

აქტივობა №12

ჯდომის პოზიციიდან მუცელზე დანოლა

1. ჯდომიდან გადასვლა მარჯვენა მხარეს
 - ა. დასვით ბავშვი საწოლზე და სათამაშო მარჯვენა მხარეს დაუდეთ ისე, რომ ვერ მისწვდეს;
 - ბ. მოთავსდით ბავშვის უკან. მოჰკიდეთ ხელები ორივე მკლავზე და ბავშვი გვერდზე მიაბრუნეთ ისე, რომ ხელები დაახლოებით მარჯვენა ფეხის თეძოსა და მუხლს შორის ადგილის გასწვრივ აღმოჩნდეს დაყრდნობილი;
 - გ. დააკვირდით, იწევს თუ არა ბავშვი სათამაშოსკენ. თუ არ იწევს, მაშინ ბავშვის ხელები მისი სხეულის ცენტრიდან კიდევ უფრო შორს მოათავსეთ და წახალისეთ, დაიხაროს ზედაპირისკენ და მისწვდეს სათამაშოს;
 - დ. თუ ბავშვს ეშინია და არ იხრება სათამაშოსკენ, მიუხედავად მარჯვენა მხარეს (დაახლოებით ბავშვის ხელებისა და სახის წინ), რომ მან დაგინახოთ, თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს და თქვენკენ გადმოიხაროს. მოჰკიდეთ ხელები იდაყვებზე და ფრთხილი, რწევითი მოძრაობით წახალისეთ მუცელზე წოლის პოზიციაში გადავიდეს;
 - ე. ვარჯიშის შემდეგ ბავშვი შეძლებს ქვევით, სათამაშოსკენ მიმართოს სხეული მას შემდეგ, რაც თქვენ ხელებს გვერდით დააწყობინებთ. დროთა განმავლობაში მას საერთოდ აღარ დასჭირდება თქვენი დახმარება;
 - ვ. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს საწოლზე ჯდომის პოზიციიდან სხვა პოზიციაში გადასვლას, შეგიძლიათ საწოლის ნაცვლად უკვე უფრო მყარი ზედაპირის, მაგალითად, ხალიჩის გამოყენება.
2. ჯდომიდან გადასვლა მარჯვენა მხარეს
 - ა. დასვით ბავშვი საწოლზე და სათამაშო მარცხენა მხარეს დაუდეთ ისე, რომ ვერ მისწვდეს;
 - ბ. მოთავსდით ბავშვის უკან. მოჰკიდეთ ხელები ორივე მკლავზე და ბავშვი გვერდზე მიაბრუნეთ ისე, რომ ხელები დაახლოებით მარცხენა ფეხის თეძოსა და მუხლს შორის ადგილის გასწვრივ აღმოჩნდეს დაყრდნობილი;
 - გ. დააკვირდით, იწევს თუ არა ბავშვი სათამაშოსკენ. თუ არ იწევს, მაშინ ბავშვის ხელები მისი სხეულის ცენტრიდან კიდევ უფრო შორს მოათავსეთ და წახალისეთ, დაიხაროს ზედაპირისკენ და მისწვდეს სათამაშოს;

- დ. თუ ბავშვს ეშინია და არ იხრება სათამაშოსკენ, მიუხედავად მარცხენა მხარეს (დაახლოებით ბავშვის ხელებისა და სახის წინ), რომ მან დაგინახოთ, თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს და თქვენკენ გადმოიხაროს. მოჰკიდეთ ხელები იდაყვებზე და ფრთხილი, რწვევითი მოძრაობით წაახალისეთ მუცელზე წოლის პოზიციაში გადავიდეს;
- ე. პრაქტიკის შედეგად, მას შემდეგ, რაც ბავშვს ხელებს გვერდით დააწყობინებთ, ის თავად შეძლებს ქვევით, სათამაშოსკენ მიმართოს სხეული. დროთა განმავლობაში მას საერთოდ აღარ დასჭირდება თქვენი დახმარება;
- ვ. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს საწოლზე ჯდომის პოზიციიდან სხვა პოზიციაში გადასვლას, შეგიძლიათ საწოლის ნაცვლად უკვე უფრო მყარი ზედაპირის, მაგალითად, ხალიჩის გამოყენება.

ღაკოპა მოსწა

თუ ბავშვი მუცელზე წოლის დროს ხელებს ეყრდნობა, იგი მზად არის დადგეს ოთხზე – ხელებსა და მუხლებზე. მიზანი ამ ეტაპზე იმის მიღწევაა, რომ ბავშვმა ოთხ წერტილზე დგომის პოზიცია შეინარჩუნოს (მას შემდეგ, რაც თქვენ მოათავსებთ ამ პოზიციაში). ეს პოზიცია ეხმარება ბავშვს, რომ ისწავლოს ფეხების ერთმანეთთან ახლოს შენარჩუნება და მათზე სხეულის წონის გადატანა (როდესაც მუხლები და მენჯ-ბარძაყი მოხრილია).

ეს პოზიცია საკმაოდ რთულია ბავშვისათვის, განსაკუთრებით ფეხების მოათავსება ამ პოზიციაში. როდესაც მუცელზე წოლის დროს ხელებს ეყრდნობა, ფეხები განზე აქვს გადაშლილი. ამიტომ თავდაპირველად ბავშვს არა აქვს ფეხებში საკმარისი ძალა და გამოცდილება იმისთვის, რომ მოათავსოს ფეხები ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციაში. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ფეხების მოხრა მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში, მათი ერთმანეთთან ახლოს მიტანა და ამ პოზიციის შენარჩუნება. ამ პოზიციის შესწავლის საუკეთესო გზაა საყრდენის გამოყენება.

უმჯობესია, თუ საყრდენად ტანტის ბალიშს გამოიყენებთ. მოათავსეთ ტანტის ბალიში იატაკზე, დაადებინეთ ბავშვს ხელები ბალიშზე, მუხლებში მოხრილი ფეხები კი – იატაკზე (სურ. 3.16). იმის გამო, რომ ბავშვს ხელები ბალიშზე აქვს დაყრდნობილი, მისი მხრები საჯდომზე უფრო მაღლაა. შესაბამისად, სხეულის წონა უფრო ფეხებზეა გადაწეული. რადგან ხელებზე სხეულის წონა ნაკლებია, ბავშვი ამ პოზიციაში ხელებით თამაშსაც შეძლებს.



(სურ. 3.16)

როდესაც ამ პოზიციას პირველად იყენებთ, დაეხმარეთ ბავშვს მუხლები ერთმანეთთან ახლოს, მუცლის ქვეშ მოათავსოს, საჯდომი კი ქუსლებზე ჩამოდოს. ასეთ პოზიციაში მუხლები და მენჯ-ბარძაყის სახსარი მოხრილია და შეიძლება ბავშვი შეეცადოს, რომ მუხლები ერთმანეთთან ახლოს შეინარჩუნოს. დახმარების გარეშე, ბავშვს მუხლები შეიძლება განზე გაუცურდეს და საჯდომით იატაკზე აღმოჩნდეს. ამიტომ თავდაპირველად ბავშვს მუდმივად აღმოუჩინეთ დახმარება, დროთა განმავლობაში კი თანდათან შეამცირეთ. ბოლოს ბავშვი დამოუკიდებლად შეძლებს მოხრილი მუხლების ერთმანეთთან მიტანასა და მოხრას.

დროთა განმავლობაში საყრდენი ბალიშის სიმაღლე შეგიძლიათ თანდათან შეამციროთ ისე, რომ საბოლოოდ ბავშვი მუხლებითაც და ხელებითაც იატაკზე დაყრდნობილი აღმოჩნდეს. ამ პოზიციის შესანარჩუნებლად ბავშვმა საჭირო

ძალა უნდა განავითაროს ხელისა და ფეხის კუნთებში, ხოლო მუცლის კუნთები კი წონასწორობის შესანარჩუნებლად უნდა გამოიყენოს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ამ პოზიციაში თავს მყარად იგრძნობს, წინ და უკან რწევას დაიწყებს და ეცდება ამ პოზიციაში გადასვლას.

იმისათვის, რომ ბავშვი ამ პოზიციაში გადავიდეს, საჭიროა ხელებზე აჭიმვა და ამ პოზიციის შენარჩუნება შეძლოს. ბავშვმა ასევე უნდა შეძლოს მენჯ-ბარძაყისა და მუხლების მოხრა, მუხლების ერთმანეთთან ახლოს მოთავსება. პირველად ბავშვი ხელების პოზიციის ათვისებას შეძლებს. იმის გასარკვევად, შეუძლია თუ არა ქვედა კიდურების ამ პოზიციაში მოთავსება, დაელოდეთ ბავშვს, ხელები ზედაპირს დააყრდნოს და ამის შემდეგ წამოსწიეთ მისი მუცელი. ამგვარი დახმარების შემდეგ დააკვირდით, მიიტანს თუ არა ბავშვი ფეხებს ერთმანეთთან. თუ ამას შეძლებს, ე. ი. მზად არის ისწავლოს ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციაში გადასვლა დამოუკიდებლად, რაც ჩვეულებრივ შემდეგ ეტაპზე ხდება.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გამოიყენეთ ოთხ წერტილზე დგომის პოზიცია, როგორც თამაშის ალტერნატივა. აარჩიეთ და გამოიყენეთ აქტივობისთვის შესაფერისი სათამაშოები. იმ დროს, როდესაც ბავშვი ტახტის ბალიშს იყენებს საყრდენად, შეგიძლიათ ნებისმიერი გასართობი სათამაშო შეარჩიოთ, მაგალითად, ყუთი, საიდანაც სხვადასხვა ფიგურა ამოხტება, რადგან ამ დროს ბავშვისთვის ხელების გამოყენება იოლია. როდესაც ბალიშის სიმაღლეს დააბალებთ და ბავშვი უფრო ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში აღმოჩნდება, ხელების გამოყენებაც გართულდება. იმისათვის, რომ ამ პოზიციის შენარჩუნება გაუადვილოთ, გამოიყენეთ ისეთი სათამაშო, რომელიც საყურებლად საინტერესოა. თუ ბავშვს ხელებით სურს თამაში, შეგიძლიათ სათამაშო დაფის გამოყენება.

წახალისეთ ბავშვი, ამ პოზიციაში რაც შეიძლება დიდხანს გაჩერდეს. თუ ბავშვს ამ პოზიციაში თამაში მოჰბეზრდა, დაეხმარეთ, რომ დაჯდეს. მაგალითად, როდესაც ჯუნიორმა ამ პოზიციის გამოყენება დაიწყო, მისი შენარჩუნება ხანმოკლე დროით შეეძლო. როდესაც ზურგს რკალივით ხრიდა და მიყურებდა, ეს იმას ნიშნავდა, რომ პოზიციის შეცვლა სურდა. ამ დროს არანაირი სათამაშო აღარ აინტერესებდა, – მას პოზიციის შეცვლა სურდა და ამას დაჟინებით მანიშნებდა.

მიიღეთ შესაბამისი ზომები იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ბავშვის ბარძაყებისა და მუხლების გაჭიმვა, რაც ბავშვის დაცემას გამოიწვევს. ამის თავიდან ასაცილებლად ბავშვი წინასწარ უნდა მოამზადოთ, სანამ ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციაში მოათავსებთ. აიყვანეთ ბავშვი ხელში და კალთაზე განივად გადაიწვინეთ. მოათავსეთ თქვენი ერთი ხელი მისი გულმკერდის ქვეშ, მეორე ხელით კი მუხლებსა და ბარძაყებში მოხრილი ფეხები ერთმანეთთან მიატანინეთ. როდესაც ბავშვი მოდუნდება ამ პოზიციაში, შეგიძლიათ ტახტის ბალიშის საყრდენით ოთხ წერტილზე დააყენოთ. შემდეგ საჯდომი დააშვებინეთ ქუსლებზე, რომ მუხლებისა და მენჯ-ბარძაყის მოხრილი პოზიცია შეინარჩუნოს.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ბუნებით „აქტიურია“, სავარაუდოდ, ადვილად დაეუფლება ზემოხსენებულ პოზიციას, რადგან დააინტერესებს ამ პოზიციაში ფეხების მოძრაობის შესრულება და რწევა. თუ ბავშვი ბუნებით „დამკვირვებელია“, ამ პოზიციას მაშინ დაეუფლება, როდესაც მისი გამოყენება დასაჯდომად ან ფეხზე დასადგომად დასჭირდება.

აქტივობა №13 ბალიშის საყრდენით ოთხ წერტილზე დგომა

1. იატაკზე ტახტის ბალიში დადეთ. მოათავსეთ ბავშვის იდაყვები ან ხელები ბალიშზე, მუხლები კი იატაკზე;
2. ჩაიმუხლეთ მის უკან. თქვენი მუხლები ბავშვის ფეხების გარშემო მოათავსეთ, რომ ისინი ერთმანეთთან ახლოს შეანარჩუნებინოთ;
3. სათამაშო ბალიშზე დადეთ და გაართეთ ბავშვი ამ პოზიციაში;
4. თუ ბავშვი ფეხებს გაშლის და გაჭიმავს, სცადეთ მუხლები ისევ მოათავსებინოთ მუცლის ქვეშ, საჯდომი ქუსლებზე ჩამოადებინოთ და ხელით შეანარჩუნებინოთ ეს პოზიცია;
5. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციის შენარჩუნებას თავად შეძლებს, შეგიძლიათ მის გვერდით დაჯდეთ და მხოლოდ მაშინ დაეხმაროთ მუხლების სწორ მდგომარეობაში შენარჩუნებაში, როდესაც ეს დასჭირდება;
6. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი დაიღალა, მაშინ ხელი მოჰკიდეთ საჯდომზე და იატაკისკენ დააშვებინეთ, რომ იატაკზე დამჯდარ პოზიციაში აღმოჩნდეს.

აქტივობა №14 საყრდენით დგომა ოთხ წერტილზე

1. ბავშვი იატაკზე მუცელზე დააწვინეთ, თქვენ კი მის პირდაპირ დაჯექით;
2. დაელოდეთ, რომ ბავშვი ხელებს დაეყრდნოს და წამოიწიოს;
3. თქვენი ხელები ბავშვის მუცლის ქვეშ შეაცურეთ და მუცელი წამოაწვინეთ;
4. დააკვირდით, მოხრის თუ არა ბავშვი ამ დროს მენჯ-ბარძაყსა და მუხლებს და ეცდება თუ არა მუხლები ერთმანეთთან ახლოს მიიტანოს და ოთხ წერტილზე დადგეს;
5. თუ ბავშვი ამას ვერ ახერხებს, დაეხმარეთ;
6. როდესაც ბავშვი ხელებსა და მუხლებზე დგას, ეცადეთ საჯდომი ქუსლებთან მიატანინოთ. ფრთხილად დაარწიეთ წინ და უკან, ისე, რომ საჯდომი ფეხების გასწვრივ ჰქონდეს. თუ საჯდომი უფრო წინ აღმოჩნდება, ბავშვი წინ გადავარდება/დაეცემა.

**საყრდენით
მუხლებზე
დგომა**

საყრდენით მუხლებზე დგომა ნიშნავს, რომ ბავშვი მუხლებზე დგას და ეჭიდება ტახტს ან დაბალ სკამს. ბავშვი ამ პოზიციისთვის მზად არის, თუ კარგად იყენებს ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციას. თუმცა, შესაძლებელია ბავშვი ფეხებს ჭიმავდეს და თავს არიდებდეს ოთხ წერტილზე დგომას, საყრდენით მუხლებზე დგომა კი მოეწონოს. ამ ეტაპზე ჩვენი მიზანია ბავშვმა გამოიყენოს საყრდენით მუხლებზე დგომის პოზიცია მას შემდეგ, რაც ამ პოზიციაში მოათავსებენ. მუხლებზე დგომა გააძლიერებს ბავშვის ფეხებს, რადგან ის ეცდება ფეხების ერთმანეთთან ახლოს შენარჩუნებას და სხეულის წონა მოხრილ მუხლებზე ექნება გადატანილი. ეს კი ბავშვს სწორად დგომისათვის ამზადებს.



(სურ. 3.17)

ამ პოზიციაში ბავშვის დაყენება ადვილია, თუ ტახტს ბალიშს მოაცლით, რომ ზედაპირი დადაბლდეს. თუ დაბალ სკამს იყენებთ, შეარჩიეთ სიმაღლე ისე, რომ ბავშვს ილლიამდე სწვდებოდეს. ბავშვი მუხლებით იატაკზე დააყენეთ, ხელები კი ტახტზე დააწყობინეთ. თავიდან ბავშვს დაეხმარეთ, რომ ფეხები არ გაუცურდეს და ერთმანეთთან ახლოს შეინარჩუნოს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ისწავლის მუხლების გაკონტროლებას, ის მზად არის ისწავლოს ხელებით ტახტზე მოჭიდება (სურ. 3.17). ამ დროს უმჯობესია გასაშლელი სავარძლის გამოყენება, რადგან მისი ჩარჩოს კიდეს ბავშვი ადვილად მოეჭიდება.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი მუხლებზე მყარად დგომას ისწავლის, ბუქნების გაკეთებასაც შეეცდება. მუხლებზე ყოფნისას საჯდომით ქუსლებს დაეყრდნობა, შემდეგ შეეცდება, წამოდგეს, – ასწიოს საჯდომი იმდენად, რომ

ტანი, საჯდომი და ბარძაყები ერთ ხაზზე განალაგოს. შემდეგ ისევ გააგრძელებს თამაშს: ასწევს და დასწევს საჯდომს (გააკეთებს ბუქნებს). ასეთი მოძრაობები აძლიერებს ბავშვის მუცლის, საჯდომისა და ბარძაყის კუნთებს. როდესაც ბავშვი დაიღლებს ამ პოზიციაში ყოფნით, დაეხმარეთ – წამოაყენეთ საჯდომით გვერდით ისე, რომ იატაკზე დაჯდეს. შემდეგ ეტაპზე ბავშვი ისწავლის ამ მოძრაობის დამოუკიდებლად შესრულებას.

**აქტიურობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

საყრდენით მუხლებზე დგომის დროს გამოიყენეთ ნებისმიერი ტიპის სათამაშო, რომელიც ბავშვს მოეწონება. თავდაპირველად ბავშვი ორივე ან ცალ ხელს გამოიყენებს ამ პოზიციის შესანარჩუნებლად. შესაბამისად, სათამაშო იმის მიხედვით შეარჩიეთ, თუ რამდენად აქტიურად ახერხებს ბავშვი ხელების გამოყენებას. შეგიძლიათ შემდეგი სათამაშოები გამოიყენოთ: წიგნი, სათამაშო ყუთი, თოჯინა, რბილი სათამაშოები, სათამაშოების დაფა, ქსილოფონი და ა.შ. თანდათან ბავშვი ისწავლის საყრდენად მხოლოდ ცალი ხელის გამოყენებას, მეორე ხელს კი თამაშისთვის გამოიყენებს.

იატაკზე რბილი ხალიჩა დააფინეთ, რათა ბავშვმა თავი კომფორტულად იგრძნოს. თუ ბავშვი ამ პოზიციაზე უარს აცხადებს, უფრო დაარბილეთ ზედაპირი, რომელზეც ბავშვი მუხლებით დგას.

ტექნიკური

თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, მუხლებზე დგომა მოეწონება, რადგან ერთ პოზიციაშია და თამაშობს; ხოლო, თუ „აქტიურია“, მუხლებზე დგომისას ბუქნაობა უფრო გაახალისებს. თუ ბავშვი განსაკუთრებულად აქტიურია, შეიძლება წამოდგომაც კი სცადოს.

აქტივობა №15 საყრდენით მუხლებზე დგომა (სურ. 3.18, 3.19 და 3.20)

1. მოხსენით ტახტს ბალიში. ბავშვი იატაკზე მუხლებით დააყენეთ, ხელები კი ტახტზე დააწყობინეთ;
2. თქვენ ბავშვის უკან ჩაიმუხლეთ;
3. დარწმუნდით, რომ ბავშვს მუხლები ერთად აქვს. დაეხმარეთ, თუ ამის გაკეთება უჭირს;
4. დადეთ ტახტზე სათამაშო და წაახალისეთ ბავშვი, რომ ითამაშოს. მოაჭიდებინეთ ბავშვს ხელები ტახტის კიდებზე ან ზედაპირზე, რომ ეს პოზიცია შეინარჩუნოს;



(სურ. 3.18)



(სურ. 3.19)



(სურ. 3.20)

5. ბავშვი ბუქნების გაკეთებას შეეცდება, – ხან საკუთარ ქუსლებზე ჩამოჯდება, ხან სრულად გამართავს მენჯ-ბარძაყს;
6. როდესაც შეატყობთ, რომ შეუძლია მუხლებიდან დამჯდარ პოზიციაში გადასვლა, დაეხმარეთ ამაში.
7. დაჯდომა მარჯვენა მხრიდან (სურ. 3.18, 3.19 და 3.20)
 - ა. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის ბარძაყებზე. აამოძრავეთ ბარძაყები მარჯვნივ და ქვემოთ იატაკისკენ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვს მუხლები ერთმანეთთან ჰქონდეს მიტანილი;
 - ბ. როდესაც ბავშვს იატაკზე სვამთ, მისი მარცხენა ბარძაყი თქვენკენ მოაბრუნეთ ისე, რომ ბავშვი იატაკზე (თქვენთან მიმართებაში) გვერდულად დაჯდეს.
8. დაჯდომა მარცხენა მხრიდან
 - ა. მოათავსეთ თქვენი ხელები ბავშვის ბარძაყებზე. აამოძრავეთ ბარძაყები მარცხნივ და ქვემოთ, იატაკისკენ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვს მუხლები ერთმანეთთან ჰქონდეს მიტანილი;
 - ბ. როდესაც ბავშვის იატაკზე დასმას მოინდომებთ, მისი მარჯვენა ბარძაყი თქვენკენ მოაბრუნეთ ისე, რომ ბავშვი იატაკზე (თქვენთან მიმართებაში) გვერდულად დაჯდეს.

ჯდომა უზურგო სკამზე

მას შემდეგ, რაც ბავშვი კარგად დაეუფლება იატაკზე ჯდომას, მისი მობრუნების განვითარებისთვის შემდეგი საფეხური იქნება უზურგო სკამზე ჯდომა 90°-იანი კუთხით მოხრილი მენჯ-ბარძაყითა და მუხლებით (სურ. 3.21). ამ პოზიციას ეწოდება ჯდომა 90/90. ამ პოზიციისათვის შეგიძლიათ შესაფერისი სიმაღლის უზურგო სკამი ააწყოთ ან გამოძებნოთ მისი მსგავსი რამ სახლში. ამ დროს ბავშვი ერევა გამართულად ჯდომას, ფეხების ერთად დაწყობას, წონასწორობის შენარჩუნებასა და სხეულის წონის ფეხებზე გადანაწილებას მოხრილი მუხლებით. ბავშვის ტერფები სრულად იდება იატაკზე და წინ გადახრის დროს მოუწევს ტერფების აქტიური გამოყენება წონასწორობის შესანარჩუნებლად. მოგვიანებით 90/90 პოზიციას ფეხზე ადგომისა და ისევ დაჯდომისთვის გამოვიყენებთ.



(სურ. 3.21)

ბავშვი თამაშის დროს ისევ იჯდება იატაკზე, თუმცა, როდესაც თქვენ მასთან ერთად იქნებით, შეგიძლიათ დახვეწოთ ჯდომის უნარ-ჩვევა და 90/90 ჯდომის პოზიცია გამოიყენოთ. იატაკზე ჯდომის დროს ბავშვი ისევ ზედმეტად გაშლილი ფეხებით იჯდება და მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ ფეხების პოზიციას გაუსწორებთ, ისევ შეეცდება ფეხების განზე გაშლას. როდესაც უზურგო სკამზე ჯდომის პოზიციას იყენებთ, ბავშვის ფეხები ერთმანეთთან ახლოს არის მოთავსებული და ის სწავლობს წონასწორობის შენარჩუნებას უფრო ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე. ამ პოზიციაში საყრდენი ზედაპირი იმიტომ მცირდება, რომ ფეხების ერთად დაწყობა ავიწროებს საყრდენს, სკამზე ჯდომა კი ამოკლებს შეხების ზედაპირს (მანძილი საჯდომიდან ტერფამდე იცვლება მანძილით საჯდომიდან მუხლამდე).

როდესაც ბავშვი 90/90 პოზიციაში ზის, გამართულ ჯდომას ერევა, რადგან წინ გადმოხრის შემთხვევაში წონასწორობას კარგავს და სკამიდან ვარდება. იატაკზე ჯდომის დროს, პირიქით, ბავშვს შეუძლია წინ გადახრა და ამ დროს უფრო დაცულადაც კი გრძნობს თავს. სიმაღლეზე ჯდომაში ვარჯიშისას ბავშვს უძლიერდება ზურგის კუნთები და გამართულად ჯდომას ერევა, რაც შემდეგ იატაკზე ჯდომის დროსაც ვლინდება.

როდესაც 90/90 ჯდომის პოზიციის გამოყენებას დაიწყებთ, ბავშვს განსაკუთრებული ყურადღება სჭირდება, რადგან ადვილად გადავარდება წინ და უკან მანამ, სანამ ტანის წონასწორობის ველში დაჭერას ისწავლის. ბავშვი თვალის დახამხამებაში შეიძლება გადმოვარდეს სკამიდან და ძალიან შეშინდეს, ამიტომ მის გვერდით ყოფნა ძალზე მნიშვნელოვანია. თუ თქვენ დაეხმარებით და ასწავლით პოზიციის სწორად შენარჩუნებას, თავს კომფორტულად იგრძნობს და შეიძლება საჭირო მოქმედებების დაუფლებას.

თავდაპირველად უზურგო სკამის ნაცვლად 5-7 სმ სიმაღლის სქელი წიგნი ან სატელეფონო ცნობარი გამოგადგებათ. ამ შემთხვევაში ბავშვის მუხლები მხოლოდ 45°-კუთხით მოიხრება და საყრდენი ზედაპირიც შედარებით ფართო დარჩება, რაც ბავშვს ჯდომას გაუადვილებს. ბავშვს შეიძლება ხელების ბარძაყებზე დაყრდნობა მოუნდეს. ამ დროს სათამაშოც და თქვენც მისი თვალების დონეზე უნდა იყოთ. თუ ბავშვს ეშინია, ხელი მოჰკიდეთ, რომ თავი მყარად იგრძნოს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ამ პოზიციაში ბავშვს საკუთარი სხეულის გაკონტროლების რწმენა განუშემტყიცდეს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი 5-7 სმ სიმაღლის ზედაპირზე ჯდომას დაეუფლება, შეგიძლიათ სკამის სიმაღლე 10-15 სმ-მდე გაზარდოთ. საბოლოოდ, 90/90 პოზიციაში ჯდომისათვის სკამის სიმაღლე ბავშვის წვივის სიგრძის ტოლი უნდა იყოს: მანძილი 90°-იანი კუთხით მოხრილი მუხლის უკანა ზედაპირიდან იატაკზე სრულად დადებულ ქუსლამდე. თუ სკამი მეტისმეტად მაღალია, ბავშვი იატაკს ფეხის თითით და არა ტერფით ეხება, რაც დაუცველობისა და არასტაბილურობის განცდას გაუჩენს. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ტერფების გამოყენება წონასწორობის შესანარჩუნებლად. ამიტომ სასურველია, ამ დროს ფეხშიშველა იყოს, რაც ფეხის გაცურებასაც ააცილებს თავიდან. შეგიძლიათ ბავშვს ისეთი წინდა ჩააცვათ, რომელსაც გაცურების საწინააღმდეგო ძირი აქვს, რადგან ჩვეულებრივი წინდა გაცურდება და ხელს შეუშლის წონასწორობის დაცვაში.

უზურგო სკამის სიგანე 30 სმ-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს, სიღრმე კი – 25 სმ-ზე. უფრო მცირე ფართობზე ბავშვი თავს არასტაბილურად იგრძნობს. მოერიდეთ სავარძლის ტიპის სკამის გამოყენებას, რადგან ბავშვი გამართულად ჯდომის ნაცვლად, პასიურად მიეყრდნობა საზურგესა და სახელურებს.

უზურგო სკამი მყარ ზედაპირზე უნდა დადგათ. თუ იატაკზე ხალიჩაა დაფენილი, მიაქციეთ ყურადღება, რომ სკამი არ ირწეოდეს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ბავშვი თავს უსაფრთხოდ ვერ იგრძნობს და წონასწორობის შენარჩუნება გაუჭირდება.

დააფინეთ დაცურების საწინააღმდეგო ნოხი სკამზე, რომ თავიდან აიცილოთ ბავშვის სკამიდან ჩაცურება. რადგან ბავშვის ბარძაყი მოკლეა, ისე დასვით სკამზე, რომ სკამის კიდე მისი მუხლის მოსახარს ებჯინებოდეს (დასვით, რაც შეიძლება ღრმად).

აქტივობა №16

5-7 სმ სიმაღლის უზურგო სკამზე ჯდომა

1. მოათავსეთ 5-7 სმ სიმაღლის წიგნი იატაკზე, დააფინეთ ზემოდან დაცურების საწინააღმდეგო ნოხი და დასვით ბავშვი ისე, რომ თქვენ გიყურებდით;
2. ბავშვს მუხლები წიგნის წინა კიდედსთან დააწყობინეთ, ტერფები კი – იატაკზე;
3. მოათავსდით ან მოათავსეთ სათამაშო ბავშვის თვალების დონეზე;
4. თქვენი ხელი ბავშვის გულმკერდთან მოათავსეთ, დაეხმარეთ ტანის გამართვაში და შემდეგ ხელი გაუშვით. დააკვირდით, შეინარჩუნებს თუ არა ბავშვი გამართულ პოზიციას. პირველად შეიძლება წინ გადმოიხაროს. მოგვიანებით ბავშვი ისწავლის, რამდენად შეიძლება გადმოხრა, რომ არ გადმოვარდეს;
5. დააკვირდით, როგორ მოახერხებს ბავშვი ამ პოზიციასთან ადაპტირებას. დასახმარებლად მოჰკიდეთ ხელი ხელებზე ან ფეხებზე და გაუშვით მაშინ,

როდესაც მზად იქნება. გაართთ სიმღერით ან სათამაშოს მეშვეობით, რომ დიდხანს შეძლოს ამ პოზიციის შენარჩუნება. გამოიყენეთ „მშვიდი“ სათამაშოები, მაგალითად, საპნის ბუშტები. გაბერეთ ბუშტი და მიუტანეთ ბავშვს ხელთან, რომ გახეთქოს. ან შეგიძლიათ, უმღეროთ ბავშვს და სიმღერას ხელების რიტმული მოძრაობა ააყოლოთ;

- 6. არ დატოვოთ ბავშვი უმეთვალყურეოდ, სანამ სრულყოფილად არ დაეუფლება ამ პოზიციას;
- 7. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციას დაეუფლება, შეგიძლიათ სათამაშოდ მსუბუქი ჩხარუნა შესთავაზოთ და დააკვირდეთ, ისევე შეძლებს თუ არა წონასწორობის შენარჩუნებას.

აქტივობა №17

უბურგო სკამზე ჭდომა იატაკზე დაწყობილი ტერფებით (ჭდომა 90/90)

- 1. იხილეთ აქტივობა №16-ში მოცემული საფეხურები 1-7. ამ შემთხვევაში კი გამოიყენეთ 10-15 სმ სიმაღლის სკამი. გაითვალისწინეთ სკამის სიმაღლის განსაზღვრის ზემოთ აღწერილი მეთოდი. ბავშვს მუხლები 90°-იანი კუთხით მოახრევეინეთ, ტერფები კი იატაკზე დააწყობინეთ;
- 8. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციას დაეუფლება, დააინტერესეთ, რომ ხელი წინ, ორივე გვერდზე და უკან გაიშვიროს სათამაშოს მოსაპოვებლად ან საპნის ბუშტის გასახეთქად. ამ დროს ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას აქტიურად ცდილობს. გაითვალისწინეთ, რომ საპნის ბუშტების გახეთქა უფრო მარტივია, ამიტომ მას შემდეგ, რაც ბუშტს გახეთქს, შეგიძლიათ მსუბუქი ჩხარუნა შესთავაზოთ.

**დასმარკობით
ღვრება**

ამ ეტაპზე დახმარებით დგომა იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი დგას სწორად განლაგებული ფეხებითა და ხელებით რაიმეს ეჭიდება. ამ პოზიციის შესასწავლად ბავშვი მზად მაშინ იქნება, როდესაც დამოუკიდებლად შეძლებს უბურგო სკამზე 90/90 ჯდომას. მიზანი ამ შემთხვევაში არის სწორ პოზიციასში დგომა და ამ პოზიციის შენარჩუნება ხელების რაიმეზე მოჭიდებით.

საუკეთესო მეთოდი ამ პოზიციის შესასწავლად არის უბურგო სკამზე მჯდომი ბავშვის ფეხზე წამოყენება და მისი კვლავ დასმა (სურ. 3.22). ამ დროს ბავშვი იყენებს საყრდენით დგომის პოზიციას, აქცენტი კი ადგომა-დაჯდომისას მუხლების მოხრასა და გაშლაზე კეთდება. ბავშვისთვის მუხლების გაშლა უფრო



(სურ. 3.22)



(სურ. 3.23)

მარტივი შესასრულებელია, მოხრა – შედარებით რთული. ხშირი გამეორების შემდეგ ბავშვს ორივე მოძრაობა გაუადვილდება. ეს მოძრაობა განვითარების ამ ეტაპზე გადაამწყვეტია.

იმისათვის, რომ ბავშვი სწორად დადგეს, მან უნდა ისწავლოს:

1. საყრდენზე მოჭიდება;
2. ტერფების (ცერა თითები წინ იყურება) და მუხლების ბარძაყების გასწვრივ, გამართულად დაწობა;
3. მუხლების გაჭიმვის ნაცვლად, მათი ოდნავ მოხრა.

თუ ბავშვი დგომას ნაადრევად ცდილობს, სანამ ფეხებში საკმარისი ძალა ექნება, მიეჩვევა განზე შეტრიალებული ტერფებით, გაჭიმული მუხლებითა და წინ გაზნექილი მუცლით დგომას, რაც არ არის სასურველი.

მნიშვნელოვანია, ბავშვს ვასწავლოთ მუცლის კუნთების გამოყენება წონასწორობის შესანარჩუნებლად და არა რაიმეზე მისაყრდნობად. ამიტომ ბავშვს საშუალება მიეცით, ცერა თითებზე მოგეჭიდოთ (უმჯობესია, ბავშვი მოგეჭიდოთ, ვიდრე თქვენ მოჰკიდოთ მის ხელებს ხელი) (სურ. 3.23). ამასთან, გაითვალისწინეთ, რომ ხელები გულმკერდის სიმალლეზე გქონდეთ და არა მეტისმეტად მალლა (მხრების დონეზე). ასეთი საყრდენის შემთხვევაში იგი თავად იქნება პასუხისმგებელი გვერდზე ან უკან გადახრის დროს წონასწორობის შენარჩუნებაზე.

მოგვიანებით ბავშვი ავეჯის, სარეცხის კალათის, გამოღებული უჯრის ან დიდი ზომის სათამაშოების ყუთის კიდეზე მოჭიდებით შეძლებს დგომას. კიდეზე საკმაოდ მყარად შეიძლება მოჭიდება, რადგან ბავშვი თითებს მას გარშემო აჭლობს.

დააკვირდით ბავშვს ფეხზე დგომის დროს, შეხედეთ წინიდან და გვერდიდან, სწორ ხაზზეა თუ არა მოთავსებული მისი ტერფი, მუხლი და ბარძაყი. მუხლიც და ტერფიც ბარძაყის გასწვრივ სწორ ხაზს უნდა ქმნიდეს. თუ ბავშვს საჯდომი გაბზეკილი აქვს, მუხლები კი გაჭიმული, დაეხმარეთ საჯდომის წონა მუხლებსა და ფეხებზე გადაიტანოს.

ბავშვს მუხლები ოდავ მოხრილი უნდა ჰქონდეს ან ადვილად უნდა იხრებოდეს (არ უნდა იყოს დაჭიმული და რიგიდული). თუ სკამს ბავშვის მუხლების უკან მოათავსებთ, ბავშვი უფრო უსაფრთხოდ იგრძნობს თავს და მუხლებს ადვილად მოხრის. დარწმუნდით, რომ სკამი უსაფრთხოა და უკან არ გაცურდება, წინააღმდეგ შემთხვევაში, ბავშვი თავს უსაფრთხოდ ვერ იგრძნობს და მუხლებს დაჭიმავს. სკამის ამ პოზიციაში მოთავსება საშუალებას აძლევს ბავშვს ჩამოჯდეს, როდესაც დგომით დაიღლება.

ყურადღება მიაქციეთ ტერფების მდებარეობას და შეუსწორეთ, თუკი ბავშვი არასწორად დგამს მათ. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ამ ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე (ტერფებზე) სხეულის წონის გადატანა. დგომის დროს ტერფების სწორ პოზიციაში მოთავსებით ბავშვი ისწავლის ბარძაყის, მუხლისა და ტერფის მოძრაობას სწორად და განავითარებს საჭირო ძალასა და წონასწორობას საყრდენით დგომისთვის.

როდესაც ბავშვი თქვენს ცერა თითებს ეჭიდება, წაახალისეთ, რომ ადგეს. ამისათვის უმღერეთ, ესაუბრეთ, წაახალისეთ სიტყვებით „ზემოთ“ და „ქვემოთ“ ან მოასმენინეთ მუსიკა. შეგიძლიათ შესთავაზოთ თამაში (მოგწვდეთ და შეგეხოთ ცხვირზე, თმაზე), აკოცოთ ხელებზე და დაუკრათ ტაში.

დგომის შესწავლის დროს არ მისცეთ ბავშვს იმის საშუალება, რომ მუცლით რაიმეს მიეყრდნოს. ნურც იღლიებითა და თეძოებით დაიჭერთ. ასეთ შემთხვევაში იგი პასიურად დაგეყრდნობათ და არ ეცდება მუცლის კუნთების გამოყენებით წონასწორობის შენარჩუნებას.

ამავე მიზეზით არ გირჩევთ ჭოჭინისა და სახტუნაო საქანელას გამოყენებას. არც ერთს არ მოაქვს თერაპიული სარგებლობა და არ აჩქარებს სიარულის შესწავლის პროცესს. თუ მაინც აპირებთ ჭოჭინის გამოყენებას, მისი დასაჯდომის სიმაღლე ისე უნდა დაარეგულიროთ, რომ ბავშვს მუხლები და მენჯ-ბარძაყი 90°-იანი კუთხით ჰქონდეს მოხრილი. თავი აარიდეთ ისეთი სიმაღლის დასაჯდომის გამოყენებას, რომელიც აიძულებს ბავშვს, იდგეს გაჭიმული და განზე გაშლილი ფეხებით.

საყრდენით დგომის შესწავლის დროს სასურველია, ბავშვი ფეხშიშველა იყოს. ასე უკეთ გააკონტროლებთ ბავშვის ტერფების მდებარეობას. მას უფრო გაუადვილდება ფეხების ამოძრავება და უკეთ განავითარებს ძალას და დაიცავს წონასწორობას. თუ ცივა, შეგიძლიათ ისეთი წინდები გამოიყენოთ, რომელსაც გაცურების საწინააღმდეგო ძირი აქვს. არ გამოიყენოთ ჩვეულებრივი წინდები, რადგან ცურავს. ფეხსაცმლის გამოყენება კი იმის გამო არ არის რეკომენდებული, რომ მათში თქვენ ვერ დაინახავთ ტერფების განლაგებას. გარდა ამისა, ფეხსაცმელი ხელს უშლის კოჭის მოძრაობას, შედეგად, მუხლები და ტერფები იჭიმება.

ტეპერამენტი

თუ ბავშვი „აქტიურია“, მოსწონს წამოდგომა, რწევა ფეხზე დგომის დროს და ჩაბუქნა. მას მალე მოჰბეზრდება სტატიკურად დგომა და მხოლოდ ხანმოკლე დროის განმავლობაში გამოიყენებს ამ პოზიციას. თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, მას დგომა მოეწონება და დიდხანს იდგება. ადგომა-დაჯდომისთვის მისი წახალისება დაგჭირდებათ. თუ მუსიკას ჩაურთავთ, შეიძლება იცეკვოს კიდევ, თუმცა, თავისი ინიციატივით არ ჩაბუქნავს.

აქტივობა №18

90/90 ტლომის პოზიციიდან ადგომა და ისევ დაჯდომა

1. დაჯექით იატაკზე და ფეხები თქვენ წინ გაშალეთ;
2. დასვით ბავშვი იატაკზე სახით თქვენკენ. ბავშვი უზურგო სკამზე ისე დასვით, რომ ტერფები სრულად ედოს იატაკზე, მუხლები კი 90°-იანი კუთხით ჰქონდეს მოხრილი. სკამის უკან საყრდენად ავეჯი ან კედელი შეგიძლიათ გამოიყენოთ;
3. წახალისეთ ბავშვი, ცერა თითებზე მოგეჭიდოთ და წამოდგეს. თუ საჭიროა, თქვენი თითებით დაეხმარეთ, რომ ხელი არ გაუცურდეს;
4. ბავშვი წამოსადგომად ხელებით აიჭიმება, ფეხებით კი ზედაპირს მიაწვება;
5. როდესაც ბავშვი ადგება, მოათავსეთ მისი ტერფები ისე, რომ ფეხის უკანა მხარე სკამის კიდეს ეხებოდეს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ტერფი ბარძაყის გასწვრივ იყოს და წინ იყურებოდეს;
6. გაითვალისწინეთ, რომ ხელები გულმკერდის დონეზე იყოს (და არა მხრებზე მაღლა);
7. რამდენიმე წამი ფეხზე დგომის შემდეგ, წახალისეთ ბავშვი, რომ დაჯდეს სკამზე (ხელები კვლავ ცერებზე აქვს მოჭიდებული). დადეთ სათამაშო სკამზე და წახალისეთ, რომ ბავშვი მისკენ დაიხაროს;
8. თუ ბავშვს მუხლები დაჭიმული აქვს, დაეხმარეთ მათ მოხრაში; დაიჭირეთ მისი ორივე ხელი თქვენი ცალი ხელით, მეორე ხელი კი ბავშვის ბარძაყების გასწვრივ მოათავსეთ. დააწეეთ ბარძაყებს და დასწიეთ მისი ხელები გულმკერდისკენ და ქვემოთ. დაელოდეთ ბავშვს, მოხაროს მუხლები;
9. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ადგომა და დაჯდომა. შეგიძლიათ ამ დროს ბავშვი ამ სიტყვებით წახალისოთ: „ადექი“ და „დაჯექი“ ან „ზემოთ“, „ქვემოთ“. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა მანამ, სანამ ბავშვს ამის სურვილი ექნება.

აქტივობა №19

დგომა თქვენს ცერებზე მოჭიდებით

1. დაჯექით იატაკზე და ფეხები თქვენ წინ გაშალეთ;
2. დასვით ბავშვი იატაკზე სახით თქვენკენ. ბავშვი უზურგო სკამზე ისე დასვით, რომ ტერფები სრულად ედოს იატაკზე, მუხლები კი 90°-იანი კუთხით ჰქონდეს მოხრილი. სკამის უკან საყრდენად ავეჯი ან კედელი შეგიძლიათ გამოიყენოთ;
3. წაახალისეთ ბავშვი ცერა თითებზე მოგეჭიდოთ და წამოდგეს. თუ საჭიროა, თქვენი თითებით დაეხმარეთ, რომ ხელი არ გაუცურდეს;
4. ბავშვი წამოსადგომად ხელებით აიჭიმება, ფეხებით კი ზედაპირს მიაწვება;
5. როდესაც ბავშვი ადგება, მოათავსეთ მისი ტერფები ისე, რომ ფეხის უკანა მხარე სკამის კიდეს ეხებოდეს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ტერფი ბარძაყის გასწვრივ იყოს და წინ იყურებოდეს;
6. გაითვალისწინეთ, რომ ხელები გულმკერდის დონეზე იყოს (და არა მხრებზე მაღლა);
7. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ცერებზე მოგეჭიდოთ და ასე გაჩერდეს მანამ, სანამ თქვენ უმღერით, ასმენინებთ მუსიკას, ცეკვავთ ან ეთამაშებით. დარწმუნდით, რომ ბავშვის თვალების დონეზე ხართ და ბავშვი თავს გამართულად იჭერს;
8. როდესაც ბავშვი დასაჯდომად მზად იქნება, ეცადეთ, თქვენს ცერებზე მოჭიდებულმა მუხლები მოხაროს, ჩაიმუხლოს და სკამზე დაჯდეს.

ჩამონათვალი მოტოპული განვითარების საფეხური შესაფასებლად

ტრიალი/მობრუნება (მუცელზე წოლის დროს)

- შეუძლია მისწვდეს მის გვერდით, მხრების გასწვრივ მოთავსებულ საგანს
- შეუძლია ერთხელ შეასრულოს მობრუნების მოძრაობა
- შეუძლია 180°-ით შემოტრიალება
- შეუძლია 360°-ით შემოტრიალება

ჯდომა

დახმარება სხეულის ზედა ნაწილში (წელის ზემოთ)

- ეჭიდება ძელს ან სათამაშო კონსტრუქციას
- ეყრდნობა მის კალთაში მოთავსებულ სათამაშო დაფას
- ეჭიდება თქვენს ცერა თითებს
- სწვდება სათამაშოს სათამაშო კონსტრუქციაზე
- ინარჩუნებს საყრდენით ჯდომის პოზიციას მაღალ სკამზე

დახმარება ბარძაყების/საჯდომის არეში

- ეყრდნობა კალთაში მოთავსებულ სათამაშო დაფას
- სწვდება სათამაშოს სათამაშო კონსტრუქციაზე
- ტახტის საზურგის წინ ზის გამართული, ხელებით ეყრდნობა სათამაშო ცენტრის ზედაპირს
- გვერდზე გადახრის შემთხვევაში, შეუძლია საწყის პოზიციაში დაბრუნება (დახმარება ბარძაყებთან)
- უკან გადახრის შემთხვევაში, შეუძლია საწყის პოზიციაში დაბრუნება (დახმარება ბარძაყებთან)
- ზის 10-15 წმ-ის განმავლობაში და ორივე ხელით ეყრდნობა საკუთარ ფეხებს
- ზის 2-3 წთ-ის განმავლობაში და ორივე ხელით ეყრდნობა საკუთარ ფეხებს
- ზის საყრდენის გარეშე 3-5 წთ-ის განმავლობაში

ცდილობს წამოჭდომას

- ზურგზე დაწოლილი პოზიციიდან გვერდზე წოლის პოზიციიში გადაყვანისა და წამოსმისას ცდილობს ცალი ხელით აიჭიმოს, რომ დაჯდეს
- ჯდომის პოზიციის შეცვლა
- თუ ხელებს სხეულის გვერდით დააწყობინებთ, შეუძლია ჯდომის პოზიციიდან მუცელზე დაწოლილ პოზიციიში გადასვლა

ოთხ წერტილზე დგომა

- 20-30 წმ-ის განმავლობაში ბალიშზე დაყრდნობით ინარჩუნებს ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციას
- 20-30 წმ-ის განმავლობაში ინარჩუნებს ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციას

მუხლებზე დგომა საყრდენით

- საყრდენით მუხლებზე დგომის დროს მუხლები ერთმანეთთან ახლოს აქვს
- შეუძლია მუხლებზე დგომა საყრდენით
- მუხლებზე დგომის დროს საჯდომს ზევით-ქვევით სწევს (ბუქნავს)
- მონაწილეობს მუხლებზე დგომის პოზიციიდან ჯდომის პოზიციიზე გადასვლაში

ჯდომა 90/90 პოზიციიში

- ზის 5-7 სმ სიმაღლის უზურგო სკამზე 30-60 წმ-ის განმავლობაში
- ინარჩუნებს 90/90 ჯდომის პოზიციას 1-2 წთ-ის განმავლობაში
- ინარჩუნებს 90/90 ჯდომის პოზიციას გამართული ტანით 5 წთ-ის განმავლობაში ისე, რომ არაფერს ეყრდნობა

დგომა საყრდენით

- 90/90 ჯდომის პოზიციიდან იწევს დასადგომად
- დგომის პოზიციიდან ჩაიმუხლება და ჯდება 90/90 პოზიციიში
- დგას დახმარებით (თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდებით) 1-5 წთ

თავი 4

გაერთიანებული

სოხვა, ოთხზე დგომა, აძრომა, დაჯდომა, ჯდომის პოზიციის შეცვლა, ნაემოდგომა და დგომა

ეს ის პერიოდია, როდესაც ბავშვი ერთბაშად იწყებს სხვადასხვა უნარ-ჩვევის დამოუკიდებლად შესრულებას, რაც შესაძლებლობას აძლევს თავად გამოიკვილოს გარემო. ამ ეტაპზე თქვენ ბავშვის არაერთი მიღწევის მომსწრე იქნებით: სოხვის პირველი მცდელობის, პირველი დამოუკიდებელი წამოჯდომის, პირველი წამოდგომის მცდელობისა.

თუ რომელ ფიზიკურ აქტივობას დაეუფლება ბავშვი პირველად, დამოკიდებულია მის ტემპერამენტზე, მოტივაციასა და ძლიერ მხარეებზე. თუ ბავშვი მოტივირებულია, რომ დაჯდეს, იპოვის გზას, რომ ეს პოზიცია მიიღოს. თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მას ეყვარება დიდი ხნის განმავლობაში ჯდომა და თამაში. თუ პირიქით, „აქტიურია“, სოხვა უფრო მოეწონება. თუ ბავშვს კიდურები საკმარისად ღონიერი აქვს, ოთხ წერტილზე გადასვლა და ხელებსა და მუხლებზე ბობღვა ეყვარება; ხოლო, თუ დგომა სურს, ყველანაირად ეცდება, რაიმეს მოეჭიდოს და წამოდგეს.

მოტორული უნარ-ჩვევები, რომელთაც ყურადღებას განვითარების IV ეტაპზე გაქცევთ:

1. სოხვა;
2. ოთხ წერტილზე დადგომა;
3. ბობღვა;
4. აძრომა;
5. დაჯდომა;
6. ჯდომის პოზიციის შეცვლა;
7. მუხლებზე დადგომა რაიმეზე მოჭიდებით;
8. ფეხზე დადგომა რაიმეზე მოჭიდებით;
9. ფეხზე დგომის პოზიციიდან იატაკზე დაჯდომა;
10. ფეხზე დგომა რაიმეზე მოჭიდებით.

ბავშვს ამ ეტაპისთვის საძირკველი წინა ეტაპებზე აქვს ჩაყრილი, როდესაც შემდეგი მოძრაობების დახმარებით შესრულების სწორი გზა შეისწავლა: წამოჯდომა, ოთხ წერტილზე დგომა, მუხლებსა და ფეხზე დგომა. განსხვავებით წინა პერიოდისაგან, ბავშვი ახლა თავად უძღვება მოქმედებას. თუ მანამდე თქვენ იწყებდით ახალი მოქმედების ინიცირებას, ახლა ის თავად გადაწყვეტს, რა სურს. როდესაც ბავშვი მოტივირებულია ახალი უნარ-ჩვევის შესწავლისთვის, მიეცით დამოუკიდებლად მოქმედების შესაძლებლობა. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ბავშვი გამოხატავს, რომ ახალი უნარ-ჩვევის შესრულება სურს, შეგიძლიათ დაეხმაროთ შესაბამისი მოძრაობების შესრულებაში.

IV ეტაპის გზამკვლევი

ნუ გეცნებათ მოლოდინი, რომ ბავშვი ამ ეტაპზე მისაღწევ უნარ-ჩვევებს გარკვეული თანამიმდევრობით დაეუფლება. თანამიმდევრობა უპირველესად ბავშვის ინტერესებზეა დამოკიდებული. მაგალითად, ქეისიმ საკუთარ ინტერესზე გარკვევით მიგვანიშნა: როდესაც მან იატაკზე ჯდომა ისწავლა, ვცადე, მისთვის მუცელზე ხოხვა მესწავლებინა. ყოველთვის, როდესაც ამას ვცდილობდით, ქეისი ძალიან იღლებოდა და ძილი ერეოდა. ერთხელ, როდესაც 90/90 ჯდომაში ვავარჯიშებდი, წავახალისე, რომ სკამიდან წამომდგარიყო. ქეისი აღფრთოვანდა, მეჭიდებოდა, რომ წამომდგარიყო, ხელს ჰკიდებდა სათამაშოების თაროებს და იდგა, დგებოდა და კვლავ ჯდებოდა და ამ მოქმედებას ბევრჯერ, ხალისით იმეორებდა. ამით ქეისიმ საკუთარ სურვილზე მიმანიშნა.

ჭერ შედარებით მარტივი უნარ-ჩვევებით დაიწყეთ, როგორცაა: ჯდომის პოზიციის შეცვლა, 90/90 პოზიციაში ჯდომისას მოჭიდება და წამოდგომა, ხოხვა, ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე გადასვლა, საყრდენით დგომა, დგომიდან 90/90 პოზიციაში დაჯდომა.

მოგვიანებით კი შედარებით რთულ უნარ-ჩვევებზე გადადით: ოთხზე გადასვლა, დაჯდომა, ბობლვა, ოთხზე დგომიდან მუხლებზე დგომის, შემდეგ კი ფეხზე დგომის პოზიციაში გადასვლა. ეს შედარებით რთული აქტივობებია, რადგან ოთხზე დგომას მოითხოვს, აძრომას კი ბავშვი მას შემდეგ ისწავლის, რაც ხოხვას ან ბობლვას შეძლებს.

ავარჯიშეთ ბავშვი მაშინ, როდესაც ამის ინტერესს გამოავლენს (ამ დროს ის საკუთარ შესაძლებლობებს მაქსიმალურად წარმოაჩენს) და არა მაშინ, როდესაც ინტერესს კარგავს და მხოლოდ ნაწილობრივ მონაწილეობს აქტივობაში. როგორც წესი, ბავშვს ყოველი აქტივობის შესრულება მცირე ხნით ან 2-3-ჯერ მოსწონს. თუ ამჩნევთ, რომ აქტივობა აღარ აინტერესებს, შეცვალეთ პოზიცია.

5-10 წუთი ვარჯიშის შემდეგ ბავშვი შეასვენეთ და დამოუკიდებლად თამაშის საშუალება მიეცით. ერთსაათიანი ვარჯიშის დაგეგმვა არასასურველია. ამ ეტაპზე უნდა მოერიდოთ ბავშვის თავისუფალი შემეცნებისა და თამაშის პროცესის შეზღუდვას. უკეთესია, თუ თქვენ ბავშვის „გეგმებს“ მოერგებით.

თუ ბავშვს რომელიმე პოზიცია არ მოსწონს, შეასრულებინეთ ის მხოლოდ ხანმოკლე დროით და მაქსიმალურად საინტერესო სათამაშოებით. თუ მიუხედავად ამისა, ბავშვი მაინც არ თანამშრომლობს თქვენთან, რამდენიმე დღით შეწყვიტეთ ამ პოზიციის გამოყენება და სცადეთ მოგვიანებით. უნარ-ჩვევის ათვისებისას ნურასოდეს დაატანთ ბავშვს ძალას. ამით შეიძლება შეაძულოთ კონკრეტული მოქმედება. უმჯობესია, თუ უამრავი სხვა აქტივობიდან მისთვის უფრო საინტერესოს გამოიყენებთ მანამ, სანამ ბავშვი მზად არ იქნება ამ ეტაპზე არასასურველი აქტივობის შესასრულებლად.

შეცვალეთ უნარ-ჩვევები მათი ტემპის მიხედვით. შეუნაცვლეთ ერთმანეთს ნელი (მუხლებსა და ფეხზე დგომა) და სწრაფი (ხოხვა და აძრომა) აქტივობები.

სოხვა

იმისათვის, რომ წიგნის ეს თავი გასაგები გახდეს, ორი ტერმინი უნდა განვსაზღვროთ: ხოხვა და ბობლვა, რადგან აქ ამ ტერმინებს ჩვეულებრივი სასაუბრო მნიშვნელობისაგან განსხვავებულად ვიყენებთ.

ხოხვა – იატაკზე წოლისას, ხელებისა და ფეხების გამოყენებით, წინ გადაადგილება ისე, რომ მუცელი იატაკს ეხება.

ბობლვა – იატაკზე ოთხზე დგომისას, ხელებისა და ფეხების გამოყენებით, წინ გადაადგილება ისე, რომ მუცელი იატაკს არ ეხება.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების უმეტესობა თავდაპირველად მუცელზე ხოხვას, შემდეგ კი ბობლვას სწავლობს. ზოგი ბავშვი იმდენად ხანმოკლე

პერიოდის განმავლობაში ხოხავს, რომ შეიძლება ვერც კი შეამჩნიოთ, რომ ბობღვამდე ხოხავდა. მოგვიანებით ბობღვა ბავშვის გადაადგილების ჩვეული მეთოდი გახდება.

როდესაც ბავშვი, მუცელზე წოლისას, სხეულის 360°-ით მობრუნებას ისწავლის, იგი ხოხვის შესასწავლად უკვე მზად არის. მიზანი დაახლოებით 10 ნაბიჯის მანძილზე ხოხვით გადაადგილებაა.

იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს ხშირად ხელებში საკმარისი ძალა არა აქვთ სხეულის სიმძიმის გადასატანად, ხოხვის შესწავლა უჭირთ. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვს შეიძლება ფეხებში საკმარისი ძალა ჰქონდეს ბიძგისთვის, თუ ხელები სუსტი აქვს და მათზე ვერ აიჭიმა, წინ ვერ გახონდება. ამიტომ მიეცით დრო და გამოიყენეთ სხვა აქტივობები, რათა ხელებში ძალა მოემატოს. როდესაც ამისათვის მზად იქნება და შესაბამისი მოტივაციაც იქნება, ბავშვი გახონდება, მანამდე კი სათამაშოს გადაბრუნებითა და მობრუნებით მოიპოვებს.

იმისათვის, რომ ხოხვა შეძლოს, ბავშვი თავად უნდა გაერკვეს, რა არის საჭირო წინ გადასადგილებლად. ის თავად აარჩევს საკუთარი სხეულის ზომებისა და ხელებში არსებული ძალის შესაბამის გზას. თქვენი მთავარი ამოცანა ხოხვის უნარ-ჩვევის დაუფლებისას ის არის, რომ საინტერესო სათამაშო წინ, ისეთ მანძილზე დაუდოთ, რომ ბავშვი თითქმის მისწვდეს. თუ სათამაშო მეტისმეტად შორს იქნება, ბავშვი ხოხვის მცდელობას თავს დაანებებს. თუ სათამაშო ახლოს არის, ბავშვი ყველაფერს იღონებს, რომ მისწვდეს. შეიძლება გაცდეთ, რამდენად შორს შეუძლია ბავშვს ხელის წინ გაწვდენა ისე, რომ არ გახონდეს. ადროვით და დააკვირდით, ცდილობს თუ არა წინ გახონებას. თუ ცდილობს, სათამაშოთი დააჯილდოეთ. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი აფორიაქებულია და ხელებს არ იყენებს, დაეხმარეთ: წაახალისეთ, ხელებით ცერა თითებზე მოგეჭილოთ და ასე იმოძრაოს სათამაშოსკენ. დროთა განმავლობაში ის დაუხმარებლადაც შეძლებს ხოხვას.

შეგიძლიათ სხვაგვარადაც დაეხმაროთ ბავშვს ხოხვის დაუფლებაში: წაახალისეთ ბავშვი, ცერა თითებზე მოგეჭილოთ, თქვენ კი სათამაშოსკენ მიაცურეთ; ან ტერფებთან თქვენი ხელებით საყრდენი შეუქმენით იმისათვის, რომ მათზე ბიძგებით წინ გადაადგილდეს. თუმცა, ასე ის თქვენზე დამოკიდებული ხდება. ასეთი დახმარება არ უწყობს ხელს ბავშვში საჭირო ძალის განვითარებას. ამიტომ ასეთი დახმარება მხოლოდ საწყის ეტაპზეა მისაღები, რათა ბავშვს იმედგაცრუება ავაცილოთ თავიდან. საბოლოოდ, მან თავად უნდა ისწავლოს ამ მოქმედების შესრულება.

ბავშვი თავდაპირველად ხოხვას კოორდინირებული მოძრაობებით ვერ ასრულებს. მისი ხოხვის მცდელობა ისეთი არ არის, როგორც ჩვენ ველით.



(სურ. 4.1)



(სურ. 4.2)

ამიტომ მნიშვნელოვანია დაკვირვება და ხოხვის მცდელობის ადრეული შემჩნევა, რათა დროულად წაახალისოთ.

ხოხვის მცდელობა შეიძლება ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან ერთ-ერთს ჰგავდეს:

- 1. ხელის წინ გაშვერა და გადაბრუნება;**
- 2. ტანის ორივე იდაყვით ერთდროულად წინ მიზიდვა;**
- 3. ტანის იდაყვების მონაცვლეობით წინ მიზიდვა;**
- 4. მუხლებსა და ხელებზე მოძრაობა და წინ „გადავარდნა“;**

ხელის გაშვერა და გადაბრუნება იმას გულისხმობს, რომ ბავშვი მუცელზე წოლის დროს წინ იშვერს ერთ ხელს, გადაბრუნდება ამ მხარეს, შემდეგ იშვერს მეორე ხელს და მეორე მხარეს გადაბრუნდება. ამ გზით მას შეუძლია მისწვდეს სასურველ სათამაშოს. თუ ბავშვი სათამაშოს ვერ სწვდება, მაქსიმალურად ჭიმავს ხელს, რომ მისწვდეს საგანს; თუ მაინც ვერ სწვდება, ცდილობს მეორე ხელი გაიშვიროს საგნისკენ (სურ. 4.1 და 4.2).

თუ ბავშვი ხოხვისთვის იდაყვებზე დაყრდნობას ამჯობინებს, ამისათვის იდაყვები მას მხრების წინ უნდა ჰქონდეს. შემდეგ კი ორივე ან ხან ერთ და ხან მეორე იდაყვზე დაყრდნობით მოახერხებს ხოხვას. ორივე იდაყვზე ერთდროულად დაყრდნობის შემთხვევაში, იგი სხეულს, როგორც ერთ მთლიანს, როგორც მორს, ისე ამოძრავებს, ფეხებით ბიძგის გარეშე.



(სურ. 4.3)

თუ ბავშვი ცალ იდაყვზე დაყრდნობით ცდილობს ხოხვას, მაშინ ჯერ ერთ მხარეს გადაიხრება, ცალი იდაყვით ტანს ამ მხარეს მიზიდავს, შემდეგ მეორე მხარეს გადაიხრება და ტანს მეორე იდაყვით მიზიდავს (სურ. 4.3). ასეთ შემთხვევაში, ბავშვი სხეულის სიმძიმეს ხან ერთ და ხან მეორე მხარეს ანაცვლებს და როდესაც მზად იქნება, ფეხების გამოყენებასაც შეძლებს.

თუ ბავშვს ხელებში საკმარისი ძალა აქვს, მაშინ ეცდება, ოთხზე დადგეს, შემდეგ კი სათამაშომდე მისაღწევად სხეულით წინ „გადავარდეს“ (სურ. 4.4 და 4.5). როდესაც ბავშვი ძალიან მოტივირებულია სათამაშოს მოსაპოვებლად, ის დგება ხელებსა

და მუხლებზე და ცდილობს, მისწვდეს სათამაშოს. როდესაც აღმოაჩინს, რომ ხელებისა და ფეხების მოძრაობით წინ ვერ მიიწევს, სხეულს წინ გადაისვრის და მუცელზე წოლის პოზიციაში აღმოჩნდება.

დროთა განმავლობაში ბავშვი ხოხვის მცდელობისას ფეხების გამოყენებას დაიწყებს. თავდაპირველად ბავშვს ფეხები შესაძლებელია ასე ჰქონდეს განლაგებული: ტერფები ერთად, მუხლები კი განზე დაწყობილი. ეს განსაკუთრებით თვალსაჩინოა მაშინ, როდესაც ბავშვი ერთდროულად ორივე იდაყვზე დაყრდნობით ცდილობს წინ გადაადგილებას. თუ ბავშვი იდაყვებს მონაცვლეობით იყენებს ან ხელის გაშვერასა და გადაბრუნებას ცდილობს, მაშინ სხეულის წონა ერთიდან მეორე მხარეს გადადის. შესაბამისად, ერთი ფეხი იხრება, მეორე – იშლება და პირიქით. ფეხების ამ მოძრაობის შესრულებით ბავშვი ისწავლის ხოხვისას ფეხის ბიძგისებრი მოძრაობის გამოყენებას.

ხოხვის შესწავლის დროს ყველაზე რთული წინ, პირველი 1-2 მოძრაობის შესრულებაა. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ამ მოძრაობის შესრულების წესს აღმოაჩინს, პრაქტიკის შედეგად უფრო დიდ მანძილზე შეძლებს გადაადგილებას. როდესაც ბავშვი საკუთარი მეთოდით იწყებს ხოხვას, არ სცადოთ მისთვის თქვენი მეთოდის თავს მოხვევა. მნიშვნელოვანია, ბავშვმა თავად მიაგნოს ხოხვის სასურველ მეთოდს და შემდეგ დახელოვნდეს ამის დამოუკიდებლად შესრულებაში.

როდესაც ბავშვი წინ 3-5 ხოხვით მოძრაობას შეასრულებს, შეგიძლიათ მანძილი თანდათან გაზარდოთ: მოათავსეთ სათამაშო მის წინ 30 სმ-ის დაშორებით და დააკვირდით, მიხობდება თუ არა მასთან ბავშვი; შემდეგ მანძილი ჯერ 2 ნაბიჯის, შემდეგ კი 5-10 ნაბიჯის სიგრძემდე გაზარდეთ; როდესაც ბავშვი 10 ნაბიჯის სიგრძის მანძილს დაფარავს, ეს უკვე იმას ნიშნავს, რომ ის თავისუფლად შეძლებს მთელ სახლში ხოხვით გადაადგილებას.

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ხოხვის დასაწყებად საჭიროა ძლიერი მოტივატორი. ამის მაგალითებია: ბრჭყვიალა საათი, პომპონი, ტელევიზორის პულტი, ბავშვის დაძმა, ქალაქის ფურცელი, უზრნალი ბავშვების ფოტოებით, წიგნი, კუბურების კოშკი (რომელსაც ბავშვი მიწვდომისთანავე წააქცევს), ლილაკებიანი წიგნი ან რადიო, ლილაკებიანი მუსიკალური სათამაშო ან სრულიად ახალი სათამაშო, რომელიც მანამდე არ უნახავს. ძლიერი მოტივატორი გჭირდებათ იმისათვის, რომ ბავშვი მისკენ გადაადგილდეს, მიუხედავად იმისა, როგორ ეცდება ამას. ბავშვი მხოლოდ იმაზე ფიქრობს, თუ როგორ მისწვდეს სათამაშოს. სხვადასხვა მოძრაობის



(სურ. 4.4)



(სურ. 4.5)

მოსინჯვით ის მიაგნებს წინ გადაადგილების მეთოდს. მაგალითად, 10 თვის მენდი ტემპერამენტით „დამკვირვებელი“ იყო და მხოლოდ ძლიერი მოტივაციის შემთხვევაში ხოხავდა. დედამ შენიშნა, რომ თუ თუთიყუშს გალიიდან გამოიყვანდა და ბავშვის წინ დასვამდა, მენდი ყველაფერს აკეთებდა იმისათვის, რომ ჩიტამდე მიეღწია.

გახსოვდეთ, რომ ბავშვის წონა მოქმედებს ხოხვის ათვისების პროცესზე. თუ ბავშვი მცირე წონისაა, მას უადვილდება ხელებზე დაყრდნობა და ტანის სიმძიმის მათზე გადატანა. დიდი წონის ბავშვს კი ხელებში მეტი ძალა ესაჭიროება იმისათვის, რომ ხოხვა შეძლოს.

როდესაც ბავშვი არკვევს, თუ როგორ იხოხოს, მოსინჯეთ სხვადასხვა ზედაპირი და დააკვირდით, სად უადვილდება ხოხვა. სცადეთ ლამინატის, კერამიკული ფილებისა და ხის იატაკი, სხვადასხვა სახის ხალიჩა. ლამინატი და პარკეტი სრიალა ზედაპირს ქმნის, რაც მათზე გადაადგილებას აადვილებს. თუ თქვენ მაღალბეწვიანი ხალიჩა გაქვთ, ბავშვი შეძლებს მასზე მოჭიდებას და ამით გაიადვილებს მოძრაობას, თუმცა, შეიძლება ჩაეფლოს კიდეც. თუ დაბალბეწვიანი ხალიჩა გაქვთ, ბავშვს შეიძლება მოეწონოს და გაუადვილდეს გადაადგილება.

ეცადეთ, ისე ჩააცვათ ბავშვს, რომ სხეულის ის ნაწილები, რომლებითაც ის ბიძგს აძლევს სხეულს, შიშველი ჰქონდეს, ხოლო რომელსაც მიახობებს, დაფარული. მაგალითად, მოკლესახელოებიანი მაისური დაეხმარება ბავშვს, დაეყრდნოს იდაყვებს და ტანი წინ ამოძრაოს; გრძელი შარვალი ხელს შეუწყობს, იატაკზე ფეხების გაცურებაში.

ავარჯიშეთ ხოხვაში მხოლოდ მცირე დროით, როდესაც ბავშვი

მაქსიმალურად აქტიური და მოტივირებულია და გამოიყენეთ საუკეთესო მოტივატორები. ხოხვის საწყის ეტაპზე ბავშვს მხოლოდ 2-3 მცდელობის შესრულება შეუძლია, შემდეგ იღლება და კარგავს მცდელობის სურვილს. იმისათვის, რომ ხელეში საკმარისი ძალა განუვითარდეს, დროა საჭირო. თუ ბავშვი გადაბრუნდა, ეს იმაზე მიანიშნებს, რომ შესვენება სჭირდება. მხოლოდ მაშინ შეგიძლიათ განაგრძოთ ხოხვის შესწავლა, როდესაც ბავშვი კვლავ მონდომებული და აქტიური იქნება.

ტემპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, მას ხოხვა ეყვარება და შეეცდება მაქსიმალურად შორ მანძილზე გადაადგილდეს, ხოლო, თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, ხოხვას მხოლოდ მაშინ ეცდება, როდესაც დასჭირდება. როდესაც ხოხვას ისწავლის, შეიძლება ჩათვალოს, რომ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიური“ გახდა, რადგან მისი აქტივობის დონე მკვეთრად გაიზარდა. თუმცა, „დამკვირვებლის“ თვისებები, როგორცაა, მაგალითად, სიფრთხილე, ისევ იჩინებს თავს სიარულის დაწყების დროს.

აქტივობა № 1

მუცელზე ხოხვა

1. ბავშვი იატაკზე მუცელზე დააწვინეთ და მის წინ სათამაშო დადეთ. სათამაშო იმდენად ახლოს უნდა იყოს, რომ ბავშვს მისი მოპოვების სურვილი გაუჩნდეს, თუმცა, არც ისე ახლოს, რომ სწვდებოდეს;
2. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი სათამაშომდე მიღწევას;
3. ეს აქტივობა პერიოდულად შეასრულეთ, რომ გაარკვიოთ, მზად არის თუ არა ბავშვი ხოხვისთვის. როდესაც მზად იქნება, ხელებისა და ტანის წინ მოძრაობას დაიწყებს გადასაადგილებლად;
4. თუ ბავშვი მოტივირებულია, მაგრამ ვერ მიიწევს წინ, წაახალისეთ, ცერა თითებზე მოგეჭიდოთ და წინ გააჩოჩეთ;
5. მოსინჯეთ სხვადასხვა სახის ზედაპირი: ლამინატი, ხის იატაკი და ხალიჩა. გახადეთ და ჩააცვით ბავშვს ტანსაცმელი. დააკვირდით, როგორ უფრო უადვილდება მას ხოხვა;
6. თავდაპირველად ბავშვი წინ მხოლოდ ერთ მოძრაობას შეასრულებს. გაიმეორეთ ვარჯიში მანამ, სანამ მოძრაობის შესრულების შესაბამის ხერხს იპოვის და დარწმუნდება, რომ ეს შეუძლია. ამის შემდეგ სამიზნე სათამაშო ისეთ მანძილზე დადეთ, რომ მასთან მისაღწევად ბავშვს 2 მოძრაობის შესრულება დასჭირდეს. თანდათან გაზარდეთ მანძილი 3, 5 და 10 ნაბიჯის სიგრძემდე. საბოლოოდ კი ბავშვი ხოხვით ერთი ოთახიდან მეორეში გადაადგილებას შეძლებს.

**მოს წარტილზე
დაჯდეთ**

წინა ეტაპზე ბავშვმა უკვე აითვისა დახმარებით ოთხზე დგომა. მან ისწავლა ხელებზე დაყრდნობა, მუხლების მოხრა და მათი ერთმანეთთან ახლოს მიტანა. შესაბამისად, შესაძლოა ის სპონტანურად, დამოუკიდებლად დადგეს ოთხზე. თუ ბავშვი ამას ვერ ახერხებს, დროის მცირე ინტერვალებით წაახალისეთ ოთხ წერტილზე დგომა მანამ, სანამ ერთხელაც თავად არ გამოუვა ეს. ჩვენი მიზანია, ბავშვი დამოუკიდებლად გადავიდეს ამ პოზიციაში.

ოთხზე გადასვლა საკმაოდ რთული შესასრულებელი აქტივობაა დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისთვის სუსტი ხელების, განზე გაშლილი ფეხებისა და სუსტი მუცლის კუნთების გამო. თითოეულ ბავშვს ეს უნარ-ჩვევა ინდივიდუალურად, განსხვავებულ ასაკში გამოუმუშავდება, რაც დამოკიდებულია მის ტემპერამენტზე და ხელების, ფეხებისა და მუცლის კუნთების ძალაზე. ზოგიერთი ბავშვი მუცელზე წოლასა და ხოხვას ამჯობინებს, ოთხზე გადასვლას კი შედარებით გვიან ეუფლება. ზოგიერთი კი შეიძლება

თავიდანვე აქტიურად იყენებდეს (ირწეოდეს და თამაშობდეს) ამ პოზიციას.

როდესაც ბავშვი ოთხზე გადასვლას ისწავლის, ის მრავალ ახალ უნარ-ჩვევას დაეუფლება. რადგან ამ პოზიციიდან ის ჯდომის პოზიციაში გადასვლას, ბობლვას, მუხლებსა და ფეხზე წამოდგომას სწავლობს. თუ ბავშვი დიდხანს ვერ ეუფლება ოთხ წერტილზე დადგომის უნარ-ჩვევას, მას სხვა, ალტერნატიული გზა უნდა ვასწავლოთ ამ პოზიციაში გადასასვლელად.

ოთხზე დგომის გამოყენება ბავშვს აძლევს ერთი პოზიციიდან მეორეში ეფექტური გადასვლის, ასევე ერთი ადგილიდან მეორეში გადაადგილების შესაძლებლობას. თუ ბავშვს ოთხზე დადგომა შეუძლია, მას შეეძლება ჯდომის პოზიციიდან ოთხზე გადასვლა, ტახტთან მიბობლება, მუხლებზე დადგომა და წამოდგომა. თუ მას ოთხზე დადგომა არ შეუძლია, მაშინ ჯდომის პოზიციიდან გადავა მუცელზე წოლის პოზიციაში, მიხობდება მუცლით ტახტთან, მუცელზე წოლიდან წამოჯდება, ჯდომის პოზიციიდან დადგება მუხლებზე და შემდეგ შეეცდება, ფეხზე დადგეს.

**აქტიურობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გამოიყენეთ რაც შეიძლება მეტი საინტერესო სათამაშო და ნივთი, რათა ბავშვი ოთხზე დგომისათვის წაახალისოთ. დააკვირდით და აარჩიეთ ის სათამაშო, რომელიც ბავშვს აინტერესებს. მიაქციეთ ყურადღება, სად დებთ სათამაშოს. თუ სათამაშოს დაბალ სკამზე ან კიბის პირველ საფეხურზე მოათავსებთ, ბავშვს ექნება იმის ინტერესი, რომ ოთხზე დამდგარმა ითამაშოს.

არ დაატანოთ ბავშვს ძალა, თუ ის წინააღმდეგობას გიწევთ ოთხზე დადგომის მცდელობისას. თუ მას ოთხზე დგომა არ მოსწონს, სცადეთ საყრდენით მუხლებზე დგომის პოზიცია (აქტივობა №15, თავი 3); ხოლო, თუ ბავშვი ეგუება თამაშის დროს საყრდენით ოთხზე დგომის პოზიციას (აქტივობა №13, თავი 3), გამოიყენეთ ეს მანამ, სანამ ბავშვი თქვენი დახმარებით ოთხ წერტილზე დგომის პოზიციაში გადასვლას შეძლებს (აქტივობა №14, თავი 3). თუ ბავშვს დასაყრდნობად ხელებში საკმარისი ძალა არა აქვს, ძალის გასავითარებლად სხვადასხვა პოზიცია გამოიყენეთ: დახმარებით ოთხზე და მუხლებზე დგომა, წამოჯდომა, ჯდომის პოზიციიდან მუცელზე დაწოლა, მუცელზე ხობვა, წამოდგომა და საყრდენით დგომა. თუ ბავშვს მუცელზე ხობვა შეუძლია, მაგრამ ოთხზე არ დგას, დაიწყეთ ამ თავში მოგვიანებით განხილული აძრომის აქტივობების გამოყენება.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ბუნებით „აქტიურია“, მას მოეწონება მუცელზე წოლის დროს ექსპერიმენტების ჩატარება და საყრდენის სახით ხელებისა და ფეხების გამოყენება: ხელებსა და ფეხებზე აწევა და შემდეგ მუხლების მოხრა, ან მუხლებზე დაყრდნობა და შემდეგ ხელებზე აწევა. მას შემდეგ, რაც ოთხზე დადგება, ბავშვი ხალისით დაიწყებს ტანით წინ და უკან რწევას. თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, იგი მხოლოდ მაშინ გადავა ოთხზე, როდესაც დასჭირდება. მაგალითად, ჯდომის პოზიციაში გადასვლის მიზნით ან იმისათვის, რომ ტახტთან ახლოს აღმოჩნდეს და მუხლებზე ან ფეხზე დადგეს. თუმცა, რა ტემპერამენტისაც უნდა იყოს ბავშვი, მან საკმარისი ძალა უნდა განავითაროს ხელის, ფეხისა და მუცლის კუნთებში, რომ ოთხზე დადგომა შეძლოს.

ბობლვა

ბობლვა ხელებითა და ფეხებით ერთი ადგილიდან მეორეზე გადაადგილებაა. ჩვენი მიზანია ბავშვმა 10 ნაბიჯის მანძილი ბობლვით დაფაროს. ეს მეტად მნიშვნელოვანი ფიზიკური აქტივობაა, რადგან ამ დროს ბავშვი მუცლის კუნთების მეშვეობით წონასწორობის შენარჩუნებას, მუხლების მოხრას და მათ შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე ამოძრავებას სწავლობს. ამ მოძრაობების შესწავლით ბავშვი სიარულისათვის ემზადება. მუხლების მოხრა მნიშვნელოვანია ხელის მოკიდებით სიარულისას. თუ ბავშვი არ ბობლვას, დახმარებით სიარულისას მუხლები გაჭიმული ექნება.

როდესაც ბავშვი ოთხზე დგება და რწევით მოძრაობებს ასრულებს, ეს არ ნიშნავს, რომ წინ გადაადგილებისა და ბობლვისთვის მზად არის. ამ მოძრაობით ბავშვი საჭირო ძალასა და წონასწორობის დაცვის უნარს ავითარებს, რაც საჭიროა მყარ ზედაპირზე წინ და უკან ბობლვისათვის. ბობლვის დაუფლება უფრო მიზანმიმართულ და კოორდინირებულ მოძრაობებს მოითხოვს: ხელის ან ფეხის წინ გაწევასთან ერთად, სხეულის წონის გადანაწილებასა და წონასწორობის დაცვას.



(სურ. 4.6)

ბავშვები სხვადასხვა ასაკში სწავლობენ ბობლვას, იმის მიხედვით, თუ როგორია მათი ფიზიკური შესაძლებლობები და მოტივაცია. თუ ბავშვს საკმარისად ძლიერი ფეხები და ხელები აქვს, როგორც წესი, ბობლვას ადრე სწავლობს. თუ ბავშვი მუცლით ხოხვაზე ადრე ბობლვას სწავლობს, მაშინ სწორედ ეს იქნება მისი ძირითადი მეთოდი გადასადგილებლად. თუ ბავშვს სუსტი ხელები აქვს, ჯერ მუცლით ხოხვას დაეუფლება, ხოლო შემდეგ (როდესაც ხელებში საკმარის ძალას განავითარებს) მკლავების აქტიურად გამოყენებასა და ბობლვას შეძლებს. ბავშვის მოტივაცია განსაკუთრებით მაშინ გაიზრდება, როდესაც აღმოაჩენს, რომ რაიმე ზედაპირთან ახლოს მიბობლებითა და მასზე დაყრდნობით ფეხზე ადვილად წამოდგება.

თავდაპირველად ბავშვის მოძრაობები ნელი და არაკოორდინირებულია. ბობლვისას ის მხოლოდ ერთი კიდურის (ხელის ან ფეხის) ამოძრავებას იწყებს ისე, რომ წონასწორობა არ დაკარგოს (სურ. 4.6). ბობლვის შესწავლის დაწყებისას ბავშვის მუხლები ბარძაყის ძვლებთან შედარებით განზეა დაწყობილი. ვარჯიშთან ერთად, მისი მოძრაობა სულ უფრო სწრაფი და მოქნილი ხდება. ბავშვი იწყებს მარჯვენა ხელისა და მარცხენა ფეხის (და პირიქით) ერთდროულ, შეთანხმებულ მოძრაობას. მისი ბობლვის სისწრაფე თანდათან განსაცვიფრებელი ხდება, იმდენად, რომ შეიძლება დადევნებაც კი გაგიჭირდეთ.

ბავშვების ნაწილი ბობლვისას შესაძლოა ცალ მუხლსა და ცალ ტერფს იყენებდეს და მხოლოდ მოგვიანებით დაიწყოს ორივე მუხლის გამოყენება. თუ ბავშვი არ იწყებს ორივე მუხლის გამოყენებით ბობლვას, მაშინ თქვენ ფიზიკურ თერაპევტთან ერთად უნდა შეამოწმოთ ბავშვის ფეხი დგომის დროს: ხომ არ არის მისი მუხლი და ტერფი გარეთ შებრუნებული (იმ ფეხზე, რომელსაც ბავშვი ბობლვის დროს ტერფზე დგამს). როგორც წესი, ეს ასე არ არის, მაგრამ თუ ასე აღმოჩნდა, მნიშვნელოვანია ამ პრობლემის მოგვარება ფეხზე დგომაში ვარჯიშის დროს. გაითვალისწინეთ, რომ ბავშვს არ მოეწონება, თუ მისი ბობლვის მანერის შეცვლას შეეცდებით.

ზოგიერთი ბავშვი კიდევ უფრო შემოქმედებით მეთოდს მიმართავს გადაადგილებისათვის. მაგალითად, სემი ჯდომის პოზიციაში ახერხებდა გადაადგილებას, რაშიც ხელებს იყენებდა და უკან-უკან მისრიალებდა. მელისა, ასევე ჯდომის პოზიციაში, ფეხების დახმარებით წინ მიიწევდა. ჯორდანს კი შეეძლო ჯდომის პოზიციიდან ოთხზე სწრაფად გადასვლა და შემდეგ ისევ ჯდომის პოზიციაში დაბრუნება და ასე გვერდულად გადაადგილება სასურველ ადგილამდე. ბავშვის მიერ მიღებული ნებისმიერი გადაადგილების მეთოდი სწორია. თქვენი ჩარევა ნაყოფს მანინც არ გამოიღებს, ბავშვი საკუთარი მეთოდით გააგრძელებს გადაადგილებას და თავად დაიწყებს ბობლვას მაშინ, როდესაც ამისათვის მზად იქნება.

**აქტიურობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

სათამაშო ბავშვის წინ ისეთ მანძილსა და სიმაღლეზე მოათავსეთ, რომ ბავშვს მასთან მიბობლება და მის დასანახად ოთხზე დადგომა დასჭირდეს. თუ სათამაშო მეტისმეტად შორსაა და იატაკზე დევს, მაშინ ბავშვი ავტომატურად მუცლით მიხობდება მასთან.

ნუ დააჩქარებთ ბავშვს. თუ ამ ეტაპზე არ ბობლავს, მოგვიანებით შეძლებს ამას. თუ ბავშვი მუცლით კარგად ხობავს ან დამჯდარი ახერხებს ოთახში გადაადგილებას, შესაძლოა, არ სურს ამ მეთოდის ბობლვით შეცვლა.

არ არის აუცილებელი ბავშვს ფეხები შეატყუპებინოთ უფრო ვიწრო საყრდენისათვის. ფეხების ერთმანეთთან მიტანას ის თავადაც შეძლებს, თუ დახმარებით ოთხზე და მუხლებზე დგომას, 90/90 ჯდომასა და ჯდომის პოზიციის შეცვლაში ვარჯიშობთ.

ტეპერაციები

მიუხედავად იმისა, ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“ თუ „დამკვირვებელი“, მანაც ისწავლის ბობლვას, როდესაც ამისათვის საკმარისი ძალა და მოტივაცია ექნება. ბავშვი ერთხელაც ბობლვას დაიწყებს და სწორედ ამ დროს სჭირდება თქვენი დახმარება. როდესაც ბობლვას ისწავლის, შეიძლება ჩათვალოთ, რომ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, რადგან მისი აქტივობის დონე მკვეთრად გაიზარდა. თუმცა, „დამკვირვებლის“ თვისებები ისევ იჩენს თავს სიარულის დაწყებისას.

აქტივობა № 2 ხელებსა და მუხლებზე ბობლვა



(სურ. 4.7)

1. ბავშვი იატაკზე მუცელზე დააწვინეთ. წინ, ორი ნაბიჯის დაშორებით, შემალღებულ ზედაპირზე (დაბალი სკამი ან ბალიშებამოცლილი ტახტი), სათამაშო დაუდეთ;
2. დააკვირდით, მიბობლდება თუ არა ბავშვი სათამაშოსთან. თუ ბავშვი ოთხზე არ გადადის, წახალისეთ და დაეხმარეთ ამაში. თუ ბავშვი ბობლვას არ ცდილობს, უფრო ახლოს მიიყვანეთ სათამაშოსთან და დააკვირდით, რას იზამს;
3. მას შემდეგ, რაც ბავშვი მიბობლდება, დისტანცია თანდათან გაზარდეთ სამ ნაბიჯამდე და ა.შ. (სადამდეც წამოგყვებათ);
4. თუ ბავშვი 2 ნაბიჯზე დიდ მანძილს არ გადადის, მოათავსეთ სათამაშო 2 ნაბიჯის მანძილზე. ადროვით, მიბობლდეს და ითამაშოს სათამაშოთი, შემდეგ კი სათამაშო ბავშვისაგან ისევ 2 ნაბიჯის მანძილზე დააშორეთ;
5. ეცადეთ, ბავშვი ბობლვით მთელ ოთახში, შემდეგ კი მთელ სახლში გადაადგილდეს.

აძრომა

ამ სტადიაზე ბავშვი რაიმეზე აძრომის უნარ-ჩვევის განვითარებას იწყებს. ის ჯერ სიმაღლეზე აძრომას, შემდეგ კი სიმალიდან ჩაძრომას სწავლობს. მიზანი ტახტზე, შემდეგ კიბის 2-3 საფეხურზე აძრომა და ბოლოს დახმარებით კიბის საფეხურებიდან ჩამოძრომაა. სიმაღლეზე ასაძრომად ბავშვს მთელი სხეულის გამოყენება სჭირდება. წინ წასაწევად ხელებით რაიმეზე მოჭიდება, ფეხებზე დაყრდნობით ბიძგისებრი მოძრაობის შესრულება და მუცლის კუნთების აქტიური გამოყენებაა საჭირო. სიმაღლეზე ასაძრომად ბავშვი მაშინ იქნება მზად, როდესაც მუცელზე ხობვას ან ბობლვას შეძლებს. თუ ბავშვი მხოლოდ მუცელზე ხობავს, ოთხზე არ დგება და არც ბობლავს, აძრომის მცდელობა ხელს შეუწყობს ოთხზე დგომისა და ბობლვის დაუფლებაში.

თავდაპირველად ბავშვს ტანტზე აძრომა გაუჭირდება, რადგან ფეხები ტანტის სიმაღლეზე მოკლე აქვს. ამიტომ უმჯობესია, ტანტის სიმაღლე დასაჯდომი ბალიშების ამოცლით დაადაბლოთ. დადაბლებული ტანტი ბავშვს ბარძაყებამდე მისწვდება და აძრომას შეძლებს. თავდაპირველად კარგი იქნება, თუ დასაჯდომ ბალიშს ტანტის წინ ისე დადებთ, რომ ბავშვი მასზე დადგეს (სურ. 4.7). როდესაც ასეთი სიმაღლიდან ისწავლის ტანტზე აძრომას, შეგიძლიათ შემდეგ ბავშვი პირდაპირ იატაკზე დააყენოთ და ასე სცადოთ აძრომის შესწავლა.



(სურ. 4.8)

ამავდროულად, შეგიძლიათ ბავშვს კიბის საფეხურებზე აძრომაც ასწავლოთ.

თავდაპირველად როდესაც ბავშვი კიბის საფეხურსა და ტანტზე აძრომას სწავლობს, მუხლები განზე და გარეთ შებრუნებული ექნება, ბიძგისთვის კი ტერფს გამოიყენებს. მოგვიანებით ბავშვი მუხლებს ბარძაყების გასწვრივ მოათავსებს და შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირს გამოიყენებს. იმავეს გაიმეორებს ბოზღვისა და კიბეზე აძრომის დროს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაძლევეს ტანტსა და კიბეზე აძრომას, შეგიძლიათ ტანტიდან დახმარებით ჩამოძრომაც ასწავლოთ (სურ. 4.8). სანამ საკუთარ ძალაში დარწმუნდება, ბავშვს საფეხურებიდან ჩამოძრომაში თქვენი დახმარება დასჭირდება. თავდაპირველად როდესაც ბავშვი ქვემოთ საინტერესო რამეს დაინახავს, მისკენ პირდაპირ თავით გაემართება, რადგან მიჩვეულია, იმოდროს იმისკენ, რასაც ხედავს. ამიტომ ბავშვმა შემდეგი

თანამიმდევრული მოძრაობების შესრულება უნდა ისწავლოს: მუცელზე გადაბრუნება და ფეხებით ქვემოთ ჩამოცურება მანამ, სანამ ტერფებით იატაკს არ შეეხება. ამ მოძრაობის თანამიმდევრობამ შეიძლება ბავშვი დააბნოს, რადგან ამ დროს სასურველ საგანს ან ადგილს, რომლისკენაც მოძრაობს, ვერ ხედავს. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ტანტიდან უსაფრთხოდ ჩამოძრომის დაგეგმვა და არა სასურველი საგნისკენ მოძრაობის სპონტანურად დაწყება. მოძრაობის თანამიმდევრობის გამეორება ბევრჯერ მოგიწევთ, სანამ ბავშვი მათ არ დაისწავლის და დამოუკიდებლად არ შეძლებს მათ შესრულებას.

როდესაც ბავშვს საფეხურებზე აძრომას შეასწავლით, ხელები და ფეხები თანამიმდევრულად ამოძრავებინეთ, ამასთან, არ დაგავიწყდეთ, რომ უსაფრთხოების მიზნით ბავშვს აქტიური მეთვალყურეობა სჭირდება. როდესაც ბავშვს აძრომა მოსწყინდება ან შესვენებას დააპირებს, მოინდომებს საფეხურზე ჩამოჯდომას, თუმცა, მან ამის უსაფრთხოდ შესრულება ჯერ არ იცის. თუ თქვენ ახლოს არ იქნებით, შეიძლება საჯდომი დაუშვას და საფეხურებიდან ჩამოვარდეს.

უმჯობესია, თუ კიბეზე აძრომის სწავლებას ზედა საფეხურზე დაიწყებთ. როდესაც ბავშვი კიბის ბოლო საფეხურზე დადებულ სათამაშოს მისწვდება, იქ მას უსაფრთხო ადგილი ექნება სათამაშოდ. თუ კიბეზე ასვლას კიბის ქვედა საფეხურით დაიწყებთ, 2-3 საფეხურის ასვლის შემდეგ ბავშვი სათამაშოდ ჩამოჯდომას მოინდომებს. უსაფრთხოდ საფეხურზე ჩამოჯდომას კი ჯერ ვერ მოახერხებს.

უმჯობესია, კიბე ხალიჩით იყოს დაფარული. ასეთი საფეხურები უფრო კომფორტული, ნაკლებად სრიალა და უსაფრთხოა, ვიდრე ხის კიბე. თუ საფეხურები ხალიჩით არ არის დაფარული, მაშინ მაქსიმალურად ყურადღებით იყავით, რომ ბავშვმა თავი ზედა საფეხურის კიდეს არ მიარტყას.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

აქტივობა № 3 ბალიშებამოცლილ ტახტზე აძრომა (სურ. 4.9)



(სურ. 4.9)

1. მოცალეთ ტახტს დასაჯდომი ბალიში, რომ მისი ზედაპირი ბავშვის ბარძაყებს ან წელსა და ბარძაყებს შორის ადგილის დონეზე აღმოჩნდეს;
2. ამოღებული ბალიში ტახტის წინ მოათავსეთ;
3. ბავშვი სახით ტახტისკენ, ბალიშზე დააყენეთ. სათამაშო ტახტზე დადეთ და წაახალისეთ ბავშვი, რომ მის ასაღებად ტახტზე აძვრეს;
4. თუ ბავშვი მოტივირებულია, რომ სათამაშო აიღოს, მაგრამ არ იცის, როგორ მოახერხოს ეს, დაეხმარეთ: ერთი ფეხი მუხლში მოახრევიანეთ და ტახტზე დაადებინეთ. მუხლი დაუჭირეთ და დაელოდეთ, რომ მეორე ფეხისა და ხელების გამოყენებით ტახტზე აძრომა სცადოს;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი აძვრება ტახტზე, წაახალისეთ, ჩამოჯდეს და სათამაშოთი ითამაშოს. თუ საჭიროა, ჩამოჯდომაში დაეხმარეთ;
6. როდესაც ბავშვი ბალიშიდან ტახტზე აძრომას ისწავლის, იმავეს შესრულება იატაკიდან სცადეთ.

აქტივობა № 4 კიბის ბოლო, ზედა 1-2 საფეხურიდან ბაქანზე აძრომა (სურ. 4.10, 4.11 და 4.12)

1. ბავშვი კიბის ბოლო, ზედა საფეხურზე დააყენეთ, ხელები კი ბაქანზე დაადებინეთ;
2. სათამაშო კიბის ბაქანზე ისე დადეთ, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს;
3. დააკვირდით, შეეცდება თუ არა ბავშვი სათამაშოსთან აძრომას. თუ ამას ვერ ახერხებს, მაშინ მუხლი მოუხარეთ და კიბის ბაქანზე დაადებინეთ, მუხლი დაუფიქსირეთ და დაელოდეთ, რომ ტანი წინ გასწიოს;
4. განაგრძეთ ვარჯიში, სანამ ბავშვი დამოუკიდებლად არ შეძლებს ამის შესრულებას;



(სურ. 4.10)



(სურ. 4.11)



(სურ. 4.12)

5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ისწავლის კიბის ბოლო ზედა საფეხურიდან ბაქანზე აძრომას, ერთი საფეხურით ქვემოთ დააყენეთ, სათამაშო და ხელები კი კვლავ კიბის ბაქანზე დააწყვეთ;

6. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი აძრომას. ამისათვის შემდეგი თანამიმდევრული მოძრაობების შესრულება დასჭირდება:
 - ა. ჯერ ერთი და შემდეგ მეორე მუხლის აწევა და ზედა საფეხურზე დადება;
 - ბ. კიბის ბაქანზე ხელების წინ გაცურება;
 - გ. ტერფებზე დადგომა;
 - დ. ჯერ ერთი და შემდეგ მეორე მუხლის კიბის ბაქანზე დადება.
7. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვმა აქტივობა უსაფრთხოდ შეასრულოს. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ. დადებით ბავშვის უკან და დაეხმარეთ მოძრაობების თანამიმდევრობის შესწავლაში. თუ ბავშვს ფეხი უცურავს, დაიჭირეთ, რომ არ ჩამოვარდეს.

აქტივობა № 5

ტახტიდან ჩამოძრომა თქვენი დახმარებით

1. ბავშვი ბალიშებამოცილი ტახტზე დასვით, რათა იატაკის ზედაპირთან შედარებით ახლოს იყოს;
2. როდესაც მზად იქნება ჩამოსაძრომად, გადააბრუნეთ მუცელზე და ფეხებით ძირს ჩამოაცურეთ, სანამ ტერფებით იატაკს არ შეეხება;
3. ეს აქტივობა ბევრჯერ უნდა გაიმეოროთ, რომ ბავშვმა უსაფრთხოდ ჩამოძრომისათვის საჭირო მოძრაობები დაიმასსოვროს;
4. როდესაც ბავშვი თანამიმდევრობას დაიმასსოვრებს, სცადეთ ბალიშების ამოღების გარეშე გააკეთოთ იგივე.

დაჯდომა

ამ ეტაპზე ჩვენი მიზანია ბავშვმა რომელიმე პოზიციიდან ჯდომის პოზიციაში დამოუკიდებლად გადასვლა ისწავლოს. პირველად ის ამის გაკეთებას მუცელზე წოლის ან ოთხზე დგომის, შემდეგ კი მუხლებზე დგომის პოზიციიდან შეძლებს.

ყველაზე მარტივი და ხშირად გამოყენებული მეთოდი ოთხზე დგომიდან დაჯდომაა (სურ. 4.13, 4.14 და 4.15). როდესაც ბავშვი ხელებსა და მუხლებზე დგომას დაეუფლება, შეგიძლიათ ამ პოზიციიდან დაჯდომა ასწავლოთ. შეგიძლიათ ბავშვს ბარძაყებთან მოჰკიდოთ ხელი და იატაკისკენ (გვერდით და უკან) მიმართოთ. გააჩერეთ ბარძაყები და დაელოდეთ მანამ, სანამ ბავშვი დასაჯდომად ხელებით არ მიაწვება ზედაპირს.



(სურ. 4.13)



(სურ. 4.14)



(სურ. 4.15)

დროთა განმავლობაში ბავშვი ისწავლის ბარძაყების აქეთ-იქით მოძრაობას და სხეულის სიმძიმის გვერდზე გადატანას. ამის შემდეგ ის დამოუკიდებლად მოახერხებს ბარძაყების იატაკისკენ ამოძრავებას. როდესაც ამას აკეთებს, თქვენ



(სურ. 4.16, 4.17, 4.18)

მხოლოდ მისი ბარძაყები უნდა გააჩეროთ, რათა ბავშვი ხელებით ზედაპირს მიაწვეს და დაჯდეს. მოვა დრო და ბავშვი ყველა საჭირო მოძრაობას დამოუკიდებლად შეასრულებს. ეს დაჯდომის ყველაზე მარტივი გზაა, ვინაიდან ბავშვი იატაკზე საჯდომით ეცემა, რაც საუკეთესო პოზიციაა იმისათვის, რომ ხელებს დაეყრდნოს და წამოჯდეს. ამას ბავშვი უფრო მარტივად შეძლებს, თუ მუხლებსა და ხელებზე დგომის დროს მუხლები ერთმანეთთან ახლოს ექნება. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის მუხლების მდებარეობა გააკონტროლოთ. თუ მუხლები მეტისმეტად განზე აქვს დაწყობილი, დაჯდომაში ხელი შეეშლება.

ბავშვმა დაჯდომა შეიძლება მუცელზე წოლის პოზიციიდანაც სცადოს (სურ. 4.16, 4.17 და 4.18). მუცლიდან ის გვერდზე გადაგორდება და დაეყრდნობა იდაყვს. ამ მდგომარეობიდან ბავშვს დაჯდომაში შეგიძლიათ ასე დაეხმაროთ: შესთავაზეთ ბავშვს თავისუფალი ხელით (რომელიც ზემოთ აქვს) თქვენს ცერა თითს მოეჭიდოს, წამოსწიეთ ზემოთ, რომ დაჯდეს. მოგვიანებით ორივე ხელის გამოყენებით დაჯდება: ჯერ მუცლიდან გვერდზე გადატრიალდება და დაეყრდნობა იდაყვს, შემდეგ ორივე ხელით მიაწვება იატაკს და წამოჯდება. როდესაც ბავშვი გვერდზე გადაბრუნდება, თქვენ შეგიძლიათ ბარძაყები დაუჭიროთ, ასე უფრო ადვილად მიაწვება იატაკს და დაჯდება.

როდესაც ბავშვი მუხლებზე დგას და თამაშობს, ასწავლეთ მუხლებიდან ჯდომის პოზიციაში გადასვლა (აქტივობა №7). ეს ოთხზე დგომიდან დაჯდომაში დაეხმარება.

დაუნის სინდრომის მქონე ზოგიერთი ბავშვი მუცლიდან წამოჯდომას შპაგატის გამოყენებით სწავლობს: მუცელზე წოლისას ფეხებს მაქსიმალურად განზე შლის და შემდეგ ხელებით იწევა დასაჯდომად (სურ. 4.19). ზოგიერთი ბავშვი ამ მეთოდს თავად მიაგნებს, იმის მიუხედავად, რომ თქვენ მას გვერდზე გადასვლით დაჯდომას ასწავლით. თუ ასეა, მიეცით ბავშვს საშუალება, გამოიყენოს ეს (შპაგატის) მეთოდი

დასაჯდომად თავისუფალი თამაშის დროს, რადგან ასე ბავშვი დამოუკიდებლად იცვლის პოზიციას; ხოლო მაშინ, როდესაც თქვენ მასთან ხართ, ავარჯიშეთ გვერდზე გადაბრუნებით წამოჯდომაში.

სათამაშო ბავშვის გვერდით მოათავსეთ, რათა ბავშვმა მისკენ მოძრაობა დაიწყოს. როდესაც ბავშვი გვერდით დაიწყებს მოძრაობას, სათამაშო მის ტერფებთან გადაიტანეთ, რათა ბავშვი წამოჯდეს.

ნუ აღელდებით, თუ ბავშვი დაჯდომის საკუთარ მეთოდს მიაგნებს. როდესაც ბავშვი დაჯდომას გვერდულად მოძრაობის გზით მოახერხებს, სხვა გზით დაჯდომაც დასაშვებია გახდება.

თუ ბავშვი ტემპერამენტი „აქტიურია“, მას სხვადასხვა პოზიციაში გადასვლა მოეწონება. შეიძლება ხანგრძლივად ჯდომა არ უყვარდეს, მაგრამ თვითონ დაჯდომის პროცესი ეყვარება. თუ ბავშვი ტემპერამენტი „დამკვირვებელია“, ჯდომა ეყვარება. ამიტომაც იმის გარკვევას შეეცდება, როგორ დაჯდეს.

**აქტიუობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ტემპერამენტი

აქტივობა № 6 ოთხზე დგომიდან დაჯდომა

1. იატაკზე ჩაიმუხლეთ;
2. ბავშვი თქვენ წინ ოთხზე დააყენეთ, ზურგით თქვენკენ. ეცადეთ ბავშვს მუხლები – ერთმანეთთან, ტერფები კი თქვენთან ახლოს ჰქონდეს მიტანილი;



(სურ. 4.19)

3. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. სათამაშო ბავშვის მარცხნივ, მისი მუცლის გასწვრივ მოათავსეთ;
 - ბ. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვს ბარძაყებზე, ამოძრავეთ იატაკისკენ ისე, რომ მარჯვენა თეძო ქვემოთ, იატაკთან უფრო ახლოს ჰქონდეს;
 - გ. სათამაშო ბავშვის ტერფებისკენ ისე ამოძრავეთ, რომ იქ აღმოჩნდეს, სადაც ბავშვი, როდესაც ის დაჯდება;
 - დ. მოჰკიდეთ ხელი ორივე ბარძაყზე, ამოძრავეთ თქვენკენ ისე, რომ ბავშვმა მარცხენა თეძოც იატაკზე დადოს. თეძო დაუჭირეთ და დაელოდეთ, ხელებით მიაწვეს იატაკს და დაჯდეს;
4. გაიმეორეთ ნაბიჯი 3 მეორე მხარეს;
5. როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას კარგად დაეუფლება, განაგრძეთ სათამაშოს გამოყენება და შეამცირეთ დახმარება მანამ, სანამ დამოუკიდებლად არ შეძლებს დაჯდომას.

აქტივობა № 7 მუხლებზე დგომიდან დაჯდომა (სურ. 4.20, 4.21 და 4.22)

1. დააყენეთ ბავშვი მუხლებზე ბალიშებამოცლილი ტახტის წინ. ხელები ტახტის დასაჯდომზე, მუხლები კი ერთმანეთთან ახლოს დააწყობინეთ;



(სურ. 4.20)

2. ჩაიმუხლეთ მის უკან;
3. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. სათამაშო ბავშვის მარცხნივ მოათავსეთ;
 - ბ. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვს ორივე ბარძაყზე და ამოძრავეთ მარჯვნივ და ქვემოთ;
 - გ. როდესაც ამ მოძრაობას ასრულებთ, მარცხენა ბარძაყი ისე ამოძრავეთ, რომ ბავშვი თქვენ მიმართ გვერდულად დაჯდეს;



(სურ. 4.21)

4. გაიმეორეთ ნაბიჯი 3 მეორე მხარეს;



(სურ. 4.22)

5. როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას კარგად დაეუფლება, განაგრძეთ სათამაშოს გამოყენება და შეამცირეთ დახმარება მანამ, სანამ დამოუკიდებლად არ შეძლებს დაჯდომას.

აქტივობა № 8 მუცელზე წოლიდან გვერდზე გადაბრუნება და წამოჯდომა¹

1. იატაკზე ჩაიმუხლეთ;
2. ბავშვი თქვენ წინ, მუცელზე დააწვინეთ ისე, რომ მისი ტერფები თქვენს მუხლებთან იყოს;
3. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. სათამაშო ბავშვის მარცხნივ, მისი წელის გასწვრივ მოათავსეთ ისე, რომ შეხედოს, წონა მარჯვენა გვერდზე გადაიტანოს (გადაბრუნდეს) და იდაყვს დაეყრდნოს;
 - ბ. სათამაშო ბავშვის ტერფებისკენ ისე ამოძრავეთ, რომ იქ აღმოჩნდეს, სადაც ბავშვი, როდესაც ის დაჯდება;
 - გ. შესთავაზეთ ბავშვს თქვენი ცერა თითი, რომ მოგეჭიდოთ (მარცხენა ხელით) და წამოჯდეს. ბავშვი მარცხენა ხელით აიჭიმება, მარჯვენა ხელით კი იატაკს მიაწვება;
 - დ. თუ ბავშვი საჯდომით ცურდება, მოათავსეთ თქვენი მარცხენა ხელი მისი მუცლის გასწვრივ ისე, რომ საყრდენი შეუქმნათ.
4. გაიმეორეთ ნაბიჯი 3 მეორე მხარეს;
5. როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას დაეუფლება, იგი მზად არის იატაკს ორივე ხელით მიაწვეს. როდესაც ბავშვი გვერდზე წევს და იდაყვს ეყრდნობა, მოჰკიდეთ ხელი ზემოთ მოქცეულ ბარძაყს და იატაკისკენ ამოძრავეთ; გაამაგრეთ ბარძაყები და დაელოდეთ, რომ ხელებით მიაწვეს იატაკს და დაჯდეს. როდესაც ამ მოძრაობას შეისწავლის, შეამცირეთ დახმარება;
6. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ისწავლის მუცლიდან ჯერ გვერდზე გადაბრუნებას, შემდეგ კი დამოუკიდებლად წამოჯდომას.

ჯდომის პოზიციის შეცვლა

ამ ეტაპზე ბავშვმა ჯდომის პოზიციიდან გამოსვლა უნდა ისწავლოს. ის აღმოაჩენს სხვადასხვა მეთოდს, რომელთა დახმარებითაც შეცვლის ჯდომის პოზიციას და როდესაც ჯდომა აღარ მოუნდება, ამ მეთოდებს ხშირად და სპონტანურად გამოიყენებს. მთავარია, ბავშვმა გვერდზე გადასვლა ისწავლოს. როგორც კი ბავშვი მოხრილი მუხლებით გვერდზე გადავა, მიზანი მიღწეულია.



(სურ. 4.23)



(სურ. 4.24)



(სურ. 4.25)

¹ ეს აქტივობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში გამოიყენეთ, თუ ბავშვი გვერდზე წოლის პოზიციაში იდაყვების დახმარებით გადადის და „ოთხზე“ ჯერ კიდევ არ დგას.

თავდაპირველად ბავშვი ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადავა და მუცელზე წოლის პოზიციას მიიღებს (სურ. 4.23, 4.24 და 4.25). ეს უმარტივესი მეთოდია, რადგან გვერდზე გადავარდნით იწყება. თქვენი დახმარება ბავშვს ხელების გვერდზე დაწყობაში დასჭირდება, შემდეგ თვითონ დაეშვება მუცელზე. ვარჯიშთან ერთად, ბავშვი მიეჩვევა მუცელზე გადაგორებისას მოძრაობის გაკონტროლებას ისე, რომ ნელა დაეშვას და თავი არ დაარტყას იატაკს. თავიდან ბავშვი გაჭიმულ ხელებს ეყრდნობა. დროთა განმავლობაში სწრაფად დავარდნის ნაცვლად, ხელების მოხრასა და იატაკზე თანდათან დაშვებას სწავლობს. მოგვიანებით კი თავად, თქვენს დაუხმარებლად შეძლებს ხელების იატაკზე დაწყობას და მათ გამოყენებას საყრდენად. თუ ბავშვს სათამაშოს გვერდით დაუდებთ, ხელებს გვერდით დააწყობს, სათამაშოსკენ გადაიხრება და ასე გადავა მუცელზე დაწოლილ მდგომარეობაში.

როდესაც ბავშვი ოთხზე დგას და დაბობლავს, შეუძლია ჯდომის პოზიციიდან ოთხზე გადასვლა ისწავლოს. ჯდომის დროს ბავშვი ორივე ხელს იატაკზე, სხეულის გვერდით დააწყობს, შემდეგ საჯდომს წამოსწევს და ხელებსა და მუხლებზე გადავა. შეგიძლიათ ეს მოძრაობა აქტივობა №10-ის გამოყენებით წახალისოთ.

თუ ბავშვს ოთხზე დგომა არ უყვარს, შეგიძლიათ ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე დააყენოთ. ამის გაკეთებას ის გვერდზე გადასვლით შეძლებს. ეს ალტერნატიული, თუმცა, მსგავსი გზაა, ბავშვი ჯდომიდან ოთხი წერტილის ნაცვლად მუხლებზე დადგეს. თუ ამ ორისგან ერთ-ერთს დაეუფლება, მეორის ათვისება გაუადვილდება.

კიდევ ერთი ხერხი, რომლითაც ბავშვმა ჯდომის პოზიციის შეცვლა შეიძლება მოახერხოს, არის შპაგატის გამოყენება: ფეხების გაჭიმვა და მაქსიმალურად გვერდზე გაშლა. ამ მეთოდს გამოიყენებს მანამ, სანამ სხვა, უფრო მოსახერხებელ მეთოდს არ ისწავლის. ეცადეთ, ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადასვლის მოძრაობა ხშირად წახალისოთ.

სათამაშო ბავშვს ისე დაუდეთ, რომ სურვილი გაუჩნდეს, ის მოძრაობა შეასრულოს, რომელზეც ავარჯიშებთ. იმისათვის, რომ ბავშვი ჯდომის პოზიციიდან მუცელზე წოლის პოზიციაში გადავიდეს, სათამაშო გვერდით დაუდეთ. თუ სათამაშოს წინ და მიუწვდომელ ადგილზე დადებთ, მაშინ ბავშვი წინ გადაიხრება. იმისათვის, რომ ბავშვი ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე დგომის პოზიციაში გადავიდეს, სათამაშო იმ ამაღლებულ ზედაპირზე დადეთ, რომელსაც ბავშვი მუხლებზე დგომისას უნდა დაეყრდნოს (მაგალითად, ბალიშებამოცლილი ტახტი). იმისათვის, რომ ბავშვი ჯდომის პოზიციიდან ოთხზე გადავიდეს, სათამაშო ერთი ნაბიჯის დაშორებით, დაბალ სკამზე დადეთ. როდესაც ბავშვი ოთხზე დადგება, სათამაშო მისი თვალების დონეზე აღმოჩნდება. თუ ბობლვა დააპირა, ბავშვი სპონტანურად გადავა ჯდომიდან ოთხზე.

მიეცით საშუალება ბავშვს, თავად მიგანიშნოთ, რომელი პოზიციით უნდა ჯდომის პოზიციის შეცვლა: მუცელზე წოლით, მუხლებზე თუ ოთხზე დგომით. მან შეიძლება აირჩიოს ჯერ მუცელზე გადასვლა და შემდეგ ტრიალით ან ხოხვით მისვლა სათამაშომდე; ან ჯდომიდან ოთხზე გადავიდეს და ბობლვით მივიდეს იმასთან, ვისთანაც სურს. შესაძლებელია, ბავშვი ჯდომიდან მუხლებზე დადგეს და ტახტზე დადებული სათამაშოთი დაიწყოს თამაში. ვარჯიშით ბავშვს საკმარისი ძალა განუვითარდება ხელების, ფეხებისა და მუცლის კუნთებში და დამოუკიდებლად მოახერხებს ჯდომიდან სხვადასხვა პოზიციაში გადასვლას.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ტაქსიკაპონტი

თუ ბავშვი „აქტიურია“, მას ეყვარება ჯდომის პოზიციის შეცვლა. მას სწყინდება დიდხანს ჯდომა, ამიტომ სხვა პოზიციებში გადავა, რომ უფრო აქტიური იყოს. თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მაშინ მოსწონს დიდხანს ჯდომა და არ ცდილობს პოზიციის შეცვლას. წოლასა და ჯდომას

შორის არჩევანის შემთხვევაში, შეიძლება ჯდომა ამჯობინოს. როდესაც ხობვას, ბობლვას, მუხლებსა და ფეხზე დგომას დაეუფლება, მამინ უფრო მოტივირებული იქნება, რომ ჯდომიდან სხვა პოზიციაში გადავიდეს.

აქტივობა № 9 ჯდომიდან მუცელზე გადასვლა

1. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. ბავშვი ხალიჩაზე დასვით. სათამაშო მარჯვნივ, მუხლების გასწვრივ ისე დაუდეთ, რომ თითქმის მისწვდეს;
 - ბ. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი სათამაშოსკენ გადახრას. თუ ამას ვერ ახერხებს, დაეხმარეთ: ორივე ხელი მარჯვენა მხარეს, ბარძაყის გასწვრივ დაადებინეთ;
 - გ. დაელოდეთ, რომ ბავშვმა მუცლით იატაკისკენ მოძრაობა დაიწყოს და თუ შენიშნავთ, რომ ბავშვი სათამაშოზე დაეცემა, უსაფრთხოებისათვის მოარიდეთ ის;
 - დ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ისწავლის მოძრაობის გაკონტროლებას, რომ თავი იატაკს არ დაარტყას და უფრო ნელი მოძრაობით დაეშვას იატაკზე;
 - ე. თქვენ შეგიძლიათ ბავშვის უკან დაჯდეთ ან სათამაშოს უკან მუცელზე დაწვეთ, იმის მიხედვით, თუ როგორი მხარდაჭერა სჭირდება ბავშვს;
2. იგივე მოძრაობები გაიმეორეთ მეორე მხარეს.

აქტივობა № 10 ჯდომიდან ოთხზე გადასვლა

1. ჩაიმუხლეთ იატაკზე;
2. ბავშვი იატაკზე, ზურგით თქვენკენ დასვით;
3. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. ბავშვს ორივე ხელი მარჯვნივ, ტანთან ახლოს იატაკზე დააწყობინეთ ისე, რომ მათზე დაყრდნობა შეძლოს. თქვენი მარჯვენა ხელი მის გულმკერდთან მოათავსეთ;
 - ბ. თქვენი მარცხენა ხელით ფეხები მოახრევეინეთ და ერთად აამოძრავეთ;
 - გ. გადაიყვანეთ ბავშვი ოთხზე: თქვენი მარჯვენა ხელით ბავშვს გულმკერდი წამოაწევეინეთ, რომ ხელებს დაეყრდნოს, მარცხენა ხელით კი საჯდომი წამოაწევეინეთ, რომ მუხლებს დაეყრდნოს.
4. იგივე მოძრაობები გაიმეორეთ მეორე მხარეს;
5. როდესაც ბავშვი საკუთარ ძალაში დარწმუნდება, შეამცირეთ თქვენი დახმარება, რათა მან ჯდომის პოზიციიდან ოთხზე გადასვლა დამოუკიდებლად შეძლოს.

აქტივობა № 11 ჯდომიდან მუხლებზე გადასვლა

1. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. ამოცალეთ ტახტს ბალიშები. დასვით ბავშვი ტახტის წინ გვერდულად ისე, რომ თქვენ მის მარცხნივ აღმოჩნდეთ;
 - ბ. ჩაიმუხლეთ ბავშვის უკან;
 - გ. დადეთ სათამაშო ტახტზე;
 - დ. ბავშვს ხელები ტახტის დასაჯდომზე დააწყობინეთ და თქვენი მარჯვენა ხელით დაუჭირეთ;
 - ე. თქვენი მარცხენა ხელით მუხლები მოახრევეინეთ და ახლოს მიატანინეთ;
 - ვ. დააყენეთ ბავშვი მუხლებზე: მარჯვენა ხელი მისი მარჯვენა ილიის ქვეშ მოათავსეთ და გულმკერდი წამოაწევეინეთ, მარცხენა ხელით – საჯდომი;
 - ზ. მუხლები ერთმანეთთან ახლოს მოათავსეთ.

2. იგივე მოძრაობები გაიმეორეთ მეორე მხარეს;
3. როდესაც ბავშვი საკუთარ ძალაში დარწმუნდება, შეამცირეთ დახმარება, რომ ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე გადასვლა დამოუკიდებლად შეძლოს.

**რაიმეზე
მოჭიდებით
მუხლებზე
დადგომა**

მას შემდეგ, რაც ბავშვი მუხლებზე დგომას დაეუფლება, მზად არის სხვა პოზიციიდან ამ პოზიციაში გადასვლა ისწავლოს. მან იცის, რომ მუხლებზე დგომისას შეუძლია ითამაშოს, ამიტომ მოტივირებულია, გადავიდეს ამ პოზიციაში. ბავშვი ისწავლის მუცელზე წოლის, ჯდომისა და ოთხზე დგომის პოზიციიდან მუხლებზე დადგომას. მუხლებზე დადგომა (რაიმეზე მოჭიდებით) ფეხზე დადგომის საფუძველია.



(სურ. 4.26)



(სურ. 4.27)



(სურ. 4.28)

მუხლებზე დადგომის სასწავლად საუკეთესო ხერხი ჯდომის პოზიციიდან რაიმეზე მოჭიდებით მუხლებზე გადასვლაა. ბავშვს უპირველესად სწორედ ეს მოძრაობა უნდა გააცნოთ. დასვით ბავშვი ბალიშებამოცლილი (რომ სიმალლე ბავშვის შესაბამისი იყოს) ტახტის წინ, გვერდულად. ორივე ხელი ტახტის ზედაპირზე დააწყობინეთ და დაუჭირეთ. მეორე ხელით მუხლები მოახრევეთ და ერთად ამოძრავეთ. შემდეგ გულმკერდით ტახტისაკენ მიაბრუნეთ, საჯდომი კი მაღლა ააწევეთ, რომ ბავშვმა მუხლებზე დადგომა შეძლოს. როდესაც ამ მოძრაობას მიეჩვევა, წაახალისეთ, რომ ხელებით აიჭიმოს და დახმარება თანდათან შეამცირეთ.

მუცელზე დაწოლილი პოზიციიდან ხელის მოჭიდებით მუხლებზე გადასვლის სწავლის საუკეთესო გზა არის ბავშვის თქვენს მუცელზე აცოცება, როდესაც თქვენ მის გვერდით, იატაკზე წევხართ. თავდაპირველად წაახალისეთ, რომ ბავშვი თქვენს ტანსაცმელს მოეჭიდოს. შემდეგ ბარდაყებისა და მუხლების მოხრა უნდა შეძლოს. მესამე ეტაპზე კი მუხლები მორიგეობით წინ უნდა მიმართოს, იმისათვის, რომ მათზე დაყრდნობა შეძლოს. თქვენი დახმარება ნებისმიერი ამ მოძრაობის შესრულების დროს შეიძლება დასჭირდეს მანამ, სანამ თავად არ დაეუფლება მათ დამოუკიდებლად შესრულებას.

ოთხზე დგომიდან მოჭიდებით მუხლებზე გადასვლა მხოლოდ მას შემდეგ შეგიძლიათ შეასწავლოთ ბავშვს, რაც თავად შეძლებს ოთხზე დადგომას. ბავშვი სახით დაბალი ტახტისკენ ოთხზე ისეთ მანძილზე დააყენეთ, რომ ხელების ტახტზე დაწყობა შეძლოს (სურ. 4.26, 4.37 და 4.28). თქვენ მხოლოდ ერთი ხელი დაადებინეთ ტახტზე, მეორეს კი თვითონ მოათავსებს. შემდეგ ბავშვი თავად მოახრევეს მუხლების მორიგეობით წინ წამოწევასა და მათზე დადგომას. როდესაც ბავშვი ისწავლის მოძრაობების თანამიმდევრულად შესრულებას, თქვენ მხოლოდ მისი ტახტის კიდესთან დასმა, ტახტზე სათამაშოს დადება და დალოდება დაგჭირდებათ, ბავშვი თავად შეძლებს ტახტზე მოჭიდებით მუხლებზე გადასვლას.

მოჭიდებით მუხლებზე დადგომა ხშირად რთული შესასრულებელია დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის, რადგან მათ ხელებში საკმარისი ძალა არა აქვთ. ძალის განვითარებას ვარჯიში და დრო სჭირდება. ეს ამოცანა ბავშვს შეგიძლიათ ადვილი მოსაჭიდებლის მქონე ავეჯით

გაუმარტივოთ, მაგალითად, გამოღებულ უჯრით, სარეცხის შესაგროვებელი კალათით, სათამაშოების ყუთით, ბოსტნეულის კონტეინერით, საწოლის თავით. მოსაჭიდებელი ზედაპირი ვიწრო უნდა იყოს, რომ ბავშვმა პატარა ხელები ადვილად ჩასჭიდოს მას. თუ ზედაპირს ხელის მოსაკიდებელი არა აქვს (მაგიდა ან ტახტი), ბავშვს შეიძლება ხელები გაუცურდეს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ჩამოთვლილი ავეჯი ან საგნები არ აყირავდეს, როდესაც ბავშვი მათ ეჭიდება.

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გამოიყენეთ ისეთი სათამაშოები, რომ ბავშვი მისკენ ამოძრავდეს. სათამაშო ტახტის კიდეზე ისე დადეთ, რომ ბავშვმა მისი დანახვა შეძლოს და ყურადღება მიაქციოს. თუ ბავშვს სათამაშოთი თამაშის სურვილი გაუჩნდა, მიხვდება, რომ ტახტის კიდეზე უნდა მოეჭიდოს. როდესაც მოჭიდებას შეძლებს, დაეხმარეთ და წახალისეთ, რომ მუხლებზე დადგეს და ამ პოზიციაში ითამაშოს.

პირველად დაბალი ზედაპირი გამოიყენეთ, ისეთი, რომ მისი სიმაღლე დამჯდარი ან ოთხზე მდგომი ბავშვის მხრის დონეს არ აღემატებოდეს (დაახლოებით 22-23 სმ). შეიძლება გამოგადგეთ კიბის პირველი საფეხური, რომელზეც ხალიჩა დაფენილი ან ფეხის დასადები პატარა ტუმბო. ამ სიმაღლეზე დაყრდნობა ბავშვისგან ნაკლებ წონასწორობას მოითხოვს, ვიდრე უფრო მაღალ ზედაპირზე. როდესაც ბავშვი ისწავლის დაბალ სიმაღლეზე მოჭიდებით მუხლებზე დადგომას, შეგიძლიათ უფრო მაღალ ზედაპირზე (მაგალითად, ბალიშებამოცლილ ტახტზე) მოჭიდებაც ასწავლოთ. საბოლოო მიზანია ბავშვი ნებისმიერი სიმაღლის ზედაპირის დახმარებით დადგეს მუხლებზე.

ტემპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ერთი პოზიციიდან მეორეში გადასვლა (პოზიციის შეცვლა) ეყვარება, ხოლო, თუ „დამკვირვებელია“, მაშინ სათამაშო ძალიან მიმზიდველი უნდა იყოს მისთვის, რომ მასთან ახლოს „მისვლა“ დააპიროს.

აქტივობა №12

ჯდომის პოზიციიდან რაიმეზე მოჭიდებით მუხლებზე დადგომა

- 1. დასაწყისისათვის, ბავშვი მოძრაობების თანამიმდევრულად შესრულებას რომ მიეჩვიოს, ჯდომიდან მუხლებზე გადასვლით დაიწყეთ (აქტივობა №11)



(სურ. 4.29)



(სურ. 4.30)



(სურ. 4.31)

- 2. მოძრაობის შესასწავლად ისეთი ზედაპირი გამოიყენეთ, რომელზეც ბავშვი მარტივად შეძლებს ხელებით მოჭიდებას (დაბალი, 22-30 სმ სიმაღლის ზედაპირი). შეგიძლიათ საყრდენად ბალიშებამოცლილი დაბალი ტახტის გამოყენება, მოსაჭიდებლად კი ბავშვისთვის თქვენი თითების შეთავაზება;

3. მოძრაობა მარჯვენა მხარეს გადასვლით:
 - ა. ბალიშებამოცლილი ტახტის წინ ბავშვი გვერდულად დასვით ისე, რომ ტახტი მისგან მარჯვნივ აღმოჩნდეს;
 - ბ. ჩაიმუხლეთ ბავშვის უკან;
 - გ. დადეთ სათამაშო ტახტზე, რათა ბავშვს მისკენ მოძრაობის სურვილი გაუჩნდეს;
 - დ. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი ხელების ტახტზე დაწობას და ტახტის კიდეზე მოჭიდებას. თუ არ ცდილობს, ხელები ტახტზე დააწყობინეთ, რათა მათი დახმარებით ბავშვმა კიდეზე მოჭიდება შეძლოს (ბავშვს ხელები ტახტის ნაპირიდან რომ არ ჩამოუცურდეს, თქვენი მტევნები მის მტევნებს ზემოდან დაადეთ);
 - ე. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ტახტის კიდეს მოეჭიდება, დაეხმარეთ: მუხლები მოახრევიანეთ და ერთმანეთთან მიატანინეთ.
4. იგივე მოძრაობები მეორე მხარეს გაიმეორეთ;
5. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, შეამცირეთ თქვენი დახმარება და მიეცით შესაძლებლობა მუხლებზე დამოუკიდებლად დადგეს. დარწმუნდით, რომ ის მუხლი, რომელ მხარესაც ბავშვი გადადის, სრულად აქვს მოხრილი. ეს მოძრაობის შესრულებას გაუადვილებს (სურ. 4.29, 4.30 და 4.31);
6. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს მუხლებზე დადგომას დაბალ ზედაპირზე მოჭიდებით, საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე თანდათან გაზარდეთ (იქამდე, სანამ ბავშვი ნებისმიერი სიმაღლის ზედაპირიდან არ შეძლებს ამ მოძრაობის შესრულებას).

აქტივობა № 13 მუცელზე წოლის პოზიციიდან მუხლებზე გადასვლა

1. ბავშვი იატაკზე მუცელზე დააწვინეთ;
2. ბავშვის გვერდით გულაღმა დაწეით;
3. წაახალისეთ ბავშვი, თქვენს მუცელს დაეყრდნოს და მუხლებზე დადგეს;
4. შეგიძლიათ ბავშვს დაეხმაროთ, რომ თქვენს თითებს ან ტანსაცმელს მოეჭიდოს;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი რაიმეს მოეჭიდება და მუხლებზე დადგება, წაახალისეთ, თქვენს მუცელზე ამ პოზიციაში ითამაშოს.

აქტივობა № 14 ოთხზე დგომის პოზიციიდან მუხლებზე გადასვლა

1. ბავშვი ადვილად მოსაჭიდებელი, დაბალი ზედაპირის წინ ოთხზე დააყენეთ;
2. თქვენ ბავშვის გვერდით, საყრდენთან ახლოს მოთავსდით;
3. სათამაშო საყრდენ ზედაპირზე დადეთ;
4. დააკვირდით: ეჭიდება თუ არა ბავშვი მორიგეობით, ორივე ხელით ზედაპირის კიდეს. თუ ამას ვერ ასრულებს, დაეხმარეთ: ცალი ხელი თქვენ მოაჭიდებინეთ და დაელოდეთ, მეორე ხელი თავად მიიტანოს კიდემდე;
5. როდესაც ბავშვი მის წინ არსებულ ზედაპირს ორივე ხელით მოეჭიდება, ორივე მუხლი მორიგეობით წინ უნდა აამოძრაოს, რათა მუხლებზე დადგეს. დაეხმარეთ, თუ ამის შესრულება უჭირს;
6. როდესაც ამისათვის მზად იქნება, შეგიძლიათ დახმარება თანდათან შეამციროთ;
7. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეძლებს მუხლებზე დადგომას დაბალ ზედაპირზე მოჭიდებით, საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე თანდათან გაზარდეთ (იქამდე, სანამ ბავშვი ნებისმიერი სიმაღლიდან არ შეძლებს ამ მოძრაობის შესრულებას).

**მოჭიდების
ფუნჯი
დადგომა**

განვითარების ამ ეტაპზე ბავშვი სწავლობს მოჭიდებით ფეხზე დადგომას. თავდაპირველად ამას 90/90 ჯდომის პოზიციიდან შეძლებს, მოგვიანებით კი მუხლებზე დგომის პოზიციიდანაც.

წინა ეტაპზე ბავშვმა უკვე ისწავლა 90/90 ჯდომის პოზიციიდან თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდებით ფეხზე წამოდგომა. ახლა სკამზე (რომელსაც საზურგე არა აქვს) ისე უნდა დასვათ, რომ წინ რაიმე მოსაჭიდებელი ზედაპირი იყოს. ზედაპირზე საინტერესო სათამაშო დადეთ და წაახალისეთ ბავშვი, კიდეს მოეჭიდოს და ფეხზე წამოდგეს (სურ. 4.32. და 4.33). როდესაც ბავშვი რაიმეზე მოჭიდებით ფეხზე წამოდგომას ისწავლის, დასაჯდომად დაშვებასაც შეძლებს.

სკამიდან წამოდგომის სწავლის შემდეგ, ბავშვი უფრო რთულ აქტივობას დაძლევეს, როგორცაა: ფეხზე ადგომა ოთხზე დგომისა და იატაკზე ჯდომის პოზიციიდან. ორივე ამ შემთხვევაში ბავშვი ჯერ მუხლებზე უნდა დადგეს (აქტივობა № 12 ან 14). მუხლებზე დადგომის სწავლის შემდეგ იგი ფეხზე დადგომას შეძლებს. როდესაც ბავშვი მუხლებზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომას ისწავლის, შემდეგი ეტაპი ჯდომის ან ოთხზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომა იქნება.



(სურ. 4.32)



(სურ. 4.33)

თავდაპირველად ფეხზე დასადგომად ბავშვი მუხლებზე დგომის პოზიციიდან ორივე ფეხით ერთდროულად აკეთებს იატაკზე ბიძგისებრ მოძრაობას. თუ ბავშვი რაიმე, დაბალ ზედაპირთან, მაგალითად, ბალიშებამოცლილ ტახტთან დგას მუხლებზე, მაშინ ფეხზე დასადგომად ტანით ტახტს დაეყრდნობა და ფეხებით იატაკს უბიძგებს. თუ ბავშვი შედარებით მაღალ ზედაპირთან დგას მუხლებზე, მაგალითად, სათამაშოების ჩასაყრელ ყუთთან, მაშინ ბავშვი ჯერ მის კიდეს მოეჭიდება და შემდეგ ფეხების ბიძგისებრი მოძრაობით შეეცდება ფეხზე დადგომას.

თუ ბავშვს მუხლები ბარძაყების გასწვრივ (და არა უფრო განზე) ექნება დაწყობილი, დროთა განმავლობაში ცალ მუხლზე დგომის პოზიციის გამოყენებასაც ისწავლის. ცალ მუხლზე დგომის პოზიცია ნიშნავს იმას, რომ ბავშვი იატაკს ერთი ფეხის მუხლით და მეორე ფეხის ტერფით ეყრდნობა. იმისათვის, რომ ბავშვი მუხლებზე დგომიდან ცალ მუხლზე დგომის პოზიციაში გადავიდეს, ბარძაყები ერთ მხარეს უნდა გადახაროს და შეინარჩუნოს ეს პოზიცია მანამ, სანამ ფეხს საპირისპირო მხარეს, წინ არ გამოიტანს და ტერფს

იატაკს არ დააყრდნობს. ცალ მუხლზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დასადგომად ბავშვი ბარძაყებს წინ აამოძრავებს და შეეცდება, დადგეს (სურ. 4.34, 4.35 და 4.36). თუ ბავშვს მუხლებზე დგომის დროს მუხლები სწორ პოზიციაში დაწყობა და ბარძაყების გვერდზე მოძრაობა ექნება ნასწავლი, ის ავტომატურად შეძლებს ნახევრად დარჩილი პოზიციის გამოყენებას ფეხზე დასადგომად.



(სურ. 4.34)



(სურ. 4.35)



(სურ. 4.36)

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გამოიყენეთ ნებისმიერი სახის სათამაშო ფეხზე დადგომის წასახალისებლად. თავდაპირველად ბავშვს დადგომის სურვილი მაშინ გაუჩნდება, როდესაც ეს მოძრაობა მის წინ მოთავსებული სათამაშოს მოსაპოვებლად დასჭირდება. სათამაშო რაიმე სიმაღლეზე ისე უნდა დადოთ, რომ ბავშვი მას ხედავდეს, მაგრამ თუ ფეხზე არ ადგა, ვერ სწვდებაოდეს.

იმისათვის, რომ ბავშვმა დადგომა ისწავლოს, ისეთი ზედაპირი გამოიყენეთ, რომელსაც ადვილად მოსაჭიდებელი კიდეები ექნება. თავდაპირველად ფეხზე წამოდგომისას ძირითადი დატვირთვა ხელებზე მოდის, ბავშვი სწორედ ხელების დახმარებით ახერხებს სხეულის სიმძიმის აწევას. ამიტომ მნიშვნელოვანია, ბავშვი კარგად მოეჭიდოს რაიმეს კიდე. მოგვიანებით დატვირთვა თანაბრად გადანაწილდება როგორც ხელებზე, ასევე ფეხებზე. პრაქტიკის შედეგად, როდესაც ბავშვს შეუძლია ცალ მუხლზე დგომის პოზიციიდან მოძრაობა, ხელებსა და ფეხებზე დატვირთვა თანაბრდება. შესაბამისად, მას უკვე ხელების რაიმე ჰორიზონტალურ ზედაპირზე (მაგალითად, ტახტზე ან ყურნალების მაგიდაზე) დაწყობა და ამ პოზიციიდან ადგომა შეუძლია. საბოლოოდ, ბავშვი ვერტიკალურ ზედაპირზე (მაგალითად, კედელზე ან მაცივრის კარზე) ხელების მიყრდნობით შეძლებს ფეხზე დადგომას. ამ შემთხვევაში ძირითადი დატვირთვა უკვე ფეხებზე გადადის, ხელები მოსაჭიდებლად კი არა, მხოლოდ წონასწორობის შესანარჩუნებლად სჭირდება.

საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე აქტივობის შესაბამისად შეარჩიეთ. როდესაც ბავშვი ფეხზე 90/90 პოზიციიდან დგება, საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე ისეთი უნდა იყოს, რომ მას ჯდომის პოზიციაში სწვდებაოდეს. შესაბამისად, საყრდენი ზედაპირი, როდესაც ბავშვი დგას, გულმკერდის სიმაღლეზე უნდა აღმოჩნდეს. ასევე, როდესაც ბავშვი მუხლებზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომას სწავლობს, საყრდენი ზედაპირი შედარებით დაბალი უნდა იყოს. როდესაც ბავშვი საკუთარ ძალაში დარწმუნდება, შეგიძლიათ მაღალი საყრდენი გამოიყენოთ, რათა ბავშვი ჯერ ცალ მუხლზე დადგეს, შემდეგ კი ფეხზე წამოდგეს.

მოსაჭიდებლად შეგიძლიათ თავლია ყუთი გამოიყენოთ. იმისათვის, რომ ყუთი არ გადაყირავდეს, შიგ ქვიშით სავსე ტომარა ჩადეთ. ამ შემთხვევაში თქვენ ყუთის დაჭერა აღარ დაგჭირდებათ.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, იგი დაინტერესდება და შეეცდება ფეხზე წამოდგომას. მას შესაძლებელია ხელებით მოჭიდება დგომაზე მეტად მოსწონდეს. თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, ფეხზე მხოლოდ იმიტომ წამოდგება, რომ სასურველი სათამაშო მოიპოვოს. მოგვიანებით დგომის პროცესი მოეწონება და შეეცდება, დადგეს.

აქტივობა № 15 90/90 ჯდომის პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომა მოჭიდებით²

1. დასვით ბავშვი მოსაჭიდებელი კიდეების მქონე ზედაპირის წინ, სკამზე, რომელსაც საზურგე არა აქვს, 90/90 პოზიციაში;



(სურ. 4.37)

2. ზედაპირზე სათამაშო ისე დადეთ, რომ ბავშვს მისი დანახვა შეეძლოს, მაგრამ ვერ სწვდება;
3. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ზედაპირის კიდე მისწვდეს და მოეჭიდოს. დაელოდეთ ბავშვის მცდელობას. თუ საჭირო იქნება, დაეხმარეთ, რომ ეს ორი მოძრაობა შეასრულოს;
4. ბავშვს სკამი ფეხებთან მიუდგით და დაიჭირეთ, რომ არ დაცურდეს;
5. გაართეთ ბავშვი სათამაშოთი, რათა ფეხზე რაც შეიძლება დიდხანს იდგეს. მიაქციეთ ყურადღება მისი ფეხების სწორ მდებარეობას;
6. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვს დაჯდომასურს, დაელოდეთ, მოხაროს მუხლები და დაჯდეს. დაიჭირეთ სკამი, რომ არ გაცურდეს. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ დაჯდომაში (სურ. 4.37);
7. მიეცით ბავშვს საშუალება იჯდეს, შემდეგ კი, როდესაც მზად იქნება, წაახალისეთ, რომ ისევ ადგეს;

8. ეს აქტივობა შეასრულეთ მანამ, სანამ ბავშვს ის ეხალისება;
9. იმავე აქტივობის შესრულება მანუჟში ან ბავშვის საწოლის კიდეებზე მოჭიდებითაც შეგიძლიათ.

აქტივობა № 16 მუხლებზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომა

1. დააყენეთ ბავშვი მუხლებზე იმ ზედაპირის წინ, რომელსაც უნდა მოეჭიდოს ასადგომად. ამისათვის შედარებით დაბალი, ადვილად მოსაჭიდებელი კიდეების მქონე ზედაპირი გამოიყენეთ;
2. მოთავსდით ბავშვის გვერდით;
3. ზედაპირზე სათამაშო ისე დაუდეთ, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს. წაახალისეთ, რომ ზედაპირზე მოჭიდებით ფეხზე წამოდგეს;
4. ბავშვი ხელებით კიდეს მოეჭიდება, ფეხებით კი იატაკს უბიძგებს;

² სკამის სიმაღლე ბავშვს მისი ფეხის ქვედა ნაწილის სიგრძის შესაბამისად უნდა შეურჩიოთ. ამისათვის ბავშვი 90⁰-ით მოხრილი მუხლებით ისეთ სკამზე დასვით, რომელსაც საზურგე არ აქვს. ტერფები იატაკზე დააწყობინეთ და გაზომეთ მანძილი მუხლის ქვეშ არსებული ფოსოდან იატაკამდე.

5. როდესაც ბავშვი დაბალ ზედაპირზე დაყრდნობით შეძლებს ფეხზე წამოდგომას, შეგიძლიათ, ზედაპირის სიმაღლე გაზარდოთ;
6. როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება მუხლებზე დგომის პოზიციიდან წამოდგომას, შეამჩნევთ, რომ ცალ მუხლზე დაყრდნობით შეეცდება, წამოდგეს;
7. თუ ბავშვი განაგრძობს ორივე ფეხის გამოყენებით წამოდგომას და არ ცდილობს ცალ მუხლზე დგომის პოზიციიდან ადგომას, მაშინ საყრდენად უფრო მაღალი ზედაპირი, მაგალითად, სათამაშოების ყუთი, გამოიყენეთ.

**უახლოდგომის
პოზიციიდან
იატაკზე
დაჯდომა**

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ფეხზე ადგომას ისწავლის, იატაკზე დაჯდომაც უნდა ისწავლოს. იგი ხალისით ადგება ფეხზე, მაგრამ როდესაც დგომით დაიღლება, უნდა იცოდეს, როგორ დაჯდეს. ფეხზე დგომის პოზიციიდან დასაჯდომად ორი თანამიმდევრული მოძრაობის შესრულებაა საჭირო: 1) მოჭიდება და 2) მუხლების მოხრა იმისათვის, რომ იატაკზე დაეშვას. ბავშვმა საყრდენს ხელები რომ არ გაუშვას და მისი დაჭერა არ გახდეს საჭირო, ეს ორივე მოძრაობა უნდა ისწავლოს. მთავარია, ბავშვმა იატაკზე დაშვებისას მუხლები მოხაროს (სურ. 4.38).



(სურ. 4.38)

ამ ეტაპზე ბავშვმა იცის ფეხზე დგომიდან 90/90 ჯდომის პოზიციაში გადასვლა (აქტივობა № 15), ასე რომ, უკვე შეუძლია რაიმეზე მოჭიდება და მუხლების მოხრა. თუმცა, დისტანცია იატაკზე დაშვების დროს უფრო დიდია და ამ მოძრაობის დამაჯერებლად შესრულებას ვარჯიში სჭირდება. ბავშვი ხან სწრაფად ებერტყება საჯდომით იატაკზე, ხან ძალიან ნელა ეშვება. დაეხმარეთ მანამ, სანამ უსაფრთხოდ არ შეძლებს ამ მოძრაობის შესრულებას.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ეს აქტივობა მაშინ შეასრულეთ, როდესაც ამჩნევთ, რომ ბავშვს ფეხზე დგომა აღარ სურს. თუ ბავშვს ფეხზე დიდხანს დგომა უყვარს, მაშინ მისი საყვარელი სათამაშო იატაკზე დადეთ, რომ მის მოსაპოვებლად ბავშვს იატაკზე დაჯდომა დასჭირდეს. კარგი იქნება, თუ ყველა სათამაშოს, რომლებიც ფეხზე დგომის დროს მოსაჭიდებელ ზედაპირზე ეწყობ, იატაკზე გადაიტანთ. თუ ზედაპირზე ერთი სათამაშო მაინც დევს, ბავშვი აღარ მოინდომებს დაჯდომას და თამაშს დგომის პოზიციაში გააგრძელებს.

რაც შეიძლება დიდხანს წახალისეთ ბავშვი, რომ მუხლებში მოიხაროს. როდესაც ბავშვი დგომის პოზიციიდან იატაკზე ჯდება და თავს კომფორტულად გრძნობს, შეიძლება ამ მოძრაობის დასაჩქარებლად იატაკზე გაჭიმული მუხლებით საჯდომით დაბერტყება მოინდომოს. ეცადეთ, მუხლების მოხრა იატაკიდან სათამაშოების ადებით და სკამზე ჩამოჯდომით წახალისოთ. მუხლებში მოხრა, ჩამუხვლა მნიშვნელოვანია დგომის წონასწორობის, დგომიდან ოთხზე გადასვლისა და სიარულისათვის.

ტემპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, იატაკზე სწრაფად დაშვებას ამჯობინებს და საჯდომით ებერტყება. შესაძლებელია თავიდან, სანამ გაარკვევს, როგორ უნდა შეასრულოს მოძრაობა, ბავშვმა ნელა იმოქმედოს. დროთა განმავლობაში იგი მოძრაობას უფრო სწრაფად შეასრულებს. თუ ბავშვი

ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მაშინ ნელი მოძრაობით დაეშვება იატაკზე, შეიძლება შუა გზაში შეჩერდეს და ისევ გაიმართოს. ვარჯიშთან ერთად იგი უფრო სწრაფად შეძლებს ამ მოძრაობის შესრულებას.

აქტივობა № 17

ფეხზე დგომის პოზიციიდან იატაკზე დაჯდომა

1. დააყენეთ ბავშვი ფეხზე ისე, რომ რაიმეს მოეჭიდოს;
2. თქვენ მის გვერდით მოთავსდით;
3. დადეთ სათამაშო იატაკზე. წაახალისეთ ბავშვი, აილოს სათამაშო;
4. წაახალისეთ ბავშვი, ხელი კიდეს მოჰკიდოს და მუხლები მოხაროს მანამ, სანამ საჯდომით იატაკზე არ დაეშვება. თუ საჭიროა, დაენმარეთ (თუ ბავშვი საყრდენს ხელს უშვებს და დაცემას აპირებს, გადააფიქრებინეთ ამის გაკეთება);
5. თუ ბავშვს ეშინია, მის უკან ტანტის ბალიში დადეთ და ასწავლეთ მასზე ჩამოჯდომა. ბალიშის სიმაღლე თანდათან დაადაბლეთ ისე, რომ საბოლოოდ ბავშვი იატაკზე ჩამოჯდეს.

**მოჭიდებით
ფეხზე დგომა**

წინა ეტაპზე ბავშვმა ისწავლა ფეხზე დგომა დახმარებით. ახლა ცალი ან ორივე ხელით რაიმეზე მოჭიდებით ისწავლის დგომას. მან უნდა ისწავლოს დგომის დროს წონასწორობის შენარჩუნებაზე პასუხისმგებლობის აღება.

თავდაპირველად ბავშვი რაიმე ზედაპირზე დასაყრდნობად ორივე ხელს გამოიყენებს (სურ. 4.39). ამ დროს წონასწორობის შენარჩუნებას ხელებისა და მუცლის კუნთების საშუალებით ახერხებს. თუ ბავშვი წონასწორობას დაკარგავს



(სურ. 4.39)

და უკან ან რომელიმე მხარეს გადაიხრება, თავად მოახერხებს საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებას. ამას უფრო ადვილად აკეთებს, თუ მუცლით საყრდენ ზედაპირს ეყრდნობა და ფეხები მეტისმეტად განზე აქვს დაწყობილი. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი უფრო გვიან ისწავლის დგომის დროს წონასწორობის შენარჩუნებასა და ნაბიჯის გადადგმას. ამიტომ შეცვალეთ მისი ხელების მდებარეობა და გააკონტროლეთ, რომ ფეხები ზუსტად მხრების სიგანეზე მოათავსოს და მუცლით არაფერს მიეყრდნოს.

როდესაც ბავშვი ორი ხელის დახმარებით გამართულად დგას, უკვე მზად არის მუხლსა და კოჭში ფეხის მოხრა ისწავლოს. ეს ბავშვმა შეიძლება მეტი ხალისით მუსიკის თანხლებით ცეკვისა და ჩაბუქვნის დროს გააკეთოს. როდესაც ბავშვს მუხლები მხრების სიგანეზე აქვს, დაკარგული წონასწორობის აღსადგენად კოჭის გამოყენებას იწყებს. ამისათვის კი აუცილებელია, ბავშვი ფეხშიშველა იყოს, ტერფები ბარძაყის გასწვრივ და წინ მიმართული ჰქონდეს. თუ ბავშვს ტერფები მეტისმეტად განზე და გარეთ აქვს მიბრუნებული, წონასწორობის შესანარჩუნებლად ტერფსა და კოჭს ვეღარ გამოიყენებს.

როდესაც ბავშვი ორი ხელით მოჭიდების დროს თავდაჯერებული გახდება, პერიოდულად შეეცდება ცალი ხელი სათამაშოდ გამოიყენოს. თავიდან ბავშვი მყარად არ დგას და ამიტომ დროდადრო საყრდენად მეორე ხელსაც იშველიებს. პრაქტიკასთან ერთად, ბავშვი საკმარის ძალასა

და წონასწორობას ავითარებს. მოგვიანებით ის ამ პოზიციაში ქსილოფონზე ჯოხით დაკვრასა და წიგნის გადაშლას შეძლებს.

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

თავიდან, როდესაც ბავშვი ორივე ხელის დახმარებით დგას, წინ ისეთი სათამაშოები დაუდეთ, რომელთა დათვალიერებაც საინტერესოა. ასეთი სათამაშოების მაგალითებია: ბზრიალა, მუსიკალური ყუთი, მაგნიტოფონი და ა.შ. შეგიძლიათ ბავშვი სიმღერით ან სტვენით წაახალისოთ.

როდესაც ბავშვი ცალი ხელით მოჭიდებასა და წონასწორობის შენარჩუნებას შეძლებს, შეგიძლიათ წინ მსუბუქი სათამაშოები დაუდოთ. მაგალითად, ქსილოფონი, წიგნი, ლილაკებიანი სათამაშოები, ზანზალაკები და ა.შ. დადეთ სათამაშო მის წინ. როდესაც ბავშვს სათანადო ძალა და წონასწორობის გრძობა გაუჩნდება, გვერდზე დადებულ სათამაშოსაც მისწვდება.

საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე ბავშვის გულმკერდსა და მასზე 6 სმ-ით დაბალ წერტილს შორის უნდა მერყეობდეს. თუ ზედაპირი ძალიან დაბალია, ბავშვი მას დაეყრდნობა. თუ სიმაღლე შესაფერისად არის შერჩეული, ბავშვს ტანი გამართულად უჭირავს.

დგომის დროს სასურველია, ბავშვი ფეხშიშველა იყოს. ფეხსაცმელში ბავშვის ტერფი პასიურია და წონასწორობის დაცვაში არ მონაწილეობს. ფეხშიშველა ბავშვი ტერფებსა და მუხლებში ძალას, წონასწორობასა და მოძრაობების გაკონტროლების უნარს უკეთესად ავითარებს.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ფეხზე დგომას მოძრაობა ურჩევნია, ამიტომ დგას მანამ, სანამ სათამაშო აინტერესებს. შემდეგ იატაკზე ჯდება და ოთახში გადაადგილებას აგრძელებს. თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, ფეხზე დგას მანამ, სანამ შეუძლია. მას მოსწონს ფეხზე დგომა, თამაში და ფანჯარაში ყურება, იატაკზე კი მაშინ ჯდება, როდესაც ილღება ან სხვა რამის გაკეთებას გადაწყვეტს.

აქტივობა № 18

საყრდენით დგომა – ორი ხელის მოჭიდებით

1. დააყენეთ ბავშვი ფეხზე ისეთი ზედაპირის წინ, რომ მოეჭიდოს;
2. ტერფები უშუალოდ ბარძაყების გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით დააწყობინეთ;
3. სკამი, რომელსაც საზურგე არა აქვს, ბავშვის ფეხების უკან დადგით და დაიჭირეთ. ბავშვი სკამს საყრდენად გამოიყენებს და მუხლებს ოდნავ მოხრის, ხოლო როდესაც მზად იქნება, სკამზე ჩამოჯდება;
4. გაართეთ ბავშვი ფეხზე დგომის დროს, რათა მაქსიმალურად დიდხანს შეინარჩუნოს წონასწორობა;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ორი ხელით მოჭიდებისას თავს კომფორტულად იგრძნობს და წონასწორობას შეინარჩუნებს, შეგიძლიათ მუსიკა ჩართოთ და წაახალისოთ, იცეკვოს, ჩაბუქნოს;
6. დააკვირდით: წონასწორობის დაკარგვის შემთხვევაში (გვერდით ან უკან), ახერხებს თუ არა საწყის პოზიციაში დაბრუნებას? თუ ბავშვს ამის გაკეთება უჭირს, დაეხმარეთ;
7. როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება კიდებიან ზედაპირზე მოჭიდებას, სცადეთ ისეთი ზედაპირი გამოიყენოთ, რომელსაც კიდები არა აქვს. ამ დროს ბავშვი ზედაპირს კი არ ეჭიდება, არამედ ხელებს მასზე აწყობს. თუ ამჩნევთ, რომ ამ დროს ბავშვი მუცლით ეყრდნობა საგანს, შეცვალეთ პოზიცია.

აქტივობა № 19

საყრდენით დგომა – ერთი ხელის მოჭიდებით

1. დააყენეთ ბავშვი ფეხზე ისეთი ზედაპირის წინ, რომ მოეჭიდოს;

მეთხე ვტაპი: ხობგა, ოთხზე დადგომა, აძრომა, დაჯდომა...

2. ტერფები უშუალოდ ბარძაყების გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით დააწყობინეთ;
3. სკამი, რომელსაც საზურგე არა აქვს, ბავშვის ფეხების უკან დადგით და დაიჭირეთ. ბავშვი სკამს საყრდენად გამოიყენებს და მუხლებს ოდნავ მოხრის, ხოლო როდესაც მზად იქნება, სკამზე ჩამოჯდება;
4. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ცალი ხელით მსუბუქი სათამაშოებით (იხ. სახელმძღვანელო პრინციპები) ითამაშოს;
5. გაართეთ ბავშვი ფეხზე დგომის დროს, რათა მაქსიმალურად დიდხანს შეინარჩუნოს წონასწორობა;
6. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ერთი ხელით მოჭიდებისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, მოათავსეთ სათამაშო ჯერ გვერდით, შემდეგ უკან, რათა წონის გადატანა წაახალისოთ;
8. როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება კიდებიან ზედაპირზე მოჭიდებას, სცადეთ ისეთი ზედაპირის გამოყენება, რომელსაც კიდები არა აქვს. ბავშვს შეუძლია ხელები ტახტის ან მაგიდის ზედაპირზე დააწყოს.

ჩამონათვალი მოტოკრული ბანითარების საფეხურის შესაფასებლად

ხობგა

- მუცელზე ხობვისას 1-2-ჯერ იწევა წინ
- ხობავს 5 ნაბიჯის მანძილზე
- ხობავს 10 ნაბიჯის მანძილზე

ოთხ წერტილზე დადგომა

- დამოუკიდებლად დგება ხელებსა და მუხლებზე

ბობღვა

- მიბობღავს წინ 2-4 ნაბიჯის მანძილზე
- მიბობღავს 5 ნაბიჯის მანძილზე
- მიბობღავს 10 ნაბიჯის მანძილზე

ჯდომით გადაადგილება

- გადაადგილდება საკუთარი მეთოდის გამოყენებით 5-10 ნაბიჯის მანძილზე (არ არის სავალდებულო)

ტახტზე აძრომა

- ძვრება ბალიშებამოცლილ ტახტზე, თუ იატაკზე დადებული ტახტის ბალიშზე დგას
- ძვრება ბალიშებამოცლილ ტახტზე, თუ იატაკზე დგას და მუხლი ტახტზე აქვს დაყრდნობილი
- ძვრება ბალიშებამოცლილ ტახტზე დამოუკიდებლად

ტახტიდან ჩამოდრომა

- მოსწონს, როდესაც მუცელზე გადააბრუნებენ, რათა ტახტიდან ჩამოსრიალდეს და ფეხებით იატაკს მისწვდეს

კიბებზე აძრომა

- ძვრება კიბის ზედა საფეხურიდან კიბის ბაქანზე, თუ მუხლს კიბის ბაქანზე დაადებინებთ და ასე დაუჭერთ
- ძვრება კიბის ზედა საფეხურიდან კიბის ბაქანზე დამოუკიდებლად

- ძვრება კიბის მეორე საფეხურიდან კიბის ბაქანზე თქვენი დახმარებით
- ძვრება კიბის მეორე საფეხურიდან კიბის ბაქანზე დამოუკიდებლად

დაჯდომა

- ჯდება ოთხზე დგომის პოზიციიდან
- ჯდება მუცელზე წოლის პოზიციიდან
- ჯდება მუხლებზე დგომის პოზიციიდან
- ჯდება საკუთარი მეთოდის გამოყენებით (არ არის სავალდებულო)

ჯდომიდან სხვა პოზიციაში გადასვლა

- ჯდომის პოზიციიდან წევა მუცელზე (აკონტროლებს მოძრაობას და არ ვარდება)
- ჯდომის პოზიციიდან დგება ოთხზე
- ჯდომის პოზიციიდან დგება მუხლებზე

მოჭიდება და მუხლებზე დადგომა

- ჯდომის პოზიციიდან, დაბალი ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, დგება მუხლებზე
- ჯდომის პოზიციიდან, მაღალი ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, დგება მუხლებზე
- მუცელზე დაწოლილი პოზიციიდან, თქვენს (წევხართ იატაკზე) მუცელზე აძრომით, დგება მუხლებზე
- ოთხზე დგომის პოზიციიდან, დაბალი ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, დგება მუხლებზე
- ოთხზე დგომის პოზიციიდან, მაღალი ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, დგება მუხლებზე
- ოთხზე დგომის ან ჯდომის პოზიციიდან, ბრტყელი ზედაპირის გამოყენებით, დგება მუხლებზე

მოჭიდება და ფეხზე დადგომა

- 90/90 ჯდომის პოზიციიდან, კიდეზე მოჭიდებით, დგება ფეხზე
- მუხლებზე დგომის პოზიციიდან, კიდეზე მოჭიდებით და ორივე ფეხის ერთდროულად დაყრდნობით, დგება ფეხზე
- მუხლებზე დგომის პოზიციიდან, კიდეზე მოჭიდებით და ცალ მუხლზე დაწოილ პოზიციაში გადასვლით, ცდილობს ადგომას
- დგება ფეხზე ნებისმიერი ზედაპირის დახმარებით

ფეხზე დგომის პოზიციიდან იატაკზე დაჯდომა

- ფეხზე დგომის პოზიციიდან, რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, იღებს ჯდომის პოზიციას 90/90
- ფეხზე დგომის პოზიციიდან, რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით, ხრის მუხლებს და იკუზება, რომ დაჯდეს იატაკზე
- ფეხზე დგომის პოზიციიდან, ნებისმიერი ზედაპირის გამოყენებით, ჯდება იატაკზე

დგომა რაიმეზე მოჭიდებით

- დგას, როდესაც ორივე ხელით ეჭიდება ზედაპირის კიდეს
- დგას და თან ბუქნავს ან ცეკვავს, როდესაც ორივე ხელით ეჭიდება ზედაპირის კიდეს
- დგას, როდესაც ერთი ხელით ეჭიდება ზედაპირის კიდეს.

თავი 5

მეხუთე კბაპი

დგომა, გვერდულად გადაადგილება, აპრომა და სიარული

ბავში ახლა უფრო დამოუკიდებელია. მას შეუძლია ერთი ადგილიდან მეორეზე ხოხვით ან ბოხვით გადაადგილება; ერთი პოზიციიდან მეორეში გადასვლა; ჯდომის, მუხლებზე, ფეხზე და ოთხზე დგომის პოზიციის გამოყენება; სწავლობს რაიმეზე აძრომა-ჩამოძრომას. ამ პერიოდში უფრო მეტ დროს ფეხზე დგომაში ატარებს, სურვილი უჩნდება ამ პოზიციაში ითამაშოს, სწავლობს წონასწორობის დაცვას, საბოლოოდ კი სიარულსაც ისწავლის. ამ ეტაპზე ბავში მრავალი მოტორული უნარ-ჩვევის გაუმჯობესებას ახერხებს. დღის რეჟიმი მასთან ერთად მზრუნველისთვისაც უფრო აქტიური ხდება, რადგან გაცილებით მეტი თვალყურის დევნება სჭირდება.

იმის გამო, რომ ამ პერიოდში რამდენიმე რთული მოტორული უნარ-ჩვევის ათვისება ხდება, თავი ხუთ ნაწილად არის დაყოფილი. თუმცა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ბავშვთან თითოეულ უნარ-ჩვევაზე ცალ-ცალკე უნდა იმუშაოთ, პირიქით, ყველა მათგანის განვითარების წახალისება პარალელურად ხდება.

მოტორული უნარ-ჩვევები, რომელთაც ყურადღებას განვითარების ამ ეტაპზე გაქცევთ:

1. წონასწორობის დაცვა ფეხზე დგომის დროს;
2. გვერდულად გადაადგილება;
3. „დათვის“ პოზიცია და ამ პოზიციიდან ფეხზე დადგომა;
4. ტახტიდან ჩამოძრომა და საფეხურებზე ზემოთ-ქვემოთ ძრომა;
5. დახმარებით და დაუხმარებლად სიარული.

დააკვირდით, რათა ამოიცნოთ, როდის ინტერესდება ბავში ამ ეტაპისათვის დამახასიათებელი აქტივობებით. თუ ავტომატურად ითხოვს ფეხზე დადგომას, შეგიძლიათ წონასწორობის დაცვაში, შემდეგ კი გვერდულად გადაადგილებაში ავარჯიშოთ. მას შემდეგ, რაც ბავში დგომას შეძლებს, დაეხმარეთ ნაბიჯების გადასადგმელად ნებისმიერი საყრდენი გამოიყენოს. თუ ბავშვს დგომა და სიარული მოსწონს, შეგიძლიათ „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომა ასწავლოთ. დგომისა და სიარულისაგან შესასვენებლად კი რაიმეზე აძრომა შესთავაზეთ. ბავშვს აუცილებლად ექნება მისთვის საყვარელი მოტორული აქტივობების რეპერტუარი. სავარჯიშოდ სწორედ ისინი შეარჩიეთ.

ნაწილი I ფეხზე დგომა

ამ ეტაპზე ბავში საყრდენის გარეშე დგომას სწავლობს. ჩვენი მიზანია ეს 5-10 წმ-ის განმავლობაში, დაუხმარებლად შეძლოს. სანამ ბავში ამას დამოუკიდებლად მოახერხებს, ცალი ხელით რაიმეზე მოჭიდებით დგომაში ავარჯიშეთ. ამ დროს წონასწორობის დასაცავად ის მუცლისა და ფეხის, განსაკუთრებით კი ტერფის კუნთებს იყენებს. თანდათან ბავშვს წონასწორობის

დასაცავად ხელების გამოყენებას უფრო ნაკლებად დასჭირდება და ძირითადი დატვირთვა მუცლის და ფეხის კუნთებზე გადავა. რაც უფრო მეტ დროს ატარებს ბავშვი ფეხზე დგომით თამაშში, მით იოლად ისწავლის გამართულად დგომას და იშვიათად გადაიხრება საყრდენი ზედაპირისაკენ. როდესაც ამისათვის მზად იქნება, ზედაპირს ხელს გაუშვებს და დამოუკიდებლად დადგება.

ფეხზე დგომის სწავლის თანამოქმედობრივი ნაბიჯები

ბავშვი დგომას ისწავლის:

1. ზურგს უკან არსებული საყრდენით;
2. საყრდენ ზედაპირზე ხელების დაყრდნობით;
3. ვერტიკალურ ზედაპირზე ხელების მიყრდნობით;
4. ცალი ხელის დაყრდნობით, მაშინ როდესაც მეორე ხელით რაღაცას სწვდება;
5. საყრდენის გარეშე (დამოუკიდებლად).

მე-2 და მე-3 ნაბიჯზე ბავშვი საყრდენად ორივე ხელს იყენებს, შემდეგ კი ცალი ხელის გამოყენებაზე გადადის.

დგომა უკან უნარ-ჩვევები სწავლით

იმისათვის, რომ ბავშვს ხელების გამოყენების გარეშე დგომა ასწავლოთ, კედელთან ან ტახტთან ზურგით დააყენეთ. წაახალისეთ, რომ ამ პოზიციაში იმდენ ხანს იდგეს, რამდენსაც შეძლებს (თავდაპირველად დაახლოებით 10 წმ). შეგიძლიათ საყრდენად სხვადასხვა ზედაპირი გამოიყენოთ. კედელი ბავშვს თავიდან ფეხებამდე უზრუნველყოფს საყრდენით, რაც კარგია, თუმცა, ყურადღება მიაქციეთ, თავი არ მიარტყას. ამიტომ შეგიძლიათ ბავშვი კედლის მაგივრად ტახტის საზურგესთან დააყენოთ. ტახტის რბილი ზედაპირიც თავიდან ტერფებამდე უზრუნველყოფს ბავშვს საყრდენით. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციაში თავს კომფორტულად იგრძნობს, საყრდენის სიმალღე თანდათან შეამცირეთ და ბავშვი ახლა ტახტის წინ ან სათამაშოების ყუთთან დააყენეთ.

დგომა საყრდენი უკან უნარ-ჩვევები სწავლით

როდესაც ბავშვი კიდებიან ზედაპირს ხელებით ეჭიდება და დგას, ამ დროს წონასწორობის დასაცავად ფეხებისა და ტანის კუნთების აქტიურ გამოყენებას სწავლობს. თანდათან მას წონასწორობის დასაცავად მოჭიდება აღარ დასჭირდება და ხელებს საყრდენ ზედაპირზე დააწყობს. ამ დროს ბავშვს მკლავებიც ჰორიზონტალურ პოზიციაში აქვს და თუ წონასწორობის შენარჩუნება დასჭირდა, ტანით საყრდენ ზედაპირზე მიყრდნობასაც ადვილად შეძლებს (სურ. 5.1).



(სურ. 5.1)

დგომა ვერტიკალურ უნარ-ჩვევები სწავლით

როდესაც ბავშვი ხელებით ვერტიკალურ ზედაპირს ეყრდნობა, იძულებულია, გამართულად იდგეს და წონასწორობა მუცლისა და ტერფების კუნთების აქტიური გამოყენებით დაიცვას. ამ დროს ბავშვს ხელები კედელზე მხოლოდ მიდებულ აქვს და იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე მხარეს ან უკან გადაიხარა, საკმაოდ მცირე საყრდენი ზედაპირი რჩება წონასწორობის დასაცავად (სურ. 5.2).

დგომა ცალი ხელის დაუჭდნობით, პაუზინ რეფუზას პეროპ ხელით რაღანას სწავლება

ბავშვს დგომის დროსაც თამაშის სურვილი აქვს. თანდათან, როდესაც ამისათვის მზად იქნება, სპონტანურად გაუშვებს ცალ ხელს საყრდენს და თამაშს დაიწყებს. თქვენ შეგიძლიათ დგომის დროს წონასწორობის დაცვის უნარ-ჩვევა კიდევ უფრო განუვითაროთ და ბავშვს მისთვის საინტერესო სათამაშო სხვადასხვა ადგილზე დაუდოთ.

ყველაზე მარტივი საყრდენ ზედაპირზე ბავშვის წინ მოთავსებული მსუბუქი სათამაშოთი თამაშია. როდესაც ბავშვი ასე მშვიდად თამაშობს, წონასწორობის დაცვა ადვილია. თუ შედარებით მძიმე სათამაშოს ალბათ ცდილობს ან ძლიერად აქნევს მას, წონასწორობას ადვილად დაკარგავს.

შედარებით რთული ამოცანა გვერდით მოთავსებული სათამაშოს ალბათა. ამ დროს ბავშვმა ტანი უნდა მოაბრუნოს, რათა სათამაშოს შეხედოს და ხელი გაიშვიროს მის ასაღებად. იმის გამო, რომ ბავშვი ცალ ხელს საყრდენს უშვებს, მეტი ყურადღება მართებს წონასწორობის შესანარჩუნებლად. ეს აქტივობა ბავშვს ფეხზე დგომის წონასწორობას უვითარებს, რაც ოთახში ერთმანეთის გვერდით მოთავსებული ავეჯის გაყოლებით გადაადგილების უნარს უყრის საფუძველს.



(სურ. 5.2)

ყველაზე რთული ამოცანა ბავშვისათვის უკან მოთავსებული სათამაშოს ალბათა (სურ. 5.3). ამ დროს მან ტანი უფრო მეტად უნდა მოაბრუნოს, რაც საყრდენზე ხელს გააშვებინებს. ამ პოზიციაში ბავშვმა წონასწორობა უნდა შეინარჩუნოს, რათა სათამაშოსკენ გაშვებული ხელით მისი ალბათა შეძლოს. ეს აქტივობა ბავშვს პარალელურად განლაგებული ავეჯის (ტახტის, ყურნალების მაგიდის) ზედაპირზე დაყრდნობით გვერდულად გადაადგილებისათვის ამზადებს.

დგომა საყრდენის გარეშე

ყველა ზემოხსენებული პოზიცია ბავშვს ეხმარება, დამოუკიდებლად დგომისათვის საჭირო მოტორული უნარები განავითაროს: გამართული პოზიცია, ძალა და წონასწორობა. თავდაპირველად ბავშვი თამაშის დროს სპონტანურად, მხოლოდ 1-2 წამის განმავლობაში შეძლებს საყრდენის გარეშე დგომას, ხოლო, როდესაც გააცნობიერებს, რომ ხელი არაფერზე აქვს მოკიდებული, ან სწრაფად წაავლებს ხელს რამეს, ან დაჯდება. თუ ამ მოქმედებისათვის ტაშით ან სხვა რამით დააჯილდოებთ, ბავშვი მიხვდება, რომ მისი ეს მოქმედება მოგწონთ და კიდევ ეცდება იმავეს გამეორებას.

როდესაც ბავშვი ცალი ხელის დახმარებით დგომას კარგად ისწავლის, შეგიძლიათ საყრდენის გარეშე დგომაც ასწავლოთ. დააყენეთ ბავშვი ფეხზე და ცალი ხელი თქვენს ცერა თითზე წაავლებინეთ. გაართეთ მანამ, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ ბავშვმა წონასწორობა დაიცვა. შემდეგ სწრაფად გამოაცურეთ თქვენი ცერა თითი ბავშვის მტევნიდან, განაგრძეთ მისი გართობა და თან



(სურ. 5.3)

დააკვირდით, აგრძელებს თუ არა ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას. ბავშვი ან თქვენც კენ გამოიხრება, ან დგომას გააგრძელებს. გამოიყენეთ ეს პოზიცია მანამ, სანამ ბავშვი დამოუკიდებლად დგომას არ ისწავლის (სურ. 5.4).

ბავშვი თანდათან 10 წმ-ის განმავლობაში ფეხზე დამოუკიდებლად დგომას შეძლებს. თუ დამოუკიდებლად დგომა მოსწონს, შეიძლება უფრო დიდხანს იდგეს. თუ არ მოსწონს, მაშინ მხოლოდ 5-10 წმ-ის განმავლობაში დამოუკიდებლად დგომის შემთხვევაშიც კი მიზანი მიღწეულად ითვლება.



**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ყოველი პოზიციის გამოყენებისას მიაქციეთ ბავშვს ყურადღება, რომ სწორად იდგეს. დგომის დროს ბავშვს ტერფები ბარძაყის გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით უნდა ჰქონდეს დაწყობილი; ტანი გამართულად უნდა ეჭიროს და არაფერს ეყრდნობოდეს; ხელებით კი შეუძლია რაიმეს ზედაპირს მოეჭიდოს ან დაეყრდნოს.

სწორად დაწყობილი ტერფები აუცილებელი პირობაა იმისათვის, რომ ბავშვმა (სურ. 5.4)

წონასწორობის დაცვა ისწავლოს. როდესაც ბარძაყებს უკან გადახრის, ფეხის თითები იატაკს მოსცილდება; როდესაც ბავშვი ბარძაყებს გვერდით გადახრის, ტერფის გვერდითა ზედაპირი ჰაერში აღმოჩნდება; ხოლო ბარძაყების წინ გადახრისას, ქუსლები მოსცილდება იატაკს. ტერფის ამ მოძრაობებს წონასწორობის რეაქციები ეწოდება და მის შენარჩუნებაში ეხმარება ბავშვს.

ტერფის წონასწორობის რეაქციებს ბავშვი აქტიურად გამოიყენებს, თუ შესაბამის გამოწვევას შესთავაზებთ. მაგალითად, როდესაც ავეჯის კიდეს ხელებით ეჭიდება, მაშინ წონასწორობის შესანარჩუნებლად უპირატესად ხელებს იყენებს, ხოლო, თუ მაცივრის წინ დგას, მასზე ხელები ვერტიკალურად აქვს დაწყობილი და უნდა, რომ მის უკან მოთავსებულ მაგნიტურ სათამაშოს მისწვდეს, ტანის უკან მობრუნებისას წონასწორობის დასაცავად ტერფების გამოყენება დასჭირდება.

ტერფის წონასწორობის რეაქციის გამოყენებისას ბავშვი ფეხშიშველა უნდა იყოს და ტერფები სწორ პოზიციაში უნდა ჰქონდეს დაწყობილი. თუ ბავშვს ფეხსაცმელი აცვია, ეს ტერფის მოქნილ მოძრაობაში ხელს შეუშლის. თუ ბავშვს ტერფები მხრების სიგანეზე უფრო მეტად ექნება განზე დაწყობილი და თითები გარეთ შებრუნებული, ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას არა ტერფების მოძრაობით, არამედ სხეულის პოზით ეცდება. ტერფების მოძრაობა ძალაუნებურად შეფერხდება.

ყურადღება მიაქციეთ, რომ საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე ბავშვის გულმკერდის სიმაღლის ან 7 სმ-ით დაბალი იყოს. თუ ზედაპირი ძალიან დაბალია, ბავშვი ზედ გადაწევა, ხოლო, თუ ზედაპირის სიმაღლე სწორად არის შერჩეული, ბავშვი გამართული ტანით დადგება და მას დაეყრდნობა. სწორედ გამართული ტანით დგომის დროს ისწავლის იგი წონასწორობის დამოუკიდებლად შენარჩუნებას.

შეარჩიეთ წასახალისებელი სათამაშო იმ უნარ-ჩვევის მიხედვით, რომლის განვითარებასაც ცდილობთ. თუ ბავშვს ორივე ხელით მოჭიდებით დგომაში ავარჯიშებთ, უმჯობესია, ისეთი რამ გამოიყენოთ, რასაც მხოლოდ უნდა უყუროს, მაგალითად, ტელევიზორი, მუსიკალური ზარდანზა, რადიო ან თქვენი სიმღერა.

როდესაც ბავშვი წონასწორობის შესანარჩუნებლად მხოლოდ ცალ ხელს იყენებს, შეუძლია მეორეში მსუბუქი სათამაშო ეჭიროს. ამ შემთხვევაში ასეთი სათამაშოები შესთავაზეთ: მსუბუქი ჩხარუნა, კუბურები, პატარა რგოლები, ქსილოფონი, საპნის ბუშტები, ლილაკიანი სათამაშოები ან წიგნები, წიგნის გადაშლა და სურათებზე თითის დადება.

როდესაც ბავშვი ვერტიკალურ ზედაპირს ეყრდნობა (მაცივარი ან კედელი), შეგიძლიათ მათზე სათამაშოდ ფერადი ფიგურების ან მაგნიტების დამაგრება.

როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად დგას ან საყრდენი ზურგს უკან აქვს, უმჯობესია, თუ თქვენ იატაკზე დაჯდებით ისე, რომ მისი თვალების დონეზე ან უფრო დაბლა აღმოჩნდეთ. ასე ბავშვს შეუძლია თან გიყუროთ და თან წონასწორობის შენარჩუნებაზე იზრუნოს; ხოლო, თუ თქვენ მასზე მაღლა იქნებით, იგი თქვენ დასანახად თავს უკან გადახრის და წონასწორობას დაკარგავს. იატაკზე ჯდომის დროს შეგიძლიათ ბავშვი სიმღერით, საუბრით ან ლექსებით გაართოთ. მას ხელები თავისუფალი აქვს, ასე რომ, შეუძლია სიმღერებსა და ლექსებს ხელების მოძრაობა ააყოლოს (მაგალითად, „ლოლია-ლოლია“, „ყვა-ყვა ყვანჩალა“, თამაშები ტაშის დაკვრით). ამ დროს ყველაფერი თქვენ შემოქმედებითობაზეა დამოკიდებული, შეგიძლიათ თითების სახელები ჩამოთვალოთ ან დათვალოთ. გაართეთ ბავშვი, რათა რაც შეიძლება დიდხანს იდგეს. თავიდან, როდესაც ართობთ, ბავშვი მისდა უნებურად დგას, შემდეგ კი, როდესაც მიხვდება, რომ დგომა შეუძლია, თავისი სურვილისამებრ დადგება.

გაუნმოვანეთ მოძრაობა. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვს უთხრათ, „დადექი“, როდესაც აყენებთ და ავარჯიშებთ, რათა მან ამ სიტყვის მნიშვნელობა ისწავლოს.

დგომის შესწავლის დროს ბავშვის ტემპს აჰყევით. თუ ძალას დაატანთ, რომ დადგეს, ყველა ღონეს იხმარს, ამ პოზიციას თავი აარიდოს. ეცადეთ მხოლოდ ხანმოკლე დროით დააკავოთ ბავშვი ცალკეული ფიზიკური აქტივობით და ამ დროს საინტერესო გასართობი შესთავაზოთ. გაითვალისწინეთ, რომ ბავშვს შეიძლება ზოგიერთ პოზიციაში დგომის ეშინოდეს. როდესაც თავს დაცულად იგრძნობს და სათამაშოც მისთვის ღირებული იქნება, ეცდება, მისწვდეს და დგომის დროს წონასწორობის შენარჩუნებაზე იმუშაოს.

ტემპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამეკვირვებელია“, მას საყრდენთან დგომა და თამაში უყვარს. იგი არ ეცდება პოზიციის შეცვლას, რათა თავიდან აიცილოს წონასწორობის დაკარგვის საფრთხე. თავდაპირველად შეიძლება შეეშინდეს და დიდი დრო დასჭირდეს წონასწორობის დაცვის უნარ-ჩვევის გამომუშავებაში. როდესაც ამას შეძლებს, იდგება და ითამაშებს, წონასწორობას კი ავტომატურად დაიცავს.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, არ ეყვარება ერთ ადგილზე დგომა. შესაბამისად, მისი დაყენება და წონასწორობის დაცვაზე ვარჯიში უფრო რთული მისაღწევია. სავარაუდოდ, წონასწორობის დაცვას ის ცალი ხელის დაყრდნობით ისწავლის, ხოლო, როდესაც მზად იქნება დამოუკიდებლად დადგეს, ეცდება თქვენკენ გადმოდგას ნაბიჯი ან იატაკზე დაჯდეს. წონასწორობის დაცვას ბავშვი უფრო მეტად ნაბიჯების გადადგმის დროს ისწავლის.

აქტივობა № 1

ფეხზე დგომა ბურგს უკან საყრდენით

1. დაყენეთ ბავშვი ზურგით ტახტის საზურგესთან ან კედელთან;
2. დააწყობინეთ ტერფები უშუალოდ ბარძაყების გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ტანი გამართული ჰქონდეს და არ მოხაროს;
3. დაჯექით მის წინ იატაკზე ისე, რომ მისი თვალების დონეზე ან ოდნავ დაბლა აღმოჩნდეთ;

4. გაართვით და წაახალისეთ, რათა ეს პოზიცია რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოს. ამისათვის შეგიძლიათ უძლეოთ, დაუკრათ ტაში, აკაკუნოთ კუბურები ან ათამაშოთ „ლოლია-ლოლია“, „ყვა-ყვა ყვანჩალა“ და ა.შ.;
5. როდესაც ბავშვი ამ პოზიციაში თავდაჯერებულად იგრძნობს თავს, დააყენეთ სკამის, სათამაშოების ყუთის ან ტახტის წინ. ასე შედარებით ნაკლები საყრდენი ექნება, რადგან საგნები ბავშვზე დაბალია.

აქტივობა № 2

საყრდენით დგომა – ზედაპირზე ხელების დანყობა

1. ბავშვი სახით ტახტის, სკამის, თავსახურიანი ყუთის ან ჟურნალის მაგიდისკენ დააყენეთ. ხელები ამ ზედაპირზე დააწყობინეთ. ზედაპირის სიმაღლე ბავშვის გულმკერდის სიმაღლე ან 7 სმ-ით უფრო დაბალი უნდა იყოს;
2. დააწყობინეთ ტერფები უშუალოდ ბარძაყების გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით. მიაქციეთ ყურადღება, რომ გამართული იდგეს და ტანით ზედაპირს არ მიეყრდნოს;
3. მოათავსეთ სკამი ბავშვის ფეხების უკან და დაიჭირეთ მყარად. სკამი ბავშვს დამატებით საყრდენს შეუქმნის და როდესაც ამისათვის მზად იქნება, ჩამოჯდება;
4. გაართვით და წაახალისეთ ბავშვი, რათა დგომის დროს წონასწორობა დაიცვას. თუ რომელიმე მხარეს იხრება, დააკვირდით, უბრუნდება თუ არა საწყის პოზიციას. თუ ვერ ახერხებს ამას, დაეხმარეთ;
5. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, წაახალისეთ, ცალი ხელი გაუშვას საყრდენს და ითამაშოს. ამისათვის მის წინ მსუბუქი ჩხარუნა მოათავსეთ;
6. როდესაც ბავშვი ცალი ხელით მის წინ დადებული სათამაშოთი თამაშს შეძლებს, საგანი ახლა უკვე გვერდიდან მიაწოდეთ, რათა ტანი მოაბრუნოს და ისე შეინარჩუნოს წონასწორობა;
7. მას შემდეგ, რაც ბავშვი გვერდიდან მიწოდებული სათამაშოსკენ მიბრუნდება და წონასწორობას შეინარჩუნებს, სათამაშო უკნიდან მიაწოდეთ.

აქტივობა № 3

საყრდენით დგომა – ხელებით ვერტიკალურ ზედაპირზე მიყრდნობა

1. ბავშვი ისე დააყენეთ, რომ ხელებით მაცივარს, კედელს ან სამზარეულოს კარადას მიეყრდნოს;
2. დააწყობინეთ ტერფები უშუალოდ ბარძაყების გასწვრივ, წინ მიმართული თითებით. მიაქციეთ ყურადღება, რომ გამართული იდგეს და ტანით ზედაპირს არ მიეყრდნოს;
3. მოათავსეთ სკამი ბავშვის ფეხების უკან და დაიჭირეთ მყარად;
4. გაართვით და წაახალისეთ ბავშვი, რათა დგომის დროს წონასწორობა შეინარჩუნოს. თუ იგი რომელიმე მხარეს იხრება, დააკვირდით, უბრუნდება თუ არა საწყის პოზიციას. თუ ვერ ახერხებს ამას, დაეხმარეთ;
5. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, წაახალისეთ, რომ ცალი ხელი გაუშვას საყრდენს და ითამაშოს. ამისათვის მაგნიტი ან ფერადი ფიგურები გამოგადგებათ. დროთა განმავლობაში ბავშვი ამ პოზიციაში წონასწორობის შენარჩუნებას 1 წთ-ის ან მეტი ხნის განმავლობაში შეძლებს;
6. როდესაც ბავშვი ცალი ხელით მის წინ დადებული სათამაშოთი თამაშს შეძლებს, საგანი ახლა უკვე გვერდიდან მიაწოდეთ, რათა ტანი მოაბრუნოს და ისე შეინარჩუნოს წონასწორობა;
7. მას შემდეგ, რაც ბავშვი გვერდიდან მიწოდებული სათამაშოსკენ მიბრუნდება და წონასწორობას შეინარჩუნებს, სათამაშო უკნიდან მიაწოდეთ.

აქტივობა № 4

დგომა საყრდენის გარეშე

1. დასვით ბავშვი სკამზე, რომელსაც საზურგე არა აქვს;

2. დაჯექით მის პირისპირ იატაკზე ისე, რომ როდესაც ბავშვი ფეხზე ადგება, მისი თვალების დონეზე ან ოდნავ დაბლა აღმოჩნდეთ;
3. უთხარით ბავშვს – „ადექი“ და წამოაყენეთ თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდებით;
4. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვს ტერფები ბარძაყების გასწვრივ, ხოლო ფეხის თითები წინ მიმართული ჰქონდეს;
5. გააშვებინეთ ბავშვს ცალი ხელი. თუ ეს არ მოსწონს, მსუბუქი ჩხარუნა შესთავაზეთ;
6. გაართეთ ბავშვი სიმლერით;
7. როდესაც ბავშვი წონასწორობას დაიცავს, თქვენი ცერა თითები სწრაფად ამოაცურეთ მისი ხელებიდან და განაგრძეთ სიმლერა. დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ხანმოკლე დროით წონასწორობის შენარჩუნებას;
8. თუ ბავშვს ეშინია ან წონასწორობას კარგავს, კვლავ მოჰკიდეთ ცალი ხელი;
9. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი დამოუკიდებლად და თავდაჯერებულად დგომას შეძლებს. ჩვენი მიზანია ბავშვი საყრდენის გარეშე 10 წმ-ის განმავლობაში იდგეს.

ნაწილი 2 გვერდულად გადაადგილება

გვერდულად გადაადგილება გულისხმობს იმას, რომ ბავშვი ხელს ჰკიდებს და მიჰყვება ავეჯს. ამ დროს ის ნაბიჯებს გვერდულად დგამს. როგორც წესი, ბავშვები ასე იწყებენ საყრდენით პირველი ნაბიჯების გადადგმას. გვერდულად გადაადგილებისათვის ბავშვი მაშინ არის მზად, თუ ცალი ხელის მოჭიდებით დგომისას კარგად ინარჩუნებს წონასწორობას. ჩვენი მიზანია გვერდულად გადაადგილებით ბავშვი გაჰყვეს და გადავიდეს ერთიდან მეორე ავეჯზე.

ამ აქტივობის დროს ბავშვი სწავლობს თითო ჯერზე თითო ფეხით ნაბიჯის გადადგმას და ამ დროს წონასწორობის დაცვას ხელებისა და მუცლის კუნთების დახმარებით. დროთა განმავლობაში ბავშვი შეძლებს ტახტის ან დაბალი მაგიდის ერთი ბოლოდან მეორემდე დამოუკიდებლად მისვლას. მოგვიანებით ისწავლის ერთიდან მეორე ავეჯთან მისვლას ან ოთახის ირგვლივ კედელ-კედელ გადაადგილებას. რაც უფრო ხშირად ასრულებს ამ აქტივობას ბავშვი, მით უფრო უძლიერდება ფეხები.

იმისათვის, რომ გვერდულად გადაადგილდეს, ბავშვმა ოთხი რამ უნდა გააკეთოს:

1. საყრდენ ზედაპირზე ხელები ცალ მხარეს ამოძრავს და გამოიყენოს წონასწორობის დასაცავად;
2. გადადგას ნაბიჯი იმ მიმართულებით, საითაც სურს გადაადგილება;
3. მიადგას მეორე ფეხი პირველს;
4. შეინარჩუნოს წონასწორობა ხელებისა და მუცლის კუნთების დახმარებით.

როგორც წესი, პირველად გვერდულად გადაადგილება იჩენს თავს და პირდაპირ გადაადგილებისათვის ამზადებს ბავშვს. ამის შესასრულებლად მან სხეულის მასის ცალ ფეხზე გადატანა და მეორე ფეხით გვერდულად ნაბიჯის გადადგმა უნდა ისწავლოს. მაგალითად, მარჯვნივ გვერდულად გადაადგილებისათვის ბავშვმა სხეულის წონა მარცხენა ფეხზე უნდა გადაიტანოს, რათა მარჯვენა ფეხი ნაბიჯის გადასადგმელად გაათავისუფლოს; შემდეგ ბავშვი მარჯვნივ უნდა გადაიხაროს და სხეულის წონა მარჯვენა ფეხზე გადაიტანოს და ბოლოს, მარცხენა ფეხი მიადგას მარჯვენას. ამ დროს ბავშვი სწავლობს სხეულის წონის მონაცვლეობით გადატანას ცალი ფეხიდან მეორეზე და წონასწორობის დაცვას. ამავე დროს ძლიერდება ბარძაყის კუნთები, რაც მას მომავალში წინ გადაადგილებაში დაეხმარება.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

იმისათვის, რომ ბავშვი გვერდულად გადაადგილებისთვის წახალისოთ, აარჩიეთ საინტერესო სათამაშო და მის გვერდით იმ მანძილზე დადეთ, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს. მან სათამაშომდე მისასვლელად გადაადგილების სტრატეგია უნდა იპოვოს. როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას აითვისებს, სათამაშო უფრო შორს, შემდეგ კი ორ ავეჯს შორის დაუდეთ.

ბავშვს ხელებთან მხარდაჭერა აღმოუჩინეთ, რათა ფეხით ნაბიჯის გადადგმა შეძლოს. განსაკუთრებით რთული გვერდულად გადაადგილებისას პირველი ორი ნაბიჯის გადადგმაა. მოჰკიდეთ ბავშვს უკნიდან იდაყვებზე ხელი, ეს პირველი ნაბიჯის გადასადგმელად თავდაჯერებას შემატებს. თუ ნაბიჯის გადადგმას არ ცდილობს, მაშინ დაეხმარეთ და ჯერ ერთი, შემდეგ მეორე ფეხი გადაადგმევინეთ გვერდით. ეცადეთ, ხელების მყარად დაწყობაში დაეხმაროთ, ფეხებით აქტიური მოქმედება კი ბავშვმა თავად შეასრულოს.

როდესაც ბავშვი გვერდულად გადაადგილებას ისწავლის, იდაყვების გასამყარებლად დახმარება თანდათან შეამცირეთ. ბავშვმა შეიძლება ხელების დაყრდნობის ოთხი განსხვავებული ტიპი გამოიყენოს:

1. საყრდენი ზედაპირისაკენ დახრა და მასზე იდაყვებით დაყრდნობა;
2. საყრდენი ზედაპირის კიდეზე მოჭიდება;
3. საყრდენ ზედაპირზე ხელებით დაყრდნობა;
4. ვერტიკალურ ზედაპირზე ხელების მიყრდნობა.

გვერდულად გადაადგილების თანამიმდევრული ნაბიჯები

1. 1-2 ნაბიჯის გადადგმა;
2. 3-4 ნაბიჯის გადადგმა;
3. ერთი მიმართულებით მაგიდის ან ტახტის გასწვრივ გადაადგილება;
4. ორივე მიმართულებით გადაადგილება;
5. მაგიდის კუთხის გარშემო გადაადგილება;
6. ერთმანეთის გვერდით მდებარე ერთი ავეჯიდან მეორეზე გადასვლა;
7. ერთმანეთის პარალელურად მდებარე ერთი ავეჯიდან მეორეზე გადასვლა (მაგალითად, ტახტსა და მაგიდას შორის გადაადგილება).

აქტივობებში № 5-8 ახსნილია, როგორ უნდა ავარჯიშოთ ბავშვი ჩამოთვლილ საფეხურებში. ამის შემდეგ იგი თავისი სურვილისამებრ, თქვენს დაუხმარებლად შეძლებს ოთახებში გადაადგილებას. ბავშვი გვერდულად გადაადგილდება მანამ, სანამ გადაადგილების უფრო ეფექტურ გზას არ გამოძებნის (მაგალითად, მისაწოლი, ბორბლებიანი სათამაშოებით გადაადგილება).

გვერდულად გადაადგილების პირველი მცდელობისას ბავშვი რაიმე ზედაპირს იდაყვებით დაეყრდნობა და ასე ეცდება ნაბიჯის გადადგმას. მან თავი მყარად და უსაფრთხოდ უნდა იგრძნოს, რათა პირველი ნაბიჯის გადადგმა გაბედოს. როდესაც ბავშვი ორივე ფეხს გადადგამს, ზედაპირის კიდე ხელებით ძლიერად მოეჭიდება და ხელებსა და მუცლის კუნთებს წონასწორობის დასაცავად გამოიყენებს. ამ აქტივობების წყალობით ბავშვს ტანისა და ფეხის კუნთები თანდათან გაუძლიერდება და ადვილად შეძლებს გამართული ტანით ავეჯის გასწვრივ გადაადგილებას. მას აღარ დასჭირდება ტანით ავეჯის ზედაპირზე მიყრდნობა. ვარჯიშთან ერთად, ისწავლის ხელების საყრდენ ზედაპირზე დაწყობას და ნაკლები საყრდენით ნაბიჯების გადადგმას. მოგვიანებით კი ბავშვი წონასწორობის დასაცავად ხელებით ვერტიკალურ

ზედაპირს (კედელს ან მაცივარს) მიეყრდნობა. ამ დროს მისი მუცლის კუნთები სულ უფრო მეტად იტვირთება, ძლიერდება და საბოლოოდ წონასწორობის დაცვაზე სრულ პასუხისმგებლობას იღებს.

ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვს ტანი და განსაკუთრებით კი ბარძაყები საყრდენი ზედაპირის პარალელურად ჰქონდეს. ნაბიჯის გადადგმისა და მიდგმის დროს იგი ბარძაყის კონკრეტულ კუნთებს აძლიერებს, რომელიც დგომის წონასწორობასა და ნაბიჯის გადადგმისას სიმყარეს უზრუნველყოფს. ბარძაყების პარალელურ მდგომარეობაში შესანარჩუნებლად ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვს ხელები სხეულის წინ, საყრდენ ზედაპირზე ჰქონდეს დაწყობილი. თუ თქვენ მის გვერდით ხართ, ნუ ეცდებით ბავშვი თქვენს ცერა თითს მოეჭიდოს, ამით აიძულებთ, ტანი თქვენკენ შემოაბრუნოს. შესაბამისად, მას ბარძაყები პარალელურად აღარ ექნება დაწყობილი, ნაბიჯს გვერდით კი არა, წინ გადადგამს და საჭირო კუნთებიც აღარ გაძლიერდება.

წახალისეთ ბავშვი, რომ გადაადგილდეს გვერდულად ორივე მიმართულებით და დააკვირდით, რომელ მხარეს უადვილდება ეს. თუ ბავშვს ერთი მიმართულებით მოსწონს გადაადგილება, მიეცით შესაძლებლობა ამ მიმართულებით გადაადგილდეს. როდესაც დაეუფლება სასურველ მხარეს გადაადგილებას, მზად იქნება, რომ მეორე მხარეს გადაადგილება აითვისოს.

განსოვდეთ, რომ გვერდულად გადაადგილების პირველი მცდელობებისას მნიშვნელოვანია საყრდენი ზედაპირის სიმაღლის შერჩევა. ზედაპირი ბავშვის გულმკერდის სიმაღლის ან 3-5 სმ-ით დაბალი უნდა იყოს. მოგვიანებით, როდესაც გვერდულად გადაადგილებას ისწავლის, ნებისმიერი სიმაღლის ზედაპირის გამოყენებას შეძლებს.

ტექნიკური

თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, ის ფრთხილად შეეცდება გადაადგილებას. თავდაპირველად დასჭირდება მეტი საყრდენი მკლავების არეში ან დახმარება ფეხის გადადგმისას. მას სურვილი ექნება, დაცულად იგრძნოს თავი და არ მოეწონება წონასწორობის დაკარგვა. მას შემდეგ, რაც ბავშვი გვერდულად გადაადგილების მოძრაობაში გაერკვევა, მისი გამოყენების მეტი სურვილი გაუჩნდება.

თუ ბავშვი „აქტიურია“, ის გვერდულად გადაადგილებისას ადვილად წავა რისკზე. შეიძლება სათამაშოს მოსაპოვებლად ნაბიჯების გადადგმის დროს დაეცეს კიდეც, მაგრამ ამას არაფრად ჩააგდებს. ბავშვი ეცდება, წონასწორობის შენარჩუნება ტანის მოძრაობით ისწავლოს და არა ხელების მოჭიდებით. მიაქციეთ ყურადღება მის უსაფრთხოებას. როდესაც ბავშვი გვერდულად გადაადგილებას დაეუფლება, წონასწორობის შენარჩუნებასა და მოძრაობის გაკონტროლებასაც შეძლებს.

აქტივობა № 5

გვერდულად გადაადგილების დანყება (სურ. 5.5)

1. ამ აქტივობისათვის დაგჭირდებათ ჰორიზონტალური ზედაპირი, რომელზეც ბავშვი იდაყვებით დაეყრდნობა ან მის კიდეს მოეჭიდება. ზედაპირის სიმაღლე ბავშვის გულმკერდის დონის ან 3-5 სმ-ით დაბალი უნდა იყოს;
2. დააყენეთ ბავშვი საყრდენ ზედაპირთან;
3. დადეთ მისი საყვარელი სათამაშო მარჯვნივ ან მარცხნივ ისე, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს. დააკვირდით, უყურებს თუ არა სათამაშოს და ცდილობს თუ არა გაარკვიოს, როგორ მიუახლოვდეს. თუ ბავშვი არ ცდილობს სათამაშოსთან მისვლას, სხვა სათამაშოს გამოყენება სცადეთ;

4. შესაძლებელია ბავშვს გაუჭირდეს იმის დადგენა, თუ როგორ მიუახლოვდეს სათამაშოს. ამ შემთხვევაში ჩვენი მიზანია შესაბამისი ფეხით ნაბიჯი გადავადგმევინოთ. ამისათვის ბავშვს ხელით მკლავები მყარად დაადებინეთ და დააკვირდით, გადადგამს თუ არა ნაბიჯს;



- ა. შესაძლებელია ბავშვი ზედმეტად გადაინაროს სათამაშოსკენ და წონასწორობა დაკარგოს. ამ შემთხვევაში თქვენი თითი მისი იმ ილღის ქვეშ მოათავსეთ, რომელ მხარესაც ვარდება. ამოძრავეთ თითი ზევით და დააკვირდით, ასწევს თუ არა ბავშვი ფეხს ნაბიჯის გადასადგმელად. თუ ამას არ ცდილობს, დაეხმარეთ;
 - ბ. შესაძლებელია ბავშვი თავითა და ტანით საყრდენ ზედაპირზე გაწევს და მას იდაყვებით დაეყრდნოს. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი გვერდზე, სათამაშოსკენ გადახრას. თუ არ ცდილობს, დაეხმარეთ ხელების მყარად დაწყობაში და გადახარეთ სათამაშოსკენ. დააკვირდით, აპირებს თუ არა ნაბიჯის გადადგმას. თუ არ აპირებს, დაეხმარეთ;
 - გ. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვს სათამაშოსკენ გადახრა ეშინია, თავდაპირველად ფეხი გადაადგმევინეთ, რათა მიხვდეს, რა მოძრაობის შესრულებაა საჭირო სათამაშოსთან მისაახლოებლად;
5. დააჯილდოეთ ბავშვი თამაშით, როგორც კი სათამაშომდე მისვლას შეძლებს;

(სურ. 5.5)

6. მოათავსეთ სათამაშო მონაცვლეობით ხან ერთ და ხან მეორე მხარეს. დააკვირდით, საით უფრო უადვილდება ბავშვს მოძრაობის დაწყება. წაახალისეთ გვერდულად გადაადგილება სწორედ იმ მიმართულებით, რომელიც უადვილდება. როდესაც ბავშვი ერთ მხარეს გვერდულად გადაადგილებას ისწავლის, წაახალისეთ იგივე მეორე მხარესაც გააკეთოს;
7. როდესაც ბავშვი გვერდულად სამ ან ოთხ ნაბიჯს თავისუფლად გადადგამს, შეგიძლიათ გადაადგილების დისტანცია გაზარდოთ (მაგალითად, ტახტის ერთი ბოლოდან მეორემდე). წაახალისეთ ბავშვი იმოძრაოს სხვადასხვა სიგრძისა და სიმაღლის ავეჯის გასწვრივ, ორივე მიმართულებით.

აქტივობა № 6

გვერდულად გადაადგილება – ხელების ჰორიზონტალურ ზედაპირზე დაყრდნობა



(სურ. 5.6)

1. როდესაც ბავშვი კიდებიან ზედაპირზე მოჭიდებით გვერდულად სიარულს ისწავლის, უკვე მზად არის იგივე ჰორიზონტალურ ზედაპირზე ხელების დაყრდნობითაც გაიმეოროს. ასეთი ზედაპირი შეიძლება იყოს ყურნალების მაგიდა, საწოლი, ტახტი ან ერთმანეთთან მიდგმული სკამები;
2. დააყენეთ ბავშვი ჰორიზონტალური ზედაპირის ერთ ბოლოში, მეორეში სათამაშო დადეთ და წაახალისეთ, სათამაშოსკენ გვერდულად გადაადგილდეს;
3. როდესაც ბავშვი საყრდენი ზედაპირის მთელ სიგრძეს გაივლის, შეგიძლიათ უფრო რთული გამოწვევა შესთავაზოთ, – ყურნალების მაგიდის კუთხეს შემოუაროს. ამდროს თქვენი დახმარება დასჭირდება: შეარჩიეთ ლამაზი სათამაშო და კუთხის გარშემო მოძრაობისას ხელი მყარად დაუჭირეთ, რათა წონასწორობა შეინარჩუნოს. დროთა განმავლობაში, როდესაც ბავშვი გაერკვევა, რა მოძრაობები უნდა შეასრულოს, შეგიძლიათ დახმარება შეამციროთ. ბოლოს ბავშვი ამ აქტივობას დამოუკიდებლად შეასრულებს (სურ. 5.6).

აქტივობა № 7

გვერდულად გადაადგილება ერთი ავეჯიდან მეორეზე

1. განათავსეთ ერთი სიმაღლის ავეჯი ერთმანეთის გვერდით, მაგალითად, ყურნალების მაგიდა და ტახტი, ორი სასადილო მაგიდის სკამი. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ავეჯი მყარად იდგეს და არ ცურდებოდეს. თავდაპირველად ორ ავეჯს შორის დაახლოებით 15 სმ-ის ტოლი მანძილი დატოვეთ;
2. წახალისეთ ბავშვი, რომ ერთი ავეჯიდან მეორეზე გადავიდეს. ამისათვის ცალი ხელი საყრდენს უნდა გაუშვას, წონასწორობა შეინარჩუნოს და ჯერ ცალი, შემდეგ მეორე ხელი გვერდით მდგომ ავეჯზე გადაიტანოს. ყველაზე რთული ამ დროს საყრდენისთვის ცალი ხელის გაშვება და მეორე საყრდენზე გადადებაა. შესაძლებელია ბავშვს სწორედ ამ დროს დასჭირდეს თქვენი დახმარება მანამ, სანამ ამ მოძრაობას დამოუკიდებლად არ შეასრულებს;
3. როდესაც ბავშვი გვერდულად მონდომებით გადაადგილდება ავეჯიდან ავეჯზე, შეგიძლიათ საყრდენ ზედაპირებს შორის მანძილი გაზარდოთ. ეს ბავშვისათვის ახალი გამოწვევა იქნება: შეინარჩუნოს წონასწორობა და გააკონტროლოს მოძრაობა;
4. მას შემდეგ, რაც ბავშვი 30-40 სმ-ით დაშორებულ საგნებს შორის გადაადგილებას შეძლებს, შეგიძლიათ ორი საყრდენი ზედაპირი ერთმანეთის პარალელურად დადგათ (მაგალითად, ტახტის წინ ყურნალების მაგიდა). დააყენეთ ბავშვი სახით ტახტისაკენ, სათამაშო კი მის ზურგს უკან, ყურნალების მაგიდაზე დადეთ. ბავშვს წინასწარ, გვერდიდან დაანახვეთ სათამაშო, რათა მისკენ შემოტრიალება დაიწყოს. დასაწყისში საყრდენი ზედაპირები ერთმანეთთან ახლოს დადგით, თანდათან კი მათ შორის მანძილი გაზარდეთ (სურ. 5.7, 5.8 და 5.9);
5. გაითვალისწინეთ, რომ ეს საკმაოდ სარისკო აქტივობაა და ბავშვი ამისათვის მზად უნდა იყოს. თუ მზად არ არის, შეეშინდება და თავს აარიდებს. ამიტომ უმჯობესია, თუ მოძრაობას ნელა და მხოლოდ მაშინ შეასრულებინებთ, როდესაც ამის სურვილი თავად ექნება.

აქტივობა № 8

გვერდულად გადაადგილება ვერტიკალურ ზედაპირზე ხელების მიყრდნობით

1. გამოიყენეთ ვერტიკალური ზედაპირი, რათა ბავშვმა ხელები მიყრდნოს (მაგალითად, მაცივარი, კედელი ან კარადა);



(სურ. 5.7)



(სურ. 5.8)



(სურ. 5.9)

2. წაახალისეთ ბავშვი, გვერდულად იმოძრაოს, ხელები კი ვერტიკალურ ზედაპირზე ჰქონდეს მიყრდნობილი. მის დასაინტერესებლად ფერადი მაგნიტის ან სხვა ფიგურები გამოიყენეთ;
3. თუ ბავშვი ნაბიჯის გადადგმას ვერ ბედავს, წაახალისეთ ცალი ხელით ითამაშოს. როდესაც ამ პოზიციაში თავს უსაფრთხოდ იგრძნობს, სათამაშოსკენ ნაბიჯსაც გადადგამს;
4. როდესაც ბავშვი ვერტიკალურ ზედაპირზე ხელებმიყრდნობილი ისწავლის გადაადგილებას, სამზარეულოს კარადებისა და კედლის გაყოლებით „იმოგზაურებს“. ეს ახალი ხერხით – ნაბიჯებით (განსხვავებით ხოხვისა და ბობლვისაგან) გადაადგილებაა.

ნანილი 3
„დათვის“
პოზიცია და
ფეხზე დგომა

ამ სტადიაზე ბავშვი აღმოაჩენს სრულიად ახალ – „დათვის“ პოზიციას (იატაკზე ხელისა და ფეხისგულებით დაყრდნობა). თავდაპირველად, ბავშვი ამ პოზიციაში დადგომას, მოგვიანებით კი ამ პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომას ისწავლის.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომას შეძლებს, ფეხზე დადგომას ნებისმიერ დროსა და ვითარებაში მოახერხებს და ამისათვის რაიმე საგანზე მოჭიდება აღარ დასჭირდება. ასე რომ, ოთახში გადაადგილებას ის უკვე დამოუკიდებლად შეძლებს.

დათვის პოზიციის ათვისების თანამიმდევრული ნაბიჯები

1. „დათვის“ პოზიციაში დადგომა;
2. „დათვის“ მოდიფიცირებულ პოზიციაში დადგომა;
3. „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან ფეხზე დადგომა;
4. „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომა.

„დათვის“
პოზიციაში
დადგომა

დააკვირდით, როდის არის ბავშვი ამ პოზიციისათვის მზად. შესაძლებელია იატაკზე ოთხზე იდგეს, შემდეგ ფეხი მუხლის სახსარში გაშალოს, საჯდომი მაღლა ასწიოს და ასე აღმოჩნდეს ხელისა და ფეხისგულებზე დაყრდნობილი „დათვის“ პოზიციაში. ბავშვი დაიწყებს ოთხზე დგომის პოზიციიდან „დათვის“ პოზიციის მოსინჯვას და პირიქით, „დათვის“ პოზიციიდან ოთხზე დაშვებას. ასევე შეიძლება ეს პოზიცია კიბეზე აძრომის დროს გამოიყენოს. თავდაპირველად ბავშვი ხელის მტევნებისა და მუხლების დახმარებით აძვრება კიბეზე. ერთხელაც კი, მანამ, სანამ მუხლს შემდეგ საფეხურზე დასაადგებად ასწევს, „დათვის“ პოზიციას მიიღებს.



(სურ. 5.10)

ეს პოზიცია განსაკუთრებით ავითარებს ძალას ხელებში, რადგან ამ დროს ბავშვს სხეულის სიმძიმის გადატანა სწორედ ხელებზე უხდება.

როდესაც ბავშვი ამ პოზიციაში პირველად დგება, ფეხები და ხელები ზედმეტად განზე აქვს დაწყობილი, ვარჯიშის შემდეგ კი კიდურები ერთმანეთთან ახლოს მიაქვს (სურ. 5.10). ხელებისა და ფეხების ახლო განლაგება აუცილებელია შემდეგში ამ პოზიციიდან ფეხზე დასადგომად.

როდესაც ბავშვი „დათვის“ პოზიციაში დადგომას შეძლებს, ნება მიეცით ამ პოზიციაში რაც სურს, ის აკეთოს. შესაძლებელია ამ პოზიციაში ოთახში სიარული გადაწყვიტოს, რასაც

„დათვივით სიარული“ ჰქვია. შესაძლებელია ბავშვმა „დათვივით სიარული“ და ბოზლვა ერთმანეთის მონაცვლეობით გამოიყენოს. შესაძლებელია ბავშვი „დათვის“ პოზიციაში დადგომითა და ამ პოზიციიდან გამოსვლით ერთობოდეს. ამ დროს ძალზე მნიშვნელოვანია „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომა. ბავშვი შეიძლება ვერ მიხვდეს, როგორ მოახერხოს ეს, ამიტომ ერთი პოზიციიდან მეორეში გადასვლა თქვენ უნდა ასწავლოთ.

**„დათვის“
მოღიფიცირებული
პოზიციის
გადასვლა**

თუ ბავშვს სუსტი ხელები აქვს, შეგიძლიათ „დათვის“ პოზიცია გაუმარტივოთ და ხელისგულებით დაყრდნობა იატაკის ნაცვლად კიბის პირველ საფეხურზე ან ტახტიდან ამოღებულ დასაჯდომ ბალიშზე შესთავაზოთ. ასეთი პოზიციის დროს ხელებზე ნაკლები წონა გადანაწილდება. ხელები თანდათან გაძლიერდება და შემდეგში ბავშვი „დათვის“ პოზიციის მიღებას შეძლებს.

„დათვის“ მოღიფიცირებული პოზიციით ბავშვი ეჩვევა ხელებისა და ფეხების ერთმანეთთან ახლოს მიტანასა და საჯდომის აწევას. ამ პოზიციიდან უფრო ადვილია ტანის წამოწევა და ფეხზე დადგომა. დროთა განმავლობაში ბავშვი ამ პოზიციიდან ფეხზე დადგომას დაუნმარებლადაც მოახერხებს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი „დათვის“ მოღიფიცირებული პოზიციიდან (სიმაღლეზე დაწობილი ხელებით) წამოდგომას ისწავლის, შეგიძლიათ იატაკზე დაყრდნობილი ხელისა და ფეხისგულების პოზიციიდანაც ასწავლოთ ფეხზე დადგომა.

**„დათვის“
მოღიფიცირებული
პოზიციიდან
ფეხზე წამოდგომა**

დაეხმარეთ ბავშვს, რომ „დათვის“ მოღიფიცირებულ პოზიციაში დადგეს. მაგალითად, იატაკზე ჩაიმუხლეთ და ქუსლებზე დაჯექით. წაახალისეთ ბავშვი მობოზდეს თქვენთან, ხელები ბარძაყებზე დაგაყრდნოთ და ასე დადგეს „დათვის“ მოღიფიცირებულ პოზიციაში. თავიდან ხელი უნდა მოაკიდოთ ან ხელები თქვენს გულმკერდზე მოაყრდნოს, რათა ფეხზე წამოაყენოთ. ვარჯიშთან



(სურ. 5.11)



(სურ. 5.12)

ერთად მას სულ უფრო ნაკლებად დასჭირდება თქვენი დახმარება. საბოლოოდ კი სრულიად დამოუკიდებლად შეძლებს ფეხზე ადგომას (იხ. აქტივობა № 9 და სურ. 5.11, 5.12).

**„დათვის“
პოზიციიდან
ფეხზე წამოდგომა**

ამისათვის ბავშვმა ოთხი თანამიმდევრული ნაბიჯის შესრულება უნდა ისწავლოს (სურ. 5.13, 5.14 და 5.15):

1. შეინარჩუნოს „დათვის“ პოზიცია ისე, რომ ტერფები და ხელები ერთმანეთთან ახლოს ჰქონდეს მიტანილი (ფეხის ცერა თითიდან ხელის მტევნამდე მანძილი დაახლოებით 15 სმ უნდა იყოს);

2. გადაიტანოს სხეულის წონა უკან და საჯდომი ტერფების უკან გადასწიოს;
3. შეინარჩუნოს წონასწორობა ამ მდგომარეობაში;
4. წამოსწიოს ტანი მალლა და დადგეს.



(სურ. 5.13)



(სურ. 5.14)



(სურ. 5.15)

ყოველი საფეხურის შესრულება მხოლოდ წინა ეტაპის ათვისების შემდეგ არის შესაძლებელი. თუ ბავშვს ხელები და ტერფები მეტისმეტად განზე აქვს დაწყობილი, ბავშვი ვერ შეძლებს ტერფების უკან საჯდომის გადატანას. სწორი მდებარეობის შემთხვევაში ბავშვი თავად იპოვის იმ წერტილს, რომელშიც დამოუკიდებლად მოახერხებს უკან მოძრაობისას წონასწორობის დაცვასა და წამოდგომას. თავიდან ამ საფეხურებს ბავშვი ნელა ასრულებს, ვარჯიშთან ერთად მისი მოძრაობები უფრო სწრაფი, მოქნილი და ავტომატური გახდება.

იმისათვის, რომ ბავშვს ფეხზე დადგომაში დაეხმაროთ, მის წინ (აქტივობა № 10) ან უკან მოთავსდით. თუ ბავშვს უკან საყრდენი მოსწონს, შეიძლება „დათვის“ პოზიციაში ტახტის, საწოლის ან მანეთის კედლის წინ დადგეს, რათა უკან საყრდენი იგრძნოს. ასეთივე საყრდენის უზრუნველყოფა თქვენც შეგიძლიათ, თუ მის უკან ჩაიმუხლებთ და ბავშვს წამოდგომაში მიეხმარებით. ასეთი დახმარებისას ბავშვი წონასწორობას ადვილად დაიცავს და ფეხზე წამოდგომას შეძლებს.

ბავშვი ამ მოძრაობას სპონტანურად მხოლოდ მაშინ შეასრულებს, როდესაც ამისათვის მზად იქნება – როდესაც დადგომის სურვილი თავად გაუჩნდება. ფეხზე დგომა კი მაშინ მოუწდება, როდესაც თავდაჯერებულად და კომფორტულად იგრძნობს თავს. ფეხზე დადგომის შემდეგ იგი თავად გადაწყვეტს, რა გააკეთოს: იდგეს რამდენიმე წამის განმავლობაში, დაჯდეს, იმღეროს და იცეკვოს თუ რამდენიმე ნაბიჯი გადადგას. ბავშვმა შეიძლება ჯერ „დათვის“ პოზიციიდან დადგომა ისწავლოს და მერე გადადგას ნაბიჯები; ან პირიქით, ჯერ რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმა ისწავლოს და შემდეგ წამოდგეს „დათვის“ პოზიციიდან.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ბავშვმა თავად უნდა დაიწყოს „დათვის“ პოზიციაში დადგომა. არ დააყენოთ ბავშვი ამ პოზიციაში თქვენი ინიციატივით. სავარაუდოდ, ამის შეეშინდება და წინააღმდეგობას გაგიწევთ. უმჯობესია, თუ დააკვირდებით და არ გამოტოვებთ იმ მომენტს, როდესაც ბავშვი თავად დაიწყებს ამ პოზიციის მოსინჯვას და საკუთარი მოძრაობების რეპერტუარში მის ჩართვას.

თავდაპირველად, როდესაც „დათვის“ პოზიციიდან წამოდგომას ცდილობს, ბავშვს ფეხები შედარებით განზე დაწყობილი ექნება. ტერფების ბარძაყებზე უფრო განზე დაწყობით ბავშვს ფართო საყრდენი ბაზა ექმნება და წამოდგომაც უადვილდება. მას შემდეგ, რაც ბავშვს კიდურებში ძალა მოემატება, საყრდენ ზედაპირს თავისთავად შეავიწროებს და ფეხებს ერთმანეთთან ახლოს მიიტანს.

დააკვირდით ბავშვის მუხლებს, როდესაც „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დგება. „დათვის“ პოზიციიდან წამოდგომისას ბავშვს მუხლები შეიძლება გაჭიმული ჰქონდეს და არ ხრიდეს. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს, რომ ბავშვი ასე თავს უფრო მყარად გრძნობს. ვარჯიშთან ერთად, მიეჩვევა მუხლების მოხრას, საჯდომის უკან გადახრას, წონასწორობის შენარჩუნებას და საბოლოოდ ფეხზე დადგომას. თუ ბავშვს ხოხვის, ბობლვის, სიმალღეზე აძრომის, ფეხზე დგომიდან იატაკზე დაჯდომის დროს ნასწავლი აქვს მუხლის მოხრა, „დათვის“ პოზიციიდან ადგომის დროსაც მოახერხებს მუხლების მოხრას.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, სავარაუდოდ, ჯერ „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომას ისწავლის და შემდეგ დაიწყებს დამოუკიდებლად ნაბიჯების გადადგმას. ბავშვი დიდი სიფრთხილით მოეკიდება სიარულის დაწყებას და ეცდება, რაც შეიძლება კარგად აითვისოს დგომის დროს წონასწორობის დაცვა. ფეხზე დადგომის შემდეგ ბავშვი ან 10 წამის განმავლობაში იდგება, ან მაშინვე დაჯდება. პირველი დადგომის მცდელობის დროს შეიძლება წამოდგეს, ტაში შემოჰკრას და შემდეგ არც კი იცოდეს, რა გააკეთოს!

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ჯერ 2-5 ნაბიჯის გადადგმას ისწავლის, მოგვიანებით კი „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომას. რადგან მოძრაობა და „რისკი“ მოსწონს, უპირველესად ნაბიჯის გადადგმას შეეცდება, მიუხედავად იმისა, რომ ხშირად დაეცემა. წონასწორობის დაცვაზე მეტად მას ნაბიჯების გადადგმა მოსწონს. როდესაც ბავშვს 5-15 ნაბიჯის გადადგმა მოუწდება, წონასწორობის დაცვაც დასჭირდება. ამ დროს მას „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომის სურვილიც გაუჩნდება. თუ დაეხმარებით, ბავშვი სწრაფად აითვისებს ამ უნარ-ჩვევას, შემდეგ წამოდგება და ივლის.

აქტივობა № 9

„დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან ფეხზე დადგომა

1. იატაკზე ჩაიმუხლეთ;
2. მოიმარჯვეთ საინტერესო სათამაშო და დაუძახეთ ბავშვს, თქვენთან მობობდეს;
3. როდესაც მოგიახლოვდებით, ხელები ბარძაყებზე დაირტყით და სიტყვიერად წაახალისეთ: „მოდი ჩემთან“. როდესაც ბავშვი ხელებს ბარძაყებზე დაგაწყობთ, შეაქეთ;
4. ასწიეთ სათამაშო ბავშვის თავს ზემოთ და სიტყვიერად წაახალისეთ: „ადექი“;
5. დააკვირდით, როგორ მოიტყევა ბავშვი. სასურველია, მუხლები გამართოს და „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიცია მიიღოს: ხელისგულებით თქვენს ბარძაყებს დაეყრდნოს, ფეხისგულებით – იატაკს. ამის შემდეგ შეუძლია ხელები თქვენს გულმკერდს მიაყრდნოს, გაიმართოს და ფეხზე წამოდგეს. თუ ბავშვი ამას არ ცდილობს, შესთავაზეთ თქვენი ცერა თითები, რათა მოგეჭიდოთ და ასწიოთ;
6. დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ სათამაშოთი, როდესაც ბავშვი ფეხზე დადგება;
7. „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციის მისაღებად შეგიძლიათ კიბის პირველი საფეხური ან ტანტიდან ამოღებული დასაჯდომი ბალიში გამოიყენოთ. როდესაც ბავშვი საყრდენ ზედაპირთან მიბობდებოდა, წაახალისეთ, ხელები მასზე დააწყოს და დადგეს „დათვის“ მოდიფიცირებულ პოზიციაში. თუ საჭიროა, წამოდგომაში დაეხმარეთ;
8. როდესაც ბავშვი „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან თქვენი დახმარებით ფეხზე წამოდგება, წაახალისეთ, დაუხმარებლადაც წამოდგეს.

აქტივობა № 10 „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე აღდგომა

ამ აქტივობის შესრულება შეგიძლიათ მას შემდეგ, რაც ბავშვი „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან ფეხზე დადგება.

1. დააკვირდით ბავშვს და როდესაც „დათვის“ პოზიციას მიიღებს, მის წინ მოთავსდით. შეგიძლიათ ამ დროს ჩაიმუხლოთ ან ფეხზე იდგეთ;
2. დაიჭირეთ სათამაშო ბავშვის თავს ზემოთ და სიტყვიერად წაახალისეთ: „ადექი“;
3. თუ ბავშვს ფეხზე წამოდგომა უჭირს, შესთავაზეთ თქვენი ცერა თითები, რათა მოგეჭიდოთ და წამოდგეს დახმარებით;
4. როდესაც ბავშვი ფეხზე დადგება, ტაშითა და სათამაშოთი დააჯილდოეთ;
5. როდესაც ბავშვი „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომას თქვენი დახმარებით ისწავლის, წაახალისეთ, დაუხმარებლადაც წამოდგეს;
6. ამ აქტივობის ალტერნატიული გზა ბავშვისათვის საჯდომთან საყრდენის შექმნაა. როდესაც ბავშვი „დათვის“ პოზიციაში დადგება, მის უკან ჩაიმუხლეთ ისე, რომ ბავშვი საჯდომით თქვენ მოგეყრდნოთ. წაახალისეთ სიტყვით: „ადექი“. თქვენი ხელი ბავშვის წელზე მოათავსეთ და მალლა ააწევენეთ. როდესაც ბავშვი დახმარებით მიეჩვევა ამ აქტივობის შესრულებას, წაახალისეთ, რომ იგივე მოქმედება თქვენს დაუხმარებლადაც გაიმეოროს.

ნაწილი 4
პრობა

ამ პერიოდში ბავშვი რაიმეზე აძრომის სიყვარულს სწავლობს. ის თანდათან არკვევს, რაში და როგორ შეუძლია ამ მოძრაობის გამოყენება. ამ ეტაპზე ის ბობლავს, მაგრამ ჯერ კიდევ არ შეუძლია დამოუკიდებლად სიარული. ამიტომ რაიმეზე აძრომა მეტი თავგადასავლისა და გარემოს გამოკვლევის შესაძლებლობას უქმნის. ამ დროს უფროსის მეთვალყურეობა უმთავრესია, რადგან ბავშვი ჯერ კიდევ ვერ განსაზღვრავს, მისი მოქმედება უსაფრთხოა თუ არა. სწორედ უსაფრთხოდ აძრომა-ჩამოძრომა წარმოადგენს ამ ეტაპის მიზანს.

რაიმეზე აძრომის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

ბავშვი ისწავლის:

1. კიბის მთელ უჯრედზე აძრომას;
2. დამოუკიდებლად ტახტიდან ჩამოძრომას;
3. კიბის მთელ უჯრედზე ჩამოძრომას;
4. სხვადასხვა რამეზე აძრომას.

კიბეზე აძრომასა და ტახტიდან ჩამოძრომაში შეგიძლიათ ბავშვი პარალელურად ავარჯიშოთ. თუმცა, კიბიდან ჩამოძრომაში ვარჯიში არ დაიწყეთ მანამ, სანამ ბავშვი სხვა აქტივობებს არ დაეუფლება.

კიბეზე აძრომა

წინა ეტაპზე ბავშვმა უკვე შეისწავლა კიბის ზედა ორ საფეხურზე აძრომა. შემდეგი გამოწვევაა მოძრაობების იმავე თანამიმდევრობით გამეორება მანამ, სანამ ბავშვი კიბის მთელ უჯრედს არ დაფარავს. როდესაც ბავშვის ყურადღების კონცენტრაციისა და მატორული უნარ-ჩვევები საკმარისად განვითარდება, თქვენ შეგიძლიათ კიბეზე ასაძრომი მანძილი თანდათან გაზარდოთ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვისათვის კიბის მთელ უჯრედზე აძრომა ავტომატურ მოქმედებად გადაიქცევა და ამ აქტივობის უსაფრთხოდ შესრულებას შეძლებს.

შესაძლებელია ბავშვმა კიბეზე აძრომის საკუთარი, განსხვავებული მეთოდი გამოიყენოს. მაგალითად, აძრომისას ცალ მუხლზე დადგეს და არა ორივეზე; ან

მეხუთე ეტაპი: დგომა, გვერდულად გადაადგილება, აძრომა და სიარული

ისე აძვრეს ხელებისა და ტერფების დაყრდნობით, რომ მუხლებს არ დაეყრდნოს. თუ ბავშვის კიბზე აძრომის მეთოდი უსაფრთხოა, მიეცით ამის გამოყენების შესაძლებლობა.

როდესაც ბავშვი კიბზე მიძვრება, კარგი იქნება, თუ მის უკან ჩაიმუხლებთ. ამ პოზიციაში თქვენ შეძლებთ ბავშვის წინ სათამაშოს ამოძრავებას, საჭიროების შემთხვევაში ბავშვის დახმარებას, და ბოლოს, არ მისცემთ ქვედა საფეხურზე ჩამოჯდომის შესაძლებლობას.

ტახტიდან ჩამოძრომა

ტახტიდან დამოუკიდებლად ჩამოსაძრომად ბავშვი უნდა (სურ. 5.16, 5.17, 5.18 და 5.19):

1. გადაბრუნდეს მუცელზე;
2. ტანით საყრდენ ზედაპირს დაეყრდნოს და ხელებით მოძრაობის სისწრაფე გააკონტროლოს;
3. ჩამოცურდეს მანამ, სანამ ფეხებით იატაკს არ შეეხება.



(სურ. 5.16)



(სურ. 5.17)



(სურ. 5.18)



(სურ. 5.19)

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ამ ცალკეულ მოძრაობებს გაეცნობა, მათი დამოუკიდებლად და უსაფრთხოდ შესრულება უნდა ისწავლოს. თუ ტახტზე მჯდომ ბავშვს სათამაშოს იატაკზე დაუდებთ და ეტყვიით, „ჩამოდი“, თავით კი არ უნდა გადმოეშვას მის ასაღებად, უსაფრთხოდ უნდა ჩამოძვრეს ტახტიდან. მას შემდეგ, რაც ტახტიდან უსაფრთხოდ ჩამოძრომას ისწავლის, ბავშვს მაინც დასჭირდება უფროსის მეთვალყურეობა, რადგან შეიძლება ხანდახან დაავიწყდეს მოძრაობის თანამიმდევრობა და ისევ თავით გადმოეშვას. დროთა განმავლობაში ბავშვს ეს მოძრაობა ჩვევად გადაექცევა და ყოველთვის უსაფრთხოდ ჩამოძვრება.

როდესაც ბავშვი ტახტიდან უსაფრთხოდ ჩამოძრომას ისწავლის, შეგიძლიათ სხვა ავეჯიდანაც (მაგალითად, სკამიდან და საწოლიდან) ასწავლოთ ჩამოსვლა. შეარჩიეთ ავეჯის სიმაღლე და თვალყური ადევნეთ ბავშვს, რათა ჩამოძრომისას თავი კომფორტულად იგრძნოს. გამოიყენეთ სხვადასხვა ზედაპირი, რათა ყველა ტიპის ზედაპირიდან ისწავლოს ჩამოძრომა.

კიბიდან ჩამოძრომის სახეობები

კიბიდან ჩამოძრომას ბავშვი რამდენიმე თვით გვიან სწავლობს, ვიდრე აძრომას. ამისათვის ბავშვი მაშინ არის მზად, როდესაც კიბის ერთ უჯრედზე დამოუკიდებლად აძრომასა და ტახტიდან ჩამოძრომას ისწავლის. კიბის საფეხურებიდან დაშვებას ბავშვი მუცლით ჩამოსრიალებით იწყებს, ისევე, როგორც ამას ტახტიდან ჩამოსვლისას აკეთებდა. კიბიდან ჩამოძრომა გაცილებით რთულია, რადგან ბავშვი ამ დროს ვერ ხედავს ზედაპირს, რომელზეც უნდა დაეშვას; გზაში შეიძლება წონასწორობაც დაკარგოს. კიბის უჯრედზე ჩამოძრომისას ბავშვი, ძირითადად, წინ უნდა იყურებოდეს, პერიოდულად კი თვალს უკან აპარებდეს; ყურადღების კონცენტრირება კიბის ყველა საფეხურზე

დაშვების მოძრაობაზე უნდა მოახდინოს. მხოლოდ ამ ყველაფრის და ბოლოს იატაკზე აღმოჩენის შემდეგ შეძლებს ბავშვი სასურველი საგნით თამაშს.



(სურ. 5.20)



(სურ. 5.21)



(სურ. 5.22)

კიბეზე ჩამოსადრომად ბავშვი ამ სამი ხერხიდან ერთ-ერთს გამოიყენებს:

1. მუცლით ჩამოცურება;
2. ჩამოდრომა ხელებსა და მუხლებზე ან ხელებსა და ტერფებზე დაყრდნობით;
3. საფეხურზე დაჯდომა და ქვედა საფეხურზე საჯდომით დაბერტყება.

თავდაპირველად ბავშვს ყველაზე მარტივი მეთოდი – მუცლით ჩამოცურება ასწავლეთ. მოგვიანებით კი, როდესაც კიბიდან დამოუკიდებლად დაშვებას შეეცდება, შეიძლება ზემოხსენებული ხერხიდან რომელიმე სხვა გამოიყენოს.

საფეხურებზე მუცლით ჩამოსაცურებლად ბავშვს უნდა შეეძლოს:

1. სხეულისთვის ხელებით ბიძგის მიცემა, რათა საფეხურებზე დაეშვას;
2. ტანისა და თავის კიბის საფეხურებისაკენ დახრა, რათა შეინარჩუნოს წონასწორობა და გააკონტროლოს მოძრაობის სიჩქარე;
3. ტერფებით შემდეგ საფეხურზე შეჩერება.

შესაძლებელია ბავშვს ხელებსა და მუხლებზე, ან ხელებსა და ტერფებზე დაყრდნობით სურდეს კიბიდან დაშვება. ამისათვის იგი ტანით საფეხურებისკენ გადაიხრება, წონასწორობის დასაცავად ხელებს საფეხურზე მყარად დააწყობს, შემდეგ კი ჯერ ცალი, შემდეგ მეორე მუხლით ან ტერფით დაეშვება ქვედა საფეხურზე. როდესაც ორივე ტერფით ან მუხლით ქვედა საფეხურზე დადგება, ბავშვი ახლა ხელებს გადაიტანს ერთი საფეხურით ქვემოთ. ამ მოძრაობებს თანამიმდევრულად გაიმეორებს მანამ, სანამ იატაკზე არ დაეშვება (სურ. 5.20, 5.21 და 5.22).

საჯდომით საფეხურებზე დაშვებას ბავშვი, როგორც წესი, მაშინ იყენებს, როდესაც შედარებით მაღალია. თუ ბავშვი დაბალია, ერთი საფეხურიდან მეორეზე დავარდნის შეეშინდება. როდესაც ბავშვს ტანი და ფეხები გრძელი აქვს, წონასწორობის დაცვა დაბერტყებისას უადვილდება. ამ მეთოდის გამოყენებისას ბავშვი ზის საფეხურზე და საჯდომით შემდეგი საფეხურის გასწვრივ ცურდება, რისთვისაც მუხლებს 90° გრადუსზე მეტად ხრის. შემდეგ ტერფებს ქვედა საფეხურზე აწყობს, ისევ ხრის მუხლებს და საჯდომით შემდეგ საფეხურზე ცურდება (სურ. 5.23). ამ დროს წონასწორობის დასაცავად ბავშვს ტანი გამართული უნდა ჰქონდეს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება საფეხურებიდან დაგორდეს. თავდაპირველად, ბავშვს 3-4 საფეხურის სიმაღლიდან ჩამოსვლა ასწავლეთ. შემდეგ საფეხურების რაოდენობა თანდათან გაზარდეთ. როდესაც ბავშვს კიბის მთელი უჯრედის მანძილზე ჩამოდრომას ასწავლით, მოთმინება გმართებთ. მან ამ მოძრაობის თანამიმდევრობის უსაფრთხოდ შესრულება უნდა ისწავლოს, შემდეგ კი ყურადღების კონცენტრირება, რათა ეს ყველაფერი იატაკზე დაშვებამდე გაიმეოროს. ივარჯიშეთ ამ აქტივობაში მანამ, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ ბავშვი ყველაფერს დამოუკიდებლად, უსაფრთხოდ და თანამიმდევრულად ასრულებს.

ვარჯიშის დროს თქვენ ბავშვის უკან ჩაიმუხლეთ. ბავშვის ყურადღება

ქვემოთ დაშვებაზე გაამახვილეთ და მეტი ხალისისათვის ჩამოცურების ტემპი დროდადრო შეცვალეთ. ნუ წაახალისებთ ბავშვს საფეხურებზე შეჩერდეს და თამაში დაიწყოს ან თქვენთან საუბარი გააბას. დაეხმარეთ, რომ ყურადღება მოძრაობაზე გაამახვილოს და მხოლოდ მაშინ ითამაშოს, როდესაც იატაკზე დაეშვება.

სხვადასხვა რამეს აძრომა



(სურ. 5.23)

როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება აძრომა-ჩამოძრომას და დამოუკიდებლად მიაღწევს სასურველ ადგილამდე, სიამაყის გრძობა გვეუფლება. თუმცა, სწორედ ამ დროს არის საჭირო განსაკუთრებული ყურადღება. მაგალითად, ერთხელ, როდესაც მიქაელს მაგიდაზე დადებული ჯამიდან ნამცხვრის აღება მოუნდა და შეამჩნია, რომ ჭურჭლის სარეცხი მანქანის კარი ღია იყო, ზედ აძვრა. დედამ სწორედ მაშინ მიუსწრო, როდესაც ხელი უკვე ჯამში ჰქონდა ჩაყოფილი.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი აძრომას ისწავლის, მისთვის უსაფრთხო საძრომილო სივრცე უნდა მოიძიოთ: სათამაშო მოედანი, გასართობი ცენტრი, მაკდონალდის საბავშვო კუთხე.

ამ აქტივობისათვის შეგიძლიათ სასრიალოც შეიძინოთ. ზომის მიხედვით სასრიალო ოთახში ან ეზოში დადგით. თავიდან 3-4-საფეხურიანი სასრიალო გამოგადგებათ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ კიბის ბოლოს სასრიალოს საკმარისი სივრცე ჰქონდეს იმისათვის, რომ ბავშვი კარგად მოეჭიდოს და ჩამოსრიალებამდე უსაფრთხოდ დაჯდეს (სურ. 5.24).

თუ სახლს შიდა კიბე არა აქვს, მაშინ ძალზე მნიშვნელოვანია ბავშვისათვის საძრომილო გარემოს მოძიება. ამ ეტაპზე აძრომა-ჩამოძრომა მოტორული განვითარების უმნიშვნელოვანესი უნარ-ჩვევაა და მასზე სამუშაოდ საკმარისი ადგილი და დროა საჭირო. თუ შიდა კიბე რომელიმე ახლობლის ან ნათესავის სახლში გეგულებათ, სთხოვეთ მას და ბავშვი იქ ავარჯიშეთ.

ბავშვმა აძრომის უნარ-ჩვევის დასაუფლებლად ოთხი ფაზა უნდა გაიაროს. ესენია:

1. ვარჯიში საჭირო მოძრაობების სწორი თანამიმდევრობით შესრულებაში;
 2. სხეულის გაკონტროლება ერთი ადგილიდან მეორეზე უსაფრთხო გადაადგილებისათვის;
 3. დაგეგმვა, როგორ აძვრე;
 4. მოძრაობის მუდმივი შეფასება უსაფრთხოების გათვალისწინებით.
- ამ ეტაპებს ბავშვი რაიმეზე აძრომის ყოველი უნარ-ჩვევის დაუფლებისას თანამიმდევრულად გაივლის. თავდაპირველად აქტიური დანმარება დასჭირდება, მოგვიანებით კი (როდესაც მე-2, მე-3 და მე-4 ფაზებზე გადავა) შესაძლებელი იქნება დანმარების შემცირება.

წაახალისეთ ბავშვი საინტერესო სათამაშოებით, რათა სადაც გინდათ, იქ აძვრეს. სათამაშო ისე მოათავსეთ, როგორც აქტივობა № 11, 12 და 13-შია აღწერილი.

წაახალისეთ ბავშვი, გამოიყენოს ინერცია და გაბმული მოძრაობა. თუ ბავშვი ნელა იმოძრაებს ან საფეხურზე სათამაშოდ შეჩერდება, შეიძლება უკან გადავარდეს. კიბის საფეხურებზე ყოფნისას ბავშვი მხოლოდ აძრომით ან ჩამოძრომით უნდა იყოს დაკავებული, თამაში კი იატაკზე ან კიბის ბაქანზე შეუძლია. გახსოვდეთ, თქვენი მოვალეობაა: შეუქმნათ ბავშვს საფეხურებზე აძრომისა და ჩამოძრომის მოტივაცია; თუ საჭიროა, დაეხმარეთ თავის, ხელებისა და ფეხების მოძრაობაში; და ბოლოს, იზრუნოთ მის უსაფრთხოებაზე.

აქტივობების სხვადასხვა სახეობის აკონსოლიდაცია



(სურ. 5.24)

თუ შესაძლებელია, შედარებით დაბალი კიბე გამოიყენეთ. თავდაპირველად ბავშვისათვის 6-7-საფეხურიანი კიბეზე აძრომა გაცილებით ადვილია, ვიდრე 12-12-საფეხურიანზე.

თუ ბავშვი დაბალია, პირველად შედარებით დაბალი ავეჯიდან ჩამოდრომა ასწავლეთ, დროთა განმავლობაში კი შეგიძლიათ ავეჯის სიმაღლე გაზარდოთ. თუ მოკლე ფეხები აქვს, იატაკს უფრო გვიან მისწვდება. ეს ბავშვს შეაშინებს და ავეჯიდან ჩამოდრომის შესწავლას გაართულებს. როდესაც ბავშვი სიმაღლეში გაიზრდება, უკვე შედარებით მაღალ ავეჯზეც (მაგალითად, ბალიშებიან ტახტზე) შეძლებს აძრომას.

როდესაც ბავშვი აძრომა-ჩამოდრომას სწავლობს, სასურველია ხალიჩიანი კიბის საფეხურების გამოყენება. ბავშვი თავს ასე უფრო კომფორტულად იგრძნობს, ამასთან, თუ შემთხვევით საფეხურს თავს მიარტყამს, დაცული იქნება და არ ეტკინება. თუ კიბეს ხალიჩა არა აქვს, ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვის მოძრაობა ნელი იყოს და თავი საფეხურს არ მიარტყას. მას შემდეგ, რაც მისი მატორული უნარები გაუმჯობესდება, ის წინასწარ განსაზღვრავს, როგორ აიცილოს თავიდან თავის მირტყმა.

ტემპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მხოლოდ მაშინ აძვრება კიბეზე, როდესაც ამის დიდი სურვილი ექნება. თქვენ მოგიწევთ მოქმედების აქტიური წახალისება, რადგან მას ურჩევნია, გაჩერდეს, დაჯდეს და თამაშით გაერთოს. როგორც წესი, ის უსაფრთხოებას აფასებს, თუმცა, თქვენ მაქსიმალურად ყურადღებით უნდა იყოთ, რათა საფეხურზე ჩამოჯდომის ნაცვლად კიბეზე მოძრაობა განაგრძოს. როდესაც ბავშვი კიბიდან ან ტახტიდან მოძვრება, მას შეეშინდება და შეეცდება, მაქსიმალურად ნელა იმოძრაოს. წახალისეთ, ყურადღების კონცენტრაცია მოძრაობაზე მოახდინოს მანამ, სანამ ფეხით იატაკს არ შეეხება.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, კიბეზე აძრომა და ჩამოდრომა ძალიან უყვარს. ამ მოძრაობას სწრაფად და ხალისით ასრულებს. მას ძალიან მოსწონს ტახტიდან და საფეხურებიდან ჩამოცურების მომენტი და უსაფრთხოებაზე ნაკლებად ზრუნავს. ამ დროს თქვენ განსაკუთრებული ყურადღება გმართებთ.

აქტივობა № 11

ტახტიდან ჩამოდრომა

1. დასვით ბავშვი ტახტზე (ბალიშები არ ამოაცალოთ) ისე, რომ ზურგით ტახტის საზურგეს ეყრდნობოდეს. ასე საკმარისი სივრცე ექნება, რათა იატაკზე ჩამოცურებამდე მუცელზე გადაბრუნდეს;
2. დადეთ სათამაშო იატაკზე, ტახტიდან დაახლოებით 90 სმ-ის დაშორებით ისე, რომ ბავშვი კარგად ხედავდეს;
3. სათამაშოსთან ჩაიმუხლეთ. ეს ის მანძილია, საჭიროების შემთხვევაში ბავშვის დახმარებასაც მოასწრებთ და თან არც ისე ახლოს იქნებით, რომ ბავშვი თქვენკენ იმ იმედით გამოიწიოს, რომ დაიჭერთ;
4. წახალისეთ სიტყვით: „ჩამოდი“ და დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი სათამაშოს ასაღებად ტახტიდან ჩამოცურებას;
5. ამ შემთხვევაში ჩვენი მიზანია ბავშვი მუცელზე გადაბრუნდეს, ტახტიდან ჩამოცურება დაიწყოს და ფეხებით იატაკზე დადგეს. ამის შემდეგ ბავშვი სათამაშოსაც აიღებს;
6. თუ ბავშვი ტახტიდან ჩამოდრომას მუცელზე გადაუბრუნებლად ცდილობს, წახალისეთ სიტყვით: „გადმოკოტრიალდი“ ან „მობრუნდი“. თუ ბავშვი მანძილს არ ასრულებს ამ მოძრაობას, დაეხმარეთ, შემდეგ კი მიეცით საშუალება, თავად ჩამოცურდეს იატაკამდე;

მეხუთე ეტაპი: დგომა, გვერდულად გადაადგილება, აძრომა და სიარული

7. ეს ვარჯიში გაიმეორეთ მანამ, სანამ ბავშვი მას თანამიმდევრულად, ავტომატურად და უსაფრთხოდ არ შეასრულებს;
8. როდესაც ბავშვი ტახტიდან ჩამოძრომას ისწავლის, მიეცით შესაძლებლობა სხვა ავეჯიდანაც ჩამოძვრეს (მაგალითად, საწოლიდან ან სკამიდან).

აქტივობა № 12

აძრომა კიბის სრულ უტრედზე

1. ბავშვი კიბეზე ისე დააყენეთ, რომ ხელები ზემოდან II საფეხურზე ეწყოს, მუხლები კი III საფეხურზე;
2. სათამაშო კიბის ბაქანზე მოათავსეთ ისე, რომ ბავშვი კარგად ხედავდეს, მაგრამ ვერ სწვდებოდეს;
3. თქვენ კიბის IV საფეხურზე ჩაიმუხლეთ;
4. დააკვირდით, ცდილობს თუ არა ბავშვი სათამაშომდე აძრომას. ამისათვის მან შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:
 - ა. დადგეს ჯერ ცალ, შემდეგ მეორე ტერფზე;
 - ბ. ხელები მორიგეობით კიბის ზემოდან I საფეხურზე დააწყოს;
 - გ. მუხლები მორიგეობით II საფეხურზე გადაიტანოს;
 - დ. გაიმეოროს ა, ბ, და გ საფეხურები მანამ, სანამ კიბის ბაქანზე არ აღმოჩნდება.
5. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ ხელების და ფეხების აწევაში. თუ ცურდება, დაცავით დაცურებისაგან. თუ ბავშვი საფეხურზე დაჯდომას ცდილობს, ეცადეთ, ზევით იმოძრაოს. ყურადღება მიაქციეთ მის უსაფრთხოებას;
6. როდესაც ბავშვი ზემოდან III საფეხურიდან კიბის ბაქანზე აძვრება, შეგიძლიათ აძრომა IV საფეხურიდან დააწყებინოთ და თანდათან სულ უფრო გაზარდოთ დისტანცია;
7. ივარჯიშეთ, რათა ბავშვმა მთელი კიბის უჯრედი დაფაროს;
8. გაიმეორეთ ეს აქტივობა მანამ, სანამ ბავშვი თანამიმდევრობით, ავტომატურად და უსაფრთხოდ არ შეძლებს ამ მოქმედების შესრულებას.

აქტივობა № 13

კიბის საფეხურებიდან ჩამოძრომა

1. ბავშვი კიბეზე მუცლით დააწვინეთ ისე, რომ იდაყვები კიბის ქვემოდან IV საფეხურზე ჰქონდეს დაწყობილი, მუხლები კი – III-ზე;
2. კიბის ძირში, იატაკზე სათამაშო დადეთ;
3. ჩაიმუხლეთ კიბის II საფეხურზე;
4. დაეხმარეთ ბავშვს შემდეგი მოძრაობების თანამიმდევრულ შესრულებაში:
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი კოჭზე, ისე, რომ ფეხის თითები ქვემოთ იყოს მიმართული და მუხლები გააშლევინეთ;
 - ბ. წაახალისეთ სიტყვით: „ჩამოდი“ და კოჭებით ქვემოთ მოქაჩეთ, სანამ ფეხის თითებით II საფეხურს არ შეეხება;
 - გ. ქვემოთ ჩამოცურებისას ბავშვი თავს წამოსწევს და შეეცდება, იდაყვები მომდევნო საფეხურს დააყრდნოს;
 - დ. გაიმეორეთ ა, ბ, და გ ნაბიჯები მანამ, სანამ ბავშვი ფეხით იატაკს არ შეეხება. შემდეგ კი დასვით იატაკზე და თამაშის საშუალება მიეცით.
5. როდესაც ბავშვი მოძრაობების თანამიმდევრობაში გაერკვევა, შეგიძლიათ დაშვება კიბის IV საფეხურიდან დაიწყოთ. დააკვირდით, ეცდება თუ არა ბავშვი მოძრაობების დამოუკიდებლად შესრულებას. თუ არ ეცდება, დაეხმარეთ;

6. როდესაც ბავშვი კიბის IV საფეხურიდან მოახერხებს დამოუკიდებლად ჩამოძრომას, დასვით V საფეხურზე და ასე განაგრძეთ მანამ, სანამ ბავშვი მთელი კიბის უჯრედს არ დაფარავს;
7. თქვენი მიზანია, ბავშვი ჩამოძვრეს კიბის მთელ უჯრედზე;
8. გაიმეორეთ ეს აქტივობა მანამ, სანამ ბავშვი ავტომატურად და უსაფრთხოდ არ შეძლებს კიბიდან ჩამოძრომას;
9. დააკვირდით, კიბიდან ჩამოძრომისას რომელ მეთოდს იყენებს (№ 2-ს თუ № 3-ს).

ნაწილი 5 სიარული

ამ ეტაპზე ბავშვი სწავლობს ჯერ ხელმოკიდებულ, შემდეგ კი დამოუკიდებელ სიარულს. სიარულისათვის საჭირო უნარებია: მუცლისა და ფეხის კუნთების ძალა, წონასწორობის შენარჩუნება და გამძლეობა. თუმცა, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი მაინც ბავშვში სიარულის მოტივაციის არსებობაა. შესაბამისად, ბავშვს დახმარება უპირველესად მოტივაციის შექმნაში სჭირდება. მას შემდეგ, რაც ბავშვს სიარულის სურვილი გაუჩნდება, შეგიძლიათ სიარულისათვის საჭირო უნარების განვითარებაზე იმუშაოთ.

იმისათვის, რომ ნაბიჯი გადადგას, ბავშვმა სხეულის სიმძიმე ჯერ ცალ ფეხზე უნდა გადაიტანოს, მეორე ფეხი გადასადგმელად გაათავისუფლოს და ჰაერში ასწიოს. თავდაპირველად წონასწორობის დასაცავად საყრდენს ხელები უნდა მოსჭიდოს. საყრდენით ნაბიჯების გადადგმის დროს ბავშვი თანდათან ისწავლის სხეულის წონის გადატანასა და წონასწორობის შენარჩუნებისათვის მუცლის კუნთების გამოყენებას.

სიარული ორი ხელის მოკიდებით

ორი ხელის მოკიდებით სიარულისათვის ბავშვი მზად მაშინ არის, როდესაც გვერდულად გადაადგილება შეუძლია და დგომისას ცალი ხელის მოკიდებით ინარჩუნებს წონასწორობას. იმისათვის, რომ დარწმუნდეთ, ადგამს თუ არა ბავშვი ნაბიჯებს, მოთავსდით მის პირისპირ, მოსაჭიდებლად თქვენი ცერა თითები შესთავაზეთ და წაახალისეთ, რომ თქვენკენ გადმოდგას ნაბიჯები. თუ ამას ვერ ახერხებს, დაეხმარეთ: ხელით ცალ მხარეს გადახარეთ იმისათვის, რომ მეორე ფეხით ნაბიჯის გადადგმა გაუადვილდეს.

სიარულის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

ბავშვმა სიარულის სწავლის პროცესში შემდეგი ეტაპები უნდა გაიაროს:

1. სიარული ორი ხელის მოკიდებით;
2. სიარული ბორბლებიან სათამაშოზე დაყრდნობით;
3. ვარდნის ნაბიჯები (1-3 ნაბიჯი);
4. სიარული ერთი ხელის მოკიდებით;
5. სიარული დამოუკიდებლად 2-3 ნაბიჯიდან 4,5 მ-მდე;
6. სიარული სახლში (სწორ ზედაპირზე);
7. სიარული სახლის გარეთ (არასწორ ზედაპირზე).

იმისათვის, რომ ბავშვს ორი ხელის მოკიდებით სიარული სწორად ასწავლოთ, საჭიროა:

1. ბავშვი ცერა თითებზე მოგეჭიდოთ;
2. გააკონტროლოთ მისი ხელების პოზიცია: იდაყვებში მოხრილი მკლავები, მოთავსებული გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ.

როდესაც ბავშვი თქვენს ცერა თითებს ეჭიდება, ამით წონასწორობის დაცვაზე პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღებას სწავლობს. თუ პირიქით მოიქცევით და თქვენ მოჰკიდებთ ხელს მის ხელებს, მაშინ აღარ მოუწევს წონასწორობის დაცვაზე ზრუნვა და მთლიანად თქვენ მოგენდობათ, შესაბამისად, წონასწორობის დაცვას ვერ ისწავლის.



(სურ. 5.25)

ორი ხელის მოკიდებით სიარულისას ბავშვს ხელები მხრების გასწვრივ ან ოდნავ ქვემოთ უნდა ჰქონდეს, რათა წონასწორობის დასაცავად მუცლის კუნთების გამოყენება ისწავლოს. თუ ბავშვს ხელებს მაღლა ააწევინებთ, ტანს უკან გადაზნექს, მუცელს კი წინ გამოზნექს. ასეთ პოზიციაში ბავშვი მუცლის კუნთების გამოყენებას ვერ მოახერხებს და წონასწორობის დასაცავად თქვენ დაგეკიდებთ.

უმჯობესია, თუ ბავშვს წინ დაუდგებით, ის კი თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდებული თქვენკენ ნაბიჯებს გადმოდგამს (სურ. 5.25). ასე კარგად დაინახავთ, როგორ მოძრაობს ბავშვი და თუ წინ ან უკან ვარდება, შეძლებთ წონასწორობის შენარჩუნებაში დახმარებას. როდესაც ბავშვი დაახლოებით სამ ნაბიჯს დგამს, შეგიძლიათ მის წინ დაბალ სკამზე ან იატაკზე დაჯდეთ და ისე დაეხმაროთ, ხოლო, როდესაც სამიდან ათ ნაბიჯამდე გადადგამს ახერხებს, მის წინ იდევით და უკან სვლით დაუთმეთ გზა.

თუ ბავშვს არ სურს თქვენკენ ნაბიჯების გადმოდგმა, როდესაც მის წინ დგახართ, სცადეთ მის უკან დადგომა. ასე ბავშვი უკეთესად დაინახავს გზას, საით მიდის, ან მის წინ დადებულ საინტერესო სათამაშოს. თუმცა, უკან დგომის დროს აუცილებლად გადაინახეთ წინ, რათა ბავშვს ხელები ისევ წინ ჰქონდეს მიმართული.

აქტივობა № 14

სიარული ორი ხელის მოკიდებით

- იმისათვის, რომ ბავშვს პირველი ნაბიჯების გადადგმაში დაეხმაროთ:
 - დასვით ბავშვი თქვენს პირისპირ სკამზე (საზურგის გარეშე);
 - დადევით იატაკზე ბავშვისაგან სამი ნაბიჯის მოშორებით;
 - შესთავაზეთ ბავშვს ცერა თითები მოსაჭიდებლად და წამოაყენეთ. წახალისეთ, თქვენკენ გადმოდგას ნაბიჯები;
 - როდესაც ბავშვი თქვენამდე მოვა, ჩახეუტეთ, წახალისეთ შეძახილითა და ტაშით (შეგიძლიათ ტაში ერთად დაუკრათ, დაეხმაროთ თქვენი ხელებით);
 - ალტერნატიული საწყისი პოზიცია: ბავშვი კედელთან ან ტახტთან ზურგით დააყენეთ. თქვენ მის წინ დადევით, შესთავაზეთ ცერა თითები მოსაჭიდებლად და წახალისეთ თქვენკენ წამოვიდეს.
- იმისათვის, რომ ბავშვს 3-15 ნაბიჯის გადადგმაში დაეხმაროთ:
 - დასვით ბავშვი თქვენს პირდაპირ სკამზე (საზურგის გარეშე);
 - დადევით მის პირდაპირ;
 - შესთავაზეთ ბავშვს ცერა თითები მოსაჭიდებლად და წამოაყენეთ;
 - გააკონტროლეთ, რომ მკლავები – იდაყვებში მოხრილი, გულმკერდის წინ და მხრების დონეზე ან ოდნავ დაბლა ჰქონდეს;
 - მოათავსეთ ბავშვისათვის საინტერესო სათამაშო შესაბამის მანძილზე;
 - ბავშვის ნაბიჯებთან ერთად თქვენ უკან სვლა დაიწყეთ. როდესაც სათამაშოსთან მივა, შეაქეთ და აღტაცება გამოხატეთ;
 - ალტერნატიული საწყისი პოზიცია: ბავშვი კედელთან ან ტახტთან ზურგით დააყენეთ. თქვენ მის წინ დადევით, შესთავაზეთ ცერა თითები მოსაჭიდებლად და შეასრულეთ იგივე მოქმედებები, რაც დ, ე და ვ პუნქტებშია აღწერილი;

- თ. გაზარდეთ დისტანცია, როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება: 3-5 ნაბიჯიდან 1,5-3 და ბოლოს 6 მ-მდე;
- ი. თუ ბავშვს არ სურს თქვენკენ ნაბიჯების გადმოდგმა, როდესაც მის წინ დგახართ, სცადეთ მის უკან დადგომა. გააკონტროლეთ ბავშვის ხელების პოზიცია. უკან დგომის დროს აუცილებელია, თქვენ წინ გადაიხაროთ, რათა ბავშვს ხელები ისევ წინ ჰქონდეს მიმართული.

**სიარული
ბორბლებიანი
სათამაშოზე
დაპრღობით**

ამ აქტივობის შესასრულებლად ბავშვი მაშინ არის მზად, როდესაც ორი ხელის მოჭიდებით სიარულს ახერხებს. მას უნდა შეეძლოს საყრდენზე, ამ შემთხვევაში ბორბლებიანი სათამაშოს სახელურზე მოჭიდება. ბავშვი თანდათან ისწავლის ერთდროულად სახელურზე მოჭიდებას, წონასწორობის შენარჩუნებასა და ნაბიჯების გადადგმას (სურ. 5.26).

შეარჩიეთ ისეთი ბორბლებიანი სათამაშო, რომელიც ბავშვს მოეწონება და გამოადგება. შერჩევის კრიტერიუმებია:

- 1. მყარი (ადვილად რომ არ გადაყირავდეს);
- 2. სახელურიანი (რასაც ბავშვი ადვილად მოეჭიდება);
- 3. ბავშვის შესაფერისი სიმაღლის;
- 4. საკმარისად განიერი (ბორბლებს შორის ბავშვის ორივე ფეხი კარგად რომ დაეტიოს).



(სურ. 5.26)

ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით სიარული ხალიჩიან იატაკზე დაიწყეთ. ხის ან კერამიკულ იატაკზე სათამაშო ყველა მიმართულებით გაცურდება და ბავშვს შეაშინებს. ხალიჩიან ზედაპირზე კი სათამაშო მხოლოდ პირდაპირ იმოძრაავებს.

თავდაპირველად, როდესაც ბორბლებიანი სათამაშოს გამოყენებას იწყებს, ბავშვი სხეულით წინ იხრება. ის მხოლოდ სახელურზე მოჭიდებასა და ნაბიჯის გადადგმას ცდილობს, წონასწორობის დაცვა და გამართულად დგომა კი უჭირს. ამიტომ მოჰკიდეთ ხელი სათამაშოს და გააკონტროლეთ მისი მოძრაობის სიჩქარე და ბავშვსა და სათამაშოს შორის არსებული მანძილი. ბორბლებიანი სათამაშო ბავშვის სხეულთან ახლოს უნდა იყოს,

თუმცა, მათ შორის ნაბიჯის გადასადგმელი სივრცეც უნდა დარჩეს. თუ ბავშვსა და სათამაშოს შორის მანძილი დიდია, ბავშვი ზედმეტად წინ გადაიხრება და არამყარ პოზიციაში აღმოჩნდება. ვარჯიშთან ერთად ის გამართული ტანით გადაადგილებას მიეჩვევა და თქვენ დახმარების შემცირებას შეძლებთ, რათა მან თავად მართოს გადაადგილების სიჩქარეც და წონასწორობაც.

ნუ ეცდებით ბორბლებიანი სათამაშოს დამძიმებას (აყირავების რისკისა და გადაადგილების სიჩქარის შემცირების მიზნით). ამით ბავშვი იძულებული იქნება, მეტად გადაიხაროს წინ, რათა მეტი ძალისხმევით მიაწვეს სათამაშოს. ეს კი წონასწორობის დაცვის უნარის განვითარებას ხელს შეუშლის.

როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას კარგად შეასრულებს, ბორბლებიანი სათამაშოზე მოჭიდებით წამოდგომასაც ისწავლის (თავდაპირველად – დახმარებით, შემდეგ კი – დამოუკიდებლად). საბოლოოდ, ბავშვი ისწავლის დამოუკიდებლად, საკუთარი სურვილისამებრ მის გამოყენებას: შეძლებს ავეჯს შორის გატარებასა და ჩიხიდან გამოყვანას.

აქტივობა № 15

ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით სიარული

1. ბავშვის საყვარელი ბორბლებიანი სათამაშო ხალიჩაზე მოათავსეთ;
2. ბავშვი სათამაშოსთან დააყენეთ და ხელები სახელურზე მოაკიდებინეთ. გაუშვით ხელი და მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვმა ხელები სახელურს არ გაუშვას. წახალისეთ სიტყვებით: „მაგრად მოჭიდე ხელები“;
3. მოჰკიდეთ ბორბლებიანი სათამაშოს ხელი წინ და ნელა ამოძრავეთ. თქვენი ამოცანაა სათამაშო გაამყაროთ, გააკონტროლოთ მოძრაობის სიჩქარე და ბავშვსა და სათამაშოს შორის მანძილი. ბავშვის ამოცანაა, არ გაუშვას ხელი სახელურს და ნაბიჯები გადადგას;
4. განსაზღვრეთ შესაბამისი მანძილი და როდესაც ბავშვი მას დაფარავს, დააჯილდოეთ, დაუკარით ტაში და გამოხატეთ თქვენი აღტაცება;
5. როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, გაზარდეთ დისტანცია: 3-5 ნაბიჯიდან 1,5-3 და ბოლოს 6 მ-მდე;
6. როდესაც ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოზე დაყრდნობით სიარულს ისწავლის, წახალისეთ, რომ მასზე მოჭიდებით წამოდგომაც ისწავლოს. თავდაპირველად სათამაშო დააფიქსირეთ, რომ არ გაგორდეს. საბოლოოდ კი ბავშვი დამოუკიდებლად შეძლებს მასზე მოჭიდებით წამოდგომას;
7. როდესაც ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით სიარულს ისწავლის, ცოტა ხნით ხელი გაუშვით სათამაშოს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ბავშვი მის დამოუკიდებლად მართვას. პირველად ამისათვის მოკლე მანძილი შეარჩიეთ (მაგალითად, დააყენეთ ტახტიდან სამი ნაბიჯის დაშორებით ისე, რომ ტახტთან სათამაშოს დაჯახებისას ბავშვი ავტომატურად გაჩერდეს). თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი მზად არის უფრო დიდი დისტანცია დაფაროს, გაზარდეთ მანძილი. საბოლოოდ ბავშვი თქვენს დაუხმარებლად შეძლებს ოთახში ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით გადაადგილებას;
8. როდესაც ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით დამოუკიდებლად ივლის, ასწავლეთ ავეჯს შორის მანევრირება. როდესაც ბავშვი ჩიხში შევა, წახალისეთ სიტყვით: „მოუხვიე“ და მის ხელზე თქვენი ხელის დადებით მოაბრუნებინეთ სათამაშო. დროთა განმავლობაში ის თავად შეძლებს ამის გაკეთებას.

**პარდნის
ნაბიჯები**

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით სიარულს აითვისებს და შეძლებს ხანმოკლე დროით დამოუკიდებლად ფეხზე დგომას, შეგიძლიათ ახალი აქტივობა შესთავაზოთ. ვარდნისას ნაბიჯების გადადგმა იმას გულისხმობს, რომ ბავშვი წინ იხრება, ხელებით მის წინ მოთავსებულ საყრდენს ეყრდნობა და შემდეგ ერთი-ორი მოკლე, სწრაფი ნაბიჯის მიდგმით მასთან ახლოს მიდის. ამისათვის შეგიძლიათ ბავშვი ტახტის ან ადამიანის წინ დააყენოთ და ვარდნისას ნაბიჯები გადაადგმევინოთ. ამ დროს ბავშვი მნიშვნელოვან არჩევანს აკეთებს: ფეხზე უსაფრთხოდ დგომის პოზიციიდან მის წინ არსებული რაიმე საყრდენი ზედაპირისაკენ ვარდნით ეშვება. ვარდნის ნაბიჯები არჩევს ბავშვს წინ გადახრას ან „ვარდნას“ და აძლევს ნაბიჯის გადადგმისას რისკის გამოცდილებას. ეს აქტივობა ბავშვს დამოუკიდებელი სიარულისათვის ამზადებს.

დასაწყისში ბავშვს ვარდნის ნაბიჯები ჰორიზონტალური ზედაპირისკენ (მაგალითად, ტახტისაკენ) გადაადგმევინეთ. მოგვიანებით კი ბავშვი იმავეს შესრულებას ვერტიკალური საყრდენი ზედაპირისკენაც შეძლებს (მაგალითად, მაცივრისაკენ – მაგნიტური ფიგურებით სათამაშოდ, ადამიანისაკენ – ჩასახუტებლად). ვერტიკალურ ზედაპირთან მიახლოებისას ბავშვის ტანი წინ გადახრილი, თუმცა, უფრო გამართულია, რაც დამოუკიდებლად სიარულის დროს წონასწორობის დაცვაში ეხმარება.

როდესაც ბავშვი ვარდნის ნაბიჯების გადადგმას იწყებს, მისი უსაფრთხოებისათვის რბილი საყრდენი ზედაპირი შეარჩიეთ. დაუშვებელია მაგიდის ან მაგარი ზედაპირის მქონე საყრდენის გამოყენება, რადგან ბავშვი შეიძლება მასზე დაემხოს და თავი დაარტყას. უმჯობესია, თუ საყრდენად რბილ ტახტს, სავარძელს ან ადამიანის სხეულს გამოიყენებთ.

ვარდნის ნაბიჯების გადადგმის დროს არ მისცეთ ბავშვს თქვენს ხელებზე მოჭიდების შესაძლებლობა. თუ თქვენკენ ვარდება, ხელები გვერდზე გაშალეთ ან დაირტყით, რომ მიანიშნოთ, სად დაგეყრდნოთ: თუ მუხლებზე დგახართ, ხელი მუცელზე დაირტყით, თუ იატაკზე ზიხართ – გულმკერდზე. თუ ბავშვს ხელებს შეაშველებთ, ის დაელოდება მომენტს, რომ დაიჭიროთ და წონასწორობის დაცვას არ შეეცდება. ჩვენი მიზანია ბავშვმა დაცემა, დაყრდნობა და წონასწორობის დაცვა ისწავლოს.

აქტივობა № 16 ვარდნის ნაბიჯები



(სურ. 5.27)



(სურ. 5.28)

1. ვარდნაჰორიზონტალური ზედაპირისკენ:
 - ა. ბავშვი ტახტის წინ ერთ-ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით დააყენეთ;
 - ბ. თუ დგომის დროს საყრდენი სჭირდება, მის უკან მუხლებზე გამართული დადებით ისე, რომ ბავშვის ზურგს სრული საყრდენი შეუქმნათ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვი გამართული ტანით გეყრდნობოდეთ. შეგიძლიათ თქვენ მაგივრად სათამაშოების ყუთი ან რაიმე ავეჯი გამოიყენოთ;
 - გ. ბავშვის წინ, ტახტზე, მისი საყვარელი წიგნი ან სათამაშო დადეთ;
 - დ. წაახალისეთ ბავშვი, წინ, ტახტისკენ გადაიხაროს, ხელებით დაეყრდნოს და შემდეგ მისკენ ნაბიჯი გადადგას. როდესაც ბავშვი სათამაშომდე მივა, წაახალისეთ, დაუკარით ტაში და შეაქეთ (სურ. 5.27 და 5.28);



(სურ. 5.29)

- ე. ამ დროს ბავშვს ხელი არ მიაშველოთ, რადგან ასე თქვენზე დამოკიდებული გახდება და დამოუკიდებლად ვარდნისას ნაბიჯს არ გადადგამს;
- ვ. თუ ბავშვი ამ მანძილს კარგად დაძლევა, შეგიძლიათ მანძილი ორ ნაბიჯამდე გაზარდოთ და ბ, გ და დ პუნქტები გაიმეოროთ;
- ზ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვმა შეიძლება ნაბიჯის მანამდე გადადგმა ისწავლოს, სანამ ტახტს დაეყრდნობა.
2. ვარდნა ვერტიკალური ზედაპირისკენ:
 - ა. დააყენეთ ბავშვი კედელთან ან ავეჯის ზედაპირთან ზურგით;
 - ბ. თქვენ იატაკზე, მის პირისპირ ორი ნაბიჯის მანძილზე მუხლებზე გამართული დადებით;
 - გ. მოათავსეთ საინტერესო სათამაშო ბავშვის თვალების გასწვრივ (შეგიძლიათ შარვლის ჯიბეში ან ქამარზე დაიმაგროთ);
 - დ. წაახალისეთ ბავშვი თქვენკენ ან სათამაშოსკენ ვარდნა დაიწყოს, ამისათვის ხელები გულმკერდზე დაირტყით და მიმართეთ: „მოდი აქ“ დაელოდეთ, რომ ბავშვი თქვენკენ გადმოიხაროს, ხელები ბარძაყებზე ან გულმკერდზე დაგაწყით და ნაბიჯი გადმოდგას. როდესაც თქვენამდე მოვა, შეაქეთ, ტაში დაუკარით და დააჯილდოეთ;

- ე. ამ დროს ბავშვს ხელი არ მიაშველოთ, რადგან ასე თქვენზე დამოკიდებული გახდება და დამოუკიდებლად ვარდნისას ნაბიჯს არ გადადგამს;
- ვ. ეს აქტივობა ბავშვს შეიძლება ორმა უფროსმა შეასრულებინოს: ორი უფროსი მუხლებზე გამართული დგას. ბავშვი ერთს ზურგით ეყრდნობა, მეორისკენ კი ვარდნით დგამს ნაბიჯებს (სურ. 5.29 და 5.30).

სიარული ცალი ხელის მოქიფებით

თუ ბავშვს ორი ხელის დახმარებით სიარული უკვე შეუძლია, სცადეთ, ცალი ხელი გააშვებინოთ. თავდაპირველად ბავშვს ეს არ მოეწონება, რადგან თავს მყარად ვერ იგრძნობს. ბავშვი მიხვდება, რომ ასე წონასწორობის დაცვა რთულია და შეეცდება, მეორე ხელი ისევ მოგკიდოთ.

ცალი ხელის მოკიდებით სიარულისას ბავშვი წონასწორობას ორივე მხარეს უნდა იცავდეს, მაშინ როდესაც ნაბიჯის გადადგმისას საყრდენი მხოლოდ ერთ მხარესაა. როგორ წესი, მისთვის უფრო ადვილი იმ ფეხის გადადგმა იქნება, რომელ მხარესაც საყრდენია. რადგან, როდესაც ბავშვი ნაბიჯის გადასადგმელად ფეხს ასწევს, იმავე მხარეს ხელი (რომელიც საყრდენს ეჭიდება) და საპირისპირო ფეხი სხეულის ცენტრს აწონასწორებს;



(სურ. 5.30)

ხოლო, როდესაც ბავშვი საყრდენის საპირისპირო ფეხს სწევს, სხეულის წონა საყრდენის მხარეს გადავა და ბავშვს წონასწორობის დაცვა და ნაბიჯის გადადგმა გაუჭირდება. ასე რომ, საყრდენის საპირისპირო ფეხით ნაბიჯის გადადგმისას ბავშვი შეიძლება დაბზრილდეს და წაიქცეს.



(სურ. 5.31)

დასაწყისში ცალი ხელის მოკიდებით სიარული მხოლოდ ხანმოკლე დროითა და მცირე მანძილზე მოსინჯეთ. შეგიძლიათ ორი და ცალი ხელის მოკიდება ერთმანეთს შეუნაცვლოთ. დაიწყეთ სიარული ორი ხელის მოკიდებით და როდესაც საბოლოო წერტილს 2-3 ნაბიჯის მანძილზე მიუახლოვდებით, ბავშვს ცალი ხელი გაუშვით. ან პირიქით, დაიწყეთ ცალი ხელის მოკიდებით სიარული და 2-3 ნაბიჯის შემდეგ მეორე ხელიც მიაშველეთ.

ამ აქტივობის დროს ძალიან მნიშვნელოვანია სწორი განლაგება. მიჰყევით აქტივობა № 17-ში აღწერილ ნაბიჯებს. უმჯობესია, თუ ამ დროს ბავშვს პირისპირ დაუდგებით. ასე გაგვიადვილებათ მისი ცალი ხელის გულმკერდთან ახლოს, სხეულის ცენტრში დაჭერა. ამით ბავშვს წონასწორობის დაცვაზე სამუშაოდ კარგ პოზიციას შეუქმნით (სურ. 5.31). თუ ბავშვის უკან დადგებით, მაშინ მისი ხელი სხეულთან მიმართებაში განზე იქნება, რაც მას წონასწორობის დაცვას გაუართულებს.

როდესაც ბავშვი ცალი ხელის მოკიდებით კარგად შეძლებს სიარულს, შეგიძლიათ უკან დაუდგეთ და მანძილიც თანდათან გაზარდოთ.

აქტივობა № 17 ცალი ხელის მოკიდებით სიარული

1. იმისათვის, რომ ბავშვს პირველი ნაბიჯების გადადგმაში დაეხმაროთ:
 - ა. დააყენეთ ბავშვი თქვენს პირისპირ;
 - ბ. დაჯექით იატაკზე ან დაბალ სკამზე ბავშვისაგან 60-90 სმ-ის დაშორებით;
 - გ. შესთავაზეთ ბავშვს ცერა თითი მოსაჭიდებლად. გეჭიროთ მისი ხელი გულმკერდის წინ, სხეულის ცენტრთან ახლოს;
 - დ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ 2-3 ნაბიჯი გადადგას და თქვენამდე მოვიდეს;
 - ე. შეგიძლიათ თავისუფალი ხელი ბავშვისაკენ გაიშვიროთ. ის შეეცდება, ხელი ჩაგჭიდოთ და ამისათვის ნაბიჯსაც გადმოდგამს;
 - ვ. როდესაც ბავშვი თქვენამდე მოაღწევს, დააჯილდოეთ ტაშით და გამოხატეთ აღტაცება;
2. მას შედეგ, რაც ბავშვი 3-5 ნაბიჯს გადადგამს, შეგიძლიათ მანძილი 1½ მ-მდე გაზარდოთ:
 - ა. დააყენეთ ბავშვი თქვენს პირისპირ;
 - ბ. დადექით მის წინ მუხლებზე ან ფეხზე;
 - გ. შესთავაზეთ ბავშვს ცერა თითი მოსაჭიდებლად. გეჭიროთ მისი ხელი გულმკერდის წინ, სხეულის ცენტრთან ახლოს;
 - დ. გადადგით ნაბიჯი უკან და წაახალისეთ ბავშვი, რომ წამოგყვეთ;
 - ე. განსაზღვრეთ სასურველი მანძილი და შესაბამის ადგილზე ბავშვისთვის საინტერესო სათამაშო დადეთ. როდესაც ბავშვი სათამაშომდე მივა, შეაქეთ და გამოხატეთ აღტაცება;
 - ვ. შეგიძლიათ თავისუფალი ხელი ბავშვისაკენ გაიშვიროთ. ის შეეცდება, ხელი ჩაგჭიდოთ და ამისათვის ნაბიჯსაც გადმოდგამს. შეგიძლიათ ბავშვს თავისუფალ ხელში მსუბუქი სათამაშოც კი დააჭერინოთ;
 - ზ. თუ ბავშვი დასძლევს 1 მ-ს, მანძილი თანდათან 6-9 მ-მდე გაზარდეთ. როდესაც ამ მანძილსაც დაფარავს, მის პირისპირ დადექით და ბავშვის წინ სვლასთან ერთად უკუსვლით იმოძრავეთ;
 - თ. ბოლოს, ბავშვს გვერდით დაუდექით და ერთად იარეთ. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვს ხელი ამ დროს მხრების დონეზე ან უფრო დაბლა ჰქონდეს მოთავსებული.
3. როდესაც ბავშვს ცალი ხელის მოკიდებით სიარულს აწყებიან, მოსინჯეთ ხელის მოკიდება ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე მხარეს. თუ აღმოჩნდება, რომ მას ერთ რომელიმე მხარეს საყრდენით სიარული უადვილდება, ჯერ ამ მხარეს მოკიდებული ხელით ავარჯიშეთ და როდესაც ამას კარგად დაეუფლება, ვარჯიში მეორე მხარესაც დაიწყეთ.

**დამოუკიდებელი
ნაბიჯები**

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ვარდნის დროს წონასწორობის დასაცავად ნაბიჯის გადადგმას დაიწყებს, ის დამოუკიდებელი ნაბიჯების გადადგმისთვისაც მზად არის. წინ გადახრითა და წონასწორობის რაიმეზე დაყრდნობით დაცვის ნაცვლად, ბავშვი ამას ყოველი მომდევნო ნაბიჯის გადადგმით ისწავლის. მისი სხეულის მდებარეობა წინ გადახრილიდან უფრო აღმართულისაკენ იცვლება.

დამოუკიდებელი ნაბიჯების გადადგმას ბავშვი შემდეგი თანამიმდევრობით სწავლობს:

1. 1-5 ნაბიჯის გადადგმა
2. 90 სმ მანძილის გავლა
3. 90-150 სმ მანძილის გავლა
4. 150-200 სმ მანძილის გავლა
5. 2-3 მ. მანძილის გავლა

6. 3-4,5 მ. მანძილის გავლა

7. 4,5 მ. მანძილის თავდაჯერებულად გავლა



(სურ. 5.32)

თითოეული ჩამოთვლილი დისტანციის გავლისთვის ბავშვს ვარჯიში სჭირდება. მხოლოდ წინა დისტანციის კარგად ათვისების შემდეგ შეგიძლიათ გადახვიდეთ მომდევნო, უფრო დიდ დისტანციაზე. მას შემდეგ, რაც ბავშვი 4,5 მ მანძილს თავდაჯერებულად გაივლის, უკვე ოთახში დამოუკიდებლად სიარული შეუძლია.

პირველი 1-5 ნაბიჯის წასახალისებლად სხვადასხვა საინტერესო სათამაშოს ან თამაშის გამოყენება მოგიწევთ. მაგალითად, თუ ბავშვის წინ, იატაკზე მოთავსდებით, შეგიძლიათ სთხოვოთ, გაკოცოთ ან ცხვირზე შეგეხოთ; ან შეგიძლიათ საინტერესო სათამაშო ჯიბეში ისე დამალოთ, რომ ნახევარი ჩანდეს და ბავშვი მის მოსაძებნად გამოიწვიოთ; თუ ბავშვი ტახტთან უნდა მივიდეს, სათამაშო ტახტის ბალიშებს შორის ისე დადეთ, რომ ნახევარი დამალული იყოს და წაახალისეთ, მოძებნოს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვისათვის საინტერესო ობიექტი ყოველთვის მისი თვალების ღონეზე ან უფრო დაბლა იყოს. ეს მას წონასწორობის დაცვას გაუადვილებს. როდესაც ბავშვი ნაბიჯს დამოუკიდებლად გადადგამს, შეაქეთ, დააჯილდოეთ

ტაშითა და შეძახილებით.

ამ ნაწილში აქტივობები (№18) ისე არის შედგენილი, რომ ბავშვმა ნაბიჯის გადადგამდე ჯერ წონასწორობის დაცვა და შენარჩუნება ისწავლოს. ამის მიღწევა შესაძლებელია, თუ ბავშვს სიარულის დაწყებამდე წონასწორობას დააცვებინებთ და შემდეგ მისცემთ თქვენკენ ნაბიჯების დამოუკიდებლად გადმოდგმის შესაძლებლობას. ასე ბავშვი ნაბიჯების გადადგმისას წონასწორობის შენარჩუნებას ისწავლის (სურ. 5.32).

სიარულის დაწყებისთვის მყარი, სწორი ზედაპირი აარჩიეთ. მოსინჯეთ პარკეტის, ლამინატის, ხალიჩის, კერამიკული ან ხის იატაკი და დააკვირდით, რომელზე უადვილდება ბავშვს სიარული. შესაბამისად, ვარჯიში მისთვის ყველაზე მოსახერხებელ ზედაპირზე დაიწყეთ. როდესაც ბავშვი სიარულში ერთსა და იმავე ადგილზე ვარჯიშობს, თავს უფრო თავდაჯერებულად გრძნობს და გარემოს დათვალიერებაზე ყურადღებაც ნაკლებად ეფანტება. მოგვიანებით, როდესაც მისი მოტორული შესაძლებლობები დაიხვეწება და სიარული ადვილი და ავტომატური გახდება, ბავშვი მზად იქნება სხვადასხვა გარემო და სასიარულო ზედაპირი მოსინჯოს.

სიარულის დაწყებისას ბავშვისათვის უსაფრთხო გარემო შექმენით, რათა რაიმეს არ წამოედოს ან დაეჯახოს და ყურადღების კონცენტრირება შეძლოს. მაგალითად, თუ იატაკზე ზიხართ და ბავშვი თქვენკენ მოდის, მოარიდეთ ფეხები. თუ ბავშვი 1,5 მ მანძილზე დამოუკიდებლად გადაადგილდება, გაუთავისუფლეთ სასიარულო სივრცე იმისათვის, რომ არაფერს დაეჯახოს. როდესაც ბავშვი 2-4 მ მანძილის დაფარვაში ვარჯიშობს, შესაძლებელია მისთვის სივრცის უზრუნველსაყოფად ავეჯის გადაადგილებაც დაგჭირდეთ.

როდესაც ბავშვს 1,5-4,5 მ მანძილზე სიარულს ასწავლით, დააკვირდით, როგორ რეაგირებს სიარულზე და რა ესაჭიროება სიარულის უნარ-ჩვევის გასავითარებლად. ამის შესაძლო მაგალითებია:

1. ზოგიერთ ბავშვს იმთავითვე აქვს სიარულის სწავლისა და გავლილი მანძილის გაზრდის სურვილი. ამ შემთხვევაში თქვენ მხოლოდ საინტერესო სათამაშოს შერჩევა და დისტანციის თანდათანობით გაზრდა მოგიწევთ;

2. ზოგიერთ ბავშვს დისტანციის გასაზრდელად წაქეზება სჭირდება. ამ შემთხვევაში ბავშვის დასახმარებლად სხვადასხვა ხერხის გამოყენება შეგიძლიათ: დროდადრო შეცვალეთ სათამაშოები, ხშირად შეასვენეთ, შეაქეთ და დააჯილდოეთ, შეცვალეთ მოძრაობის ტემპი ნელი სიარულიდან ორი ხელის მოკიდებით სწრაფ სიარულამდე, ასევე, აქტივობების თანამიმდევრობა;
3. ზოგიერთი ბავშვი 3-5 ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ ძირს ჯდება. რადგან უკვე იცის, როგორ შეჩერდეს სიარულისას, ამ უნარს როდესაც მოესურვება, მაშინ იყენებს. თუ თავიდან ბავშვს ეგონა, რომ გაჩერების ერთადერთი გზა სამიზნე ობიექტამდე (ტახტამდე, კედლამდე, მაცივრამდე) მიღწევა იყო, ახლა შეუძლია სიარულისას გაჩერდეს და იატაკზე დაჯდეს. ამიტომ თქვენ უფრო საინტერესო საგნების შერჩევა დაგჭირდებათ იმისათვის, რომ ბავშვმა მათი დანახვა შორი მანძილიდანაც შეძლოს და ინტერესით გაეშუროს მათკენ. თუ ასე არ ხდება, დაეხმარეთ ბავშვს, იატაკიდან წამოდგეს და შესვენების შემდეგ გზა განაგრძოს;
4. ზოგიერთ ბავშვს მეტი დრო და ვარჯიში სჭირდება წონასწორობისა და გამძლეობის გასაუმჯობესებლად. ეს მე ერთი ბიჭის, მიქაელის მაგალითზე ვისწავლე. მიქაელს 3 მ მანძილის გავლა შეეძლო, თუმცა, ამ საფეხურზე გაჩერდა და სიარულის უნარს აღარ აუმჯობესებდა. მას სიარული ძალიან მოსწონდა, განსაკუთრებით კი ორი ხელის მოკიდებით. ბავშვის მამამ გადაწყვიტა, ის ცალი ხელის მოკიდებით სიარულში ევარჯიშებინა. ყოველ საღამოს, სამსახურიდან დაბრუნების შემდეგ, ისინი ქუჩაში გადიოდნენ და მიქაელის საყვარელ ხემდე ცალხელმოკიდებული მიდიოდნენ. ხესთან ბავშვი ფოთოლს იღებდა. ისინი ცოტა ხნით ისვენებდნენ და შინ, დედასა და ძმასთან ხალისით ბრუნდებოდნენ. თავდაპირველად ამ რიტუალს დიდი დრო სჭირდებოდა. ვარჯიშის შედეგად კი მიქაელმა საჭირო ძალა და მოძრაობის მართვის უნარი განავითარა, სიარულის ტემპი ააჩქარა და მალე სახლისაკენ დამოუკიდებლად სიარულიც დაიწყო;
5. ზოგიერთ ბავშვს მეტი ვარჯიში სჭირდება. მათ რაც შეიძლება ბევრი უნდა იარონ საყრდენით იმისათვის, რომ საკმარისი ძალა განავითარონ და მოგვიანებით დიდი მანძილი დამოუკიდებლად დაფარონ;
6. ზოგიერთ ბავშვს კი მეტი ჯილდო და მოტივაცია ესაჭიროება. ამიტომ შემოქმედებითად მიუღებთ საკითხს და მუდმივად იფიქრეთ წახალისების სხვადასხვა შესაძლებლობაზე.

ბავშვი აუცილებლად ისწავლის წონასწორობის დაცვასა და გადაადგილებას. ეცადეთ, მუდმივად წახალისოთ, რომ იაროს. ვარჯიშთან ერთად ის მეტ ნაბიჯს გადადგამს და უკეთესად შეძლებს სიარულს.

აქტივობა № 18

დამოუკიდებელი ნაბიჯები

არსებობს მრავალი ხერხი იმისათვის, რომ ბავშვს პირველი დამოუკიდებელი ნაბიჯის გადადგმაში დაეხმაროთ და გასაველი მანძილი 2-3 მ-მდე გაზარდოთ. მოსინჯეთ ჩამოთვლილი აქტივობები და დააკვირდით, რომელი უფრო მოსწონს ბავშვს. როდესაც დამოუკიდებელ ნაბიჯებს გადადგამს, შეაქეთ, დააჯილდოეთ, დაუპაროთ ტაში და აჩვენეთ, რომ აღტაცებული ხართ მისი მოქმედებით.

1. თქვენამდე მოსვლა:

- ა. დააყენეთ ბავშვი ავეჯის წინ ისე, რომ ზურგთან საყრდენი ჰქონდეს. თუ ბავშვს საყრდენის გარეშე დგომა შეუძლია, დააყენეთ ოთახის შუაგულში;
- ბ. ბავშვის წინ 60 სმ-ის დაშორებით ჩაიმუხლეთ ისე, რომ მისი თვალების

მეხუთე ეტაპი: დგომა, გვერდულად გადაადგილება, აძრომა და სიარული

- დონეზე ან უფრო დაბლა აღმოჩნდეთ;
- გ. წაახალისეთ სიტყვებით: „მოდი ჩემთან“ და ხელების გულმკერდთან მიტანით ანიშნეთ, რომ თქვენკენ წამოვიდეს;
 - დ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ თქვენკენ 1-2 ნაბიჯი გადმოდგას. გამოიყენეთ განსაკუთრებით საინტერესო სათამაშო ან თამაში;
 - ე. თუ ბავშვი ამის შესაძლებლობას გაძლევთ, მანძილი თქვენ შორის თანდათან გაზარდეთ, რათა მეტი ნაბიჯი გადმოდგას.
2. ტახტთან მისვლა:
- ა. ბავშვი სახით ტახტისკენ 60-90 სმ-ის დაშორებით დააყენეთ. თუ საჭიროა, ზურგს უკან საყრდენი შეუქმენით (ავეჯი მოათავსეთ ან თქვენ ჩაიმუხლეთ);
 - ბ. ტახტზე საინტერესო სათამაშო დადეთ და წაახალისეთ ბავშვი, რომ მისკენ ნაბიჯი გადადგას;
 - გ. ბავშვის უსაფრთხოებისათვის მის გვერდით მოთავსდით;
 - დ. თუ ბავშვი ამის შესაძლებლობას გაძლევთ, ტახტთან მისასვლელი მანძილი თანდათან გაზარდეთ, რათა მეტი ნაბიჯი გადადგას.
3. ერთიდან მეორე ავეჯთან მისვლა:
- ა. ავეჯი ერთმანეთის წინ ისე განათავსეთ, რომ მათ შორის მანძილი 60-90 სმ იყოს (მაგალითად, ტახტის წინ დადგით სკამი);
 - ბ. ბავშვი სკამთან ზურგით დააყენეთ;
 - გ. ტახტზე საინტერესო სათამაშო დადეთ და წაახალისეთ ბავშვი, მისკენ ნაბიჯი გადადგას;
 - დ. ბავშვის უსაფრთხოებისათვის მის გვერდით მოთავსდით;
 - ე. თუ ბავშვი ამის შესაძლებლობას გაძლევთ, მანძილი ავეჯს შორის თანდათან გაზარდეთ, რათა მეტი ნაბიჯი გადადგას.
4. ერთიდან მეორე ადამიანთან მისვლა:
- ა. ორი ადამიანი იატაკზე, ერთმანეთისაგან 60-90 სმ-ის დაშორებით, მუხლებზე დაჯდეს და გაიმართოს;
 - ბ. ბავშვი ერთ-ერთი მათგანისკენ ზურგით ისე დააყენეთ, რომ საჭიროების შემთხვევაში მის ფეხს მიეყრდნოს;
 - გ. მეორე ადამიანმა ბავშვი წაახალისოს სათამაშოს გამოყენებით ან სიტყვებით: „მოდი ჩემთან“; გახსოვდეთ, რომ სათამაშო ბავშვის თვალების დონეზე ან უფრო ქვემოთ უნდა იყოს;
 - დ. თუ ბავშვი ამის შესაძლებლობას გაძლევთ, ადამიანებს შორის მანძილი თანდათან გაზარდეთ, რათა მეტი ნაბიჯი გადადგას.
5. ჯდომის პოზიციიდან ფეხზე წამოდგომა და სიარული:
- ა. დასვით ბავშვი იმ სიმაღლის სკამზე, რომელიც დაახლოებით მუხლამდე სწვდება და რომელსაც საზურგე არა აქვს;
 - ბ. წაახალისეთ ბავშვი, ფეხზე წამოდგეს და 60-90 სმ მანძილი გაიაროს. მის დასაინტერესებლად სათამაშო თვალების დონეზე ან უფრო ქვემოთ მოათავსეთ;
 - გ. თუ ბავშვი ამის შესაძლებლობას გაძლევთ, მანძილი თანდათან გაზარდეთ, რათა მეტი ნაბიჯი გადადგას.

აქტივობა № 19

სიარული 3-4,5 მ მანძილზე

1. შეარჩიეთ ოთახში 3-4,5 მ სივრცის ადგილი, გადაადგილეთ ავეჯი, თუ ბავშვს დამოუკიდებლად მოძრაობაში ხელს უშლის;
2. ბავშვი ტახტთან ან სხვა ავეჯთან ზურგით დააყენეთ;

3. მის პირისპირ, 2 მ-ის დაშორებით ჩაიმუხლეთ;
4. გამოიყენეთ საინტერესო საგანი, მოათავსეთ ბავშვის თვალების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ. წაახალისეთ ბავშვი, თქვენკენ წამოვიდეს. როდესაც თქვენამდე მოვა, შეაქეთ, ტაში დაუკარით და გამოხატეთ აღტაცება;
5. გაიმეორეთ ეს ყველაფერი რამდენჯერმე, სანამ ბავშვი თავს მყარად და თავდაჯერებულად არ იგრძნობს;
6. როდესაც ბავშვი მოგიახლოვდებათ, ნელ-ნელა უკან ჩაიწიეთ მანამ, სანამ გასავლელი მანძილი 3 მ-მდე არ გაიზრდება;
7. როდესაც ბავშვი 3 მ მანძილის დაფარვას შეძლებს, ისევ იმავე დისტანციაზე დადეთ, წაახალისეთ, მოვიდეს თქვენამდე და როდესაც მოგიახლოვდებათ, ისევ ნელ-ნელა უკან ჩაიწიეთ მანამ, სანამ გასავლელი მანძილი 4,5 მ-მდე არ გაიზრდება;
8. მას შემდეგ, რაც ბავშვი 4,5 მ მანძილს გაივლის, ის მზად არის სწორ ზედაპირზე, მთელ სახლში იაროს.

სიარული სწორ ზედაპირზე

როდესაც ბავშვი 4,5 მ მანძილს დამოუკიდებლად გაივლის, ის მზად არის ნებისმიერ სწორ ზედაპირზე გადაადგილება ისწავლოს. მან უკვე გამოცდილებით იცის, რა მანძილის გავლა შეუძლია. თქვენ კი ეს გამოცდილება უნდა გაუფართოოთ. საბოლოოდ, ბავშვი გააცნობიერებს, რომ ყველგან და ყოველთვის შეუძლია იაროს. ასე რომ, ის ნაკლებად გამოიყენებს ბობლვას და უპირატესობას სიარულს მიანიჭებს. როდესაც ბავშვი მთელ სახლში სიარულით გადაადგილებას შეძლებს, შეგიძლიათ გაზარდოთ დისტანცია და მისცეთ შესაძლებლობა დიდ სავაჭრო ცენტრში, ეკლესიაში ან ნებისმიერ ადგილას იაროს. საბოლოოდ ბავშვი თავდაჯერებულ, მოტივირებულ და ცნობისმოყვარე ფეხით მოსიარულე არსებად ჩამოყალიბდება. იგი ავტომატურად ნებისმიერ სწორ ზედაპირზე ივლის.

სწორ ზედაპირზე სიარულისას ბავშვს წონასწორობის დაცვის უნარი გაუმჯობესდება, სწრაფად სიარულს დაიწყებს და ამ პროცესში წონასწორობის შენარჩუნებას ისწავლის. ბავშვი წონასწორობის დაკარგვისა და ვარდნისას თავის დასაცავად ხელების სწრაფად დაყრდნობას ისწავლობს. თავით რომ არ დაეცეს, ხელებში საკმარისი ძალა უნდა ჰქონდეს. ამაში ვარჯიშის დაწყება ხალიჩიან ზედაპირზე ჯობს. ბავშვის უნარი, ვარდნის დროს თავი ხელებით დაიცვას, დამოკიდებულია ვარდნის სისწრაფეზე. თუ ბავშვი ძირს ნელა ეცემა, ხელის დახვედრება უფრო მარტივია; ხოლო, თუ ინერციით, სწრაფად ეცემა, მაშინ დაცემის შესაჩერებლად ხელებში მეტი ძალაა საჭირო.

ავარჯიშეთ ბავშვი სწორ ზედაპირზე სიარულში ყველგან, სადაც კი მიდინართ. თავდაპირველად თითო ჯერზე თითო ტიპის ზედაპირი აარჩიეთ, რათა ბავშვი კარგად გაერკვეს, როგორ იაროს მასზე. როდესაც ბავშვს ახალი ტიპის ზედაპირზე სიარულს დააწყებინებთ, ყურადღებით იყავით მანამ, სანამ ბავშვი თავს უსაფრთხოდ და მყარად არ იგრძნობს. ნუ იჩქარებთ, ბავშვს ბეტონის საფარზე სიარული ასწავლოთ. უმჯობესია, ბეტონზე სიარულის დაწყებისას, სანამ ბავშვი თავს თავდაჯერებულად არ იგრძნობს, ან ცალი ხელის მოკიდებით ატაროთ, ან ბორბლებიანი სათამაშო შესთავაზოთ. ამ საფარზე წაქცევისას ბავშვმა, თუ ხელებით თავის დაცვა ვერ მოასწრო, შეიძლება რამე ძლიერ იტკინოს.

როდესაც ბავშვი სწორ ზედაპირზე სიარულს ისწავლის, მისთვის შემდეგი გამოწვევა დაბრკოლებების გადალახვა იქნება. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ფეხქვეშ ყურება და დაბრკოლებებს შორის მანევრირება. ამ დროს შეგიძლიათ გზად დაბრკოლებები დაახვედროთ და დააკვირდეთ, რას მოიმოქმედებს (აქტივობა №20). ბავშვმა შეიძლება მას ყურადღება მიაქციოს და გვერდი აუაროს, ან შეიძლება ყურადღება არ მიაქციოს. ამ დროს დაბრკოლებაზე ყურადღება ბავშვს თქვენ უნდა მიაქცივინოთ და დაეხმაროთ გვერდის ავლაში.

როდესაც ბავშვი სწორ ზედაპირზე და დიდ მანძილზე სიარულს სწავლობს, უმჯობესია, ფეხშიშველა იყოს ან დაცურების საწინააღმდეგო წინდები ეცვას. 1-2 თვის განმავლობაში ფეხშიშველა სიარულის შემდეგ შეგიძლიათ ბავშვს ფეხსაცმელი ჩააცვათ. ფეხსაცმელი ისე შეარჩიეთ, რომ რბილი, დრეკადი ძირი ჰქონდეს. ამისათვის ცალი ხელი ფეხსაცმლის წვერს მოჰკიდეთ, მეორე – ქუსლს და ფეხსაცმლის ძირი მოხრა გაუადვილდეს. თუ ბავშვს მაგარძირიან ფეხსაცმელს ჩააცმევთ, ის მოუქნელ ნაბიჯებს გადადგამს. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ფეხსაცმლის ძირი არ სრიალებდეს (იყოს რეზინის), წინააღმდეგ შემთხვევაში, ბავშვი თავს მყარად ვერ იგრძნობს, ეს კი სიარულში ხელს შეუშლის.

იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ფეხსაცმელი ყველა ზემოხსენებულ მოთხოვნას აკმაყოფილებს, ბავშვს შესაგუებლად დრო დასჭირდება. ამ დროს ის გაჭიმული მუხლებით, განზე დადგმული ფეხებითა და გარეთ მიმართული ტერფებით დაიწყებს სიარულს. შეიძლება ბავშვმა უარიც კი განაცხადოს ფეხსაცმლით სიარულზე და მისი გახდა დაიწყოს. ამიტომ თავიდან, სანამ ბავშვის ფეხისა და ტერფის კუნთები მოძლიერდება, ფეხსაცმლის გამოყენება მცირე დროით დაიწყეთ; შემდეგ კი ფეხსაცმლით სიარულის ხანგრძლივობა თანდათან გაზარდეთ. როდესაც ბავშვი ფეხსაცმელს მიეჩვევა, უმჯობესია, თუ მონაცვლეობით, ხან შიშველი ფეხით და ხან კი ფეხსაცმლით ატარებთ.

აქტივობა № 20

სწორ ზედაპირზე სიარული

1. შეარჩიეთ 4,5-6 მ სიგრძის სწორი, მყარი ზედაპირი;
2. წაახალისეთ ბავშვი, ეს მანძილი გაიაროს. თუ ბავშვი ეცემა ან იატაკზე ჯდება, წამოაყენეთ და კვლავ გააგრძელებინეთ გზა. თუ ბავშვი ამ მანძილს ვერ გაივლის, მანძილი ჯერ შეამცირეთ (საბოლოო წერტილი ახლოს გადმოიტანეთ), შემდეგ კი, როდესაც საბოლოო წერტილს მიუახლოვდება, თანდათან ისევ დააშორეთ ის ბავშვს;
3. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი თავდაჯერებულად არ გაივლის ამ მანძილს;
4. იმავე სივრცეში მანძილი 7,5-9 მ-მდე გაზარდეთ. წაახალისეთ ბავშვი, ივარჯიშოს ამ მანძილზე სიარულში მანამ, სანამ თავდაჯერებულად არ გააკეთებს ამას;
5. შეცვალეთ სივრცე: შეგიძლიათ ან სხვა ტიპის ზედაპირი გამოიყენოთ, ან იმავე ტიპის იატაკი სხვა ადგილზე მოსინჯოთ;
6. მოსინჯეთ სხვადასხვა ტიპის ზედაპირი სხვადასხვა გარემოში, სანამ ბავშვი ყველა ტიპის სწორ ზედაპირზე სიარულს ისწავლის;
7. ივარჯიშეთ ერთიდან მეორე ტიპის იატაკზე გადასვლაში. მაგალითად:
 - ა. ხალიჩიანი ზედაპირიდან ხის იატაკზე გადასვლა და პირიქით. ამ დროს ბავშვს ზედაპირებზე ასვლა-ჩამოსვლა დასჭირდება;
 - ბ. ოთახებს შორის კარის ზღურბლზე გადაბიჯება (განსაკუთრებით თუ მისი სიმაღლე 1 სმ-ია).ნებისმიერ შემთხვევაში, თუ ბავშვი იატაკის ზედაპირზე ცვლილებას ვერ ამჩნევს, თქვენ მიუთითეთ. თუ ბავშვი ცვლილებას ხედავს და იატაკზე დაჯდომასა და გადაბობლებას აპირებს, მოჰკიდეთ ხელი და უთხარით, რომ გადაიაროს. ჩვენი მიზანია ბავშვს ზედაპირის ცვლილებაზე ყურადღების მიქცევა ვასწავლოთ, რათა შემდეგ ავიდეს, ჩამოვიდეს ან გადააბიჯოს მას.

8. დააწყვეთ იატაკზე დაბრკოლებები: თოკი, ჯოხი, ჰულაჰუპი ან სათამაშო. თითო ჯერზე თითო წინააღმდეგობა გამოიყენეთ. წაახალისეთ ბავშვი, იაროს ოთახში, ყურადღება მიაქციოს იატაკზე მოთავსებულ საგნებს და განსაზღვროს, როგორ აუაროს გვერდი ან გადააბიჯოს მათ;
9. ივარჯიშეთ მანამ, სანამ ბავშვი სწორ ზედაპირზე წაბორძიკებისა და დაცემის გარეშე სიარულსა და დაბრკოლებებს შორის მანევრირებას არ ისწავლის.

ბალახში სიარული

როდესაც ბავშვი სწორ ზედაპირზე თავდაჯერებულად სიარულს ისწავლის, შეგიძლიათ ბალახში სიარული დააწყებინოთ. ეს მისი წონასწორობისათვის ახალი გამოწვევა იქნება. ბავშვი თანდათან მუხლების მოხრასა და ტერფების მოქნილ მოძრაობას ისწავლის, რათა უფრო ვიწრო საყრდენით შეძლოს სიარული.

როდესაც ბავშვი ბალახში პირველ ნაბიჯებს გადადგამს, იგრძნობს სრულიად ახალ, ნაკლებად მყარ ზედაპირს. სავარაუდოდ, ნელა გადადგამს 2-3 ნაბიჯს და წაიქცევა. სანამ ბავშვი ახალ ზედაპირზე სიარულს მიეჩვევა, სასურველია, თქვენ მის ახლოს იყოთ, რათა ბავშვმა თავი დაცულად იგრძნოს. წონასწორობის გაუმჯობესებასთან ერთად იგი წაქცევამდე უფრო მეტი ნაბიჯის გადადგმას შეძლებს.

ბავშვმა ამ უნარ-ჩვევაზე მანამ უნდა ივარჯიშოს, სანამ სწორ ზედაპირზე, ბალახში დაცემის გარეშე სიარულს არ ისწავლის. ამის შემდეგ კი სხვა უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულისათვის იქნება მზად, რაც მე-7 თავშია განხილული.

დააკვირდით, როგორ რეაგირებს ბავშვი წაქცევაზე, როდესაც პირველად იწყებს ბალახში სიარულს. ზოგიერთი ბავშვი არაფრად აგდებს წაქცევას, სწრაფად დგება ფეხზე და სიარულს აგრძელებს, ზოგიერთი კი ამით იმედგაცრუებულია, ჯდება და სიარული აღარ სურს. თუ შეამჩნიეთ, რომ ბავშვი იმედგაცრუებულია, შესთავაზეთ ბალახში ცალი ხელის მოკიდებით სიარული, რათა ზედაპირს მიეჩვიოს. როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, დახმარება შეამცირეთ, ხოლო როდესაც დასჭირდება, ისევ მიეხმარეთ, ბალახში სიარულის სურვილი რომ არ დაკარგოს.

ბალახში სიარულისას მოსინჯეთ ფეხშიშველა სიარულიც. თუ ბავშვს ეს არ მოსწონს, ისევ ჩააცვიეთ ფეხსაცმელი. თუ ბავშვი ამას არაფრად აგდებს, მონაცვლეობით ატარეთ ხან ფეხსაცმლით და ხან ფეხშიშველა.

აქტივობა № 21

ბალახზე სიარული

1. შეარჩიეთ შედარებით სწორი მინდორი;
2. წაახალისეთ ბავშვი სასურველ სათამაშომდე 1,5 მ მანძილის გავლით მივიდეს;
3. იყავით მის ახლოს, რათა ბავშვმა თავი დაცულად იგრძნოს;
4. როდესაც ბავშვი 1,5 მ მანძილს გაივლის, გაზარდეთ დისტანცია 3 მ-მდე; ავარჯიშეთ ბავშვი მანამ, სანამ ეზოში წაქცევის გარეშე სიარულს არ ისწავლის.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გახსოვდეთ, რომ ბავშვები განსხვავდებიან იმით, თუ როდის და რამდენად აქვთ სიარულის სურვილი. თითოეული ბავშვის მზაობას გაავითა და პატივისცემით უნდა მოეკიდოთ. სიარულზე შესაძლო საპასუხო რეაქციებია:

1. ბავშვს სიარულის სურვილი აქვს. შესაბამისად, მისი მოტივირება ადვილია. ის შეიძლება თავად მობობდეს თქვენთან, მოგეჭიღოთ და წამოდგეს და გთხოვოთ (მიგანიშნოთ), ოთახში ატაროთ;
2. ბავშვი ძალიან დამოუკიდებელია. ამიტომ სიარულის სურვილი არა აქვს.

მას არ სურს მოსინჯოს რალაც ახალი, რომელშიც სხვისი დახმარება დასჭირდება;

3. ბავშვი დაბობლავს ყველგან, სადაც სურს. ეს მისთვის სწრაფი, კარგად განმტკიცებული, ბუნებრივი და ნაცნობი გადაადგილების საშუალებაა. ამიტომ სიარულზე, როგორც ახალ, არამყარ და სხვაზე დამოკიდებულ გადაადგილების საშუალებაზე, უარს აცხადებს და ამის საჭიროებას ვერ ხედავს;
4. ბავშვი მერყეობს: ზოგჯერ სურს სიარული, ზოგჯერ – არა, ერთ დღეს სურს სიარული, მეორე დღეს – არა.

ცხოვრების ამ ეტაპზე ბავშვი მიჩვეულია, თავად აირჩიოს ის, თუ რისი გაკეთება სურს. შესაბამისად, თავად გადაწყვეტს, როდის სურს, რომ გაიაროს. ეს მაშინ მოხდება, როდესაც ბავშვი დაინახავს სიარულის უპირატესობას. მაგალითად, პატრიკს ყველა მოტორული უნარ-ჩვევა ჰქონდა გამომუშავებული, მაგრამ სიარულს არ იწყებდა. მას არ ესმოდა, რა საჭირო იყო ამაში ენერჯის დახარჯვა მანამ, სანამ აღმოაჩინა, რომ მხოლოდ სიარულით შეუძლია დედას ის წიგნი მიუტანოს, რომელიც სურს, რომ წაუკითხონ.

გაითვალისწინეთ, რომ სწორედ თქვენ გევალებათ ბავშვისათვის „სიარულის სამყაროს“ გაცნობა. სიარული ბობლვისაგან ძალიან განსხვავდება. ბავშვს დრო დასჭირდება იმისათვის, რომ საყრდენით სიარულისას თავი კომფორტულად იგრძნოს. ამიტომ სასურველი საგნის შერჩევა მისთვის სიარულის მოტივაციის გასაჩენად ძალიან მნიშვნელოვანია. ბავშვს სიარული შეიძლება არ უყვარდეს, თუმცა, საინტერესო ობიექტამდე მისვლა მოუნდეს. მას შემდეგ, რაც მიზანთან მისაახლოებლად სიარულს დაიწყებს, ერთი ადგილიდან მეორეზე გადაადგილებაშიც გამოიყენებს ამ უნარს.

იმისათვის, რომ ბავშვს სიარული შეაყვაროთ და მისი მნიშვნელობა დაანახვოთ, სიარულის აქტივობები მისთვის ჩვეული უნდა გახადოთ. აჩვენეთ, რისი გაკეთება და თამაში არის შესაძლებელი, თუ სიარული იცის. ასე ბავშვი უფრო აქტიურად ითანამშრომლებს თქვენთან. როდესაც მონდომებულია და ცდილობს, იაროს, მისი ძალა, წონასწორობა და გამძლეობა თანდათან უმჯობესდება. რაც უფრო ხშირად ეცდება ბავშვი სიარულს, მით უფრო თავდაჯერებულად იგრძნობს თავს. ეს კი მას სიარულისას ახალი გამოწვევების მიღების სურვილს გაუჩენს. მთავარია, თქვენ მისი ტემპი და ტემპერამენტი გაითვალისწინოთ, მაშინ ადვილად მიალწევთ წარმატებას.

სიარულის წასახალისებლად უამრავი სხვადასხვა სახის მოტივაციის ასამაღლებელი საშუალება გამოიყენეთ. შეგიძლიათ ამისათვის შეიძინოთ ახალი სათამაშო, გამოიყენოთ ბავშვის საყვარელი ნივთი ან ახალი თამაში გამოიგონოთ. ეს ყველაფერი სახალისოდ აკეთეთ ისე, რომ ბავშვს სათამაშოსა და თამაშისათვის სიარულის სურვილი გაუჩნდეს.

კრეატიული თამაშის რამდენიმე მაგალითი:

1. ტელეფონთან, წიგნთან ან საყვარელ ოთახთან (სააბაზანოსთან) მისვლა;
2. კართან მისვლა კაკუნი, გაღება და დახურვა;
3. თოჯინასთან მისვლა: ჩაცმა-გახდა, ჭმევა, ცხვირის მითითება;
4. დედასთან ან მამასთან საკოცნელად მისვლა;
5. თამაში „დაჭეობანა“: მისდევს მშობელს, და-ძმას ან მექანიკურ სათამაშოს;
6. თამაში „დახუჭობანა“: დადის და ეძებს ოთახში დედას;
7. ნახევრად დამალული სათამაშოს პოვნა: ბავშვის წინ დაჯექით და საშუალო ზომის სათამაშო ისე ჩაიდეთ ჯიბეში, რომ მისი ნახევარი ჩანდეს. წაახალისეთ ბავშვი, იპოვოს ის.

ყველაზე კარგი მოტივაციის ასამაღლებელი საშუალება ბავშვისათვის მაინც ტაშის დაკვრაა. როდესაც ის გასავლელ მანძილს დაფარავს, დაუკარით ტაში და ისიც სიხარულით გაიმეორებს იმავეს. თქვენი ალტაცებისა და სიხარულის შემხედვარე ბავშვი ამაყი და ბედნიერი იქნება. ეს კი ისევ გაუჩნის იმავე მოქმედების შესრულების სურვილს.

სიარულისათვის მხოლოდ ის აქტივობები გამოიყენეთ, რომელთა შესრულების სურვილიც ბავშვს აქვს. როდესაც ბავშვს სიარულთან დაკავშირებულ სხვადასხვა აქტივობას სთავაზობთ, დააკვირდით მის რეაქციას. თუ ბავშვს რომელიმე აქტივობის შესრულება არ მოსწონს, სცადეთ, გაართოთ (გამოიყენეთ საინტერესო საგანი, მეტი ხალისისათვის ფრთხილად ააგდეთ ჰაერში ან მუცელზე შეუღიტინეთ). თუ ამის შემდეგ ბავშვს გადაავიწყდა, რის გამო არ სურდა სიარული, შეიძლება სიარული განაგრძოს. თუმცა, თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი ისევ უარს ამბობს მის შესრულებაზე, ეს აქტივობა შემდეგი დღისათვის გადადეთ, ხოლო თუ ბავშვს მეორე დღესაც არ სურს ამის შესრულება და გამუდმებით დაჯდომისა და სიარულის შეწყვეტის სურვილი აქვს, აღარ გამოიყენოთ ეს აქტივობა. ნუ დაატანთ ბავშვს ძალას, ეს მხოლოდ უარეს შედეგს მოიტანს. მაგალითად, 2 წლის სემს ძალიან არ მოსწონდა ცალი ხელის მოკიდებით სიარული, სამაგიეროდ, ორი ხელის მოკიდებით ხალისით დადიოდა. როგორც კი ცალ ხელს ვაშვებინებდი, სემი მაშინვე ძირს ჯდებოდა და სიარულის გაგრძელებაზე უარს აცხადებდა. იგივე ხდებოდა ნებისმიერი მოტივაციის ასამაღლებელი რამის გამოყენებისას. სემს სიარულის სურვილი რომ არ დაეკარგა, გადავწყვიტეთ, ისევ ორი ხელის მოკიდებითა და ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით გაგვეგრძელებინა სიარული. გარკვეული დროის შემდეგ, როდესაც ამისათვის მომწიფდა, ცალი ხელის დახმარებით სიარული დაიწყო.

წახალისეთ ბავშვი სიტყვით და ვიზუალურადაც. უთხარით ბავშვს, „იარე“, როდესაც გსურთ, გაიაროს. შეგიძლიათ რამდენჯერმე გაუმეოროთ: „იარე, იარე, იარე“, როდესაც ნაბიჯებს ადგამს. ბავშვი ამ სიტყვის მნიშვნელობას ისწავლის და მიხვდება, რას ითხოვთ მისგან.

თუ ბავშვისათვის სიარულის სწავლებისას მოტივაციის ასამაღლებლად რაიმე საგანს ან სათამაშოს იყენებთ, გაითვალისწინეთ, რომ ის ბავშვის თვალების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ მოათავსოთ. ამით მას წონასწორობის შენარჩუნებას გაუადვილებთ. თუ საგანს მაღლა დადებთ, ბავშვი მის დასანახად თავს უკან გადასწევს, წონასწორობას დაკარგავს და დაეცემა. სიარულის დროს ბავშვი ზემოთ კი არა, პირდაპირ უნდა იყურებოდეს.

იმისათვის, რომ ბავშვს უფრო დიდი დისტანციის დაფარვის სურვილი გაუჩნდეს, მის წინ ან გვერდით ისე იარეთ, რომ ზედმეტად გაუსვათ თქვენი სიარულის მანერას ხაზი. ასე ბავშვი ადვილად მოგბაძავთ, ფეხებზე დაგაკვირდებათ და თვითონაც დაიწყებს მარშირებას.

სიარულში ვარჯიშისას დარწმუნდით, რომ ყველაფერს სწორად აკეთებთ, რათა ბავშვს მოძრაობის კარგი ჩვევა ჩამოყალიბოთ. თქვენსაკმარისი საყრდენი უნდა შეუქმნათ, რათა თავი კომფორტულად იგრძნოს და დამოუკიდებლად სიარულისათვის საჭირო წონასწორობა და ძალა განავითაროს. ხანდახან ბავშვის მოტივაციის ასამაღლებლად სწორი მოძრაობის შესასრულებლად კომპრომისზე წასვლა მოგიწევთ. მაგრამ ეცადეთ, რაც შეიძლება მალე დაუბრუნდეთ მოძრაობის კარგი ჩვევის ჩამოყალიბებას. მაგალითად, ორი ხელის დახმარებით სიარულის დროს ბავშვს ხელები გულმკერდის დონეზე უნდა ჰქონდეს. როდესაც ბავშვს ფეხზე აყენებთ და ცდილობთ, ნაბიჯის გადადგმა დააწყებინოთ, შეიძლება ხელები გულმკერდზე მაღლა ააწვივინოთ. თუმცა, როგორც კი ბავშვი ნაბიჯების გადადგმას დაიწყებს, ხელები მაშინვე სწორ პოზიციაში (გულმკერდის დონეზე) დააჭერინეთ.

როდესაც ბავშვს ნაბიჯის გადადგმას ასწავლით, ფეხისა და ტერფის მოძრაობას ნუ გაუსწორებთ. ამ დროს გაცილებით მნიშვნელოვანია, ბავშვს ხელები სწორ პოზიციაში ჰქონდეს და შესაბამისად მუცლის კუნთებს აქტიურად იყენებდეს. თავდაპირველად, როდესაც ბავშვი ნაბიჯის გადადგმას ცდილობს, მეტი სიმყარისთვის ტერფები ბარძაყთან შედარებით განზე მოთავსებული, მუხლები კი გაჭიმული ექნება. მიეცით საშუალება, ნაბიჯების გადადგმა საკუთარი მეთოდით ისწავლოს. თუ ბავშვს ტერფის მდებარეობის გასასწორებლად სიარულს შეაწყვეტინებთ, მას სიარულის სურვილს დაუკარგავთ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი სიარულის დროს მუხლების მოხრასაც და შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე მოძრაობასაც შეძლებს.

სიარულისათვის მყარი, ბრტყელი და სწორი ზედაპირი შეარჩიეთ. ზედაპირი, რომელზეც ბავშვს სიარულს ასწავლით, გარკვეული პერიოდის განმავლობაში არ შეცვალოთ, რათა ბავშვს მასზე სიარულის გამოცდილება დაუგროვდეს. როდესაც ზედაპირს შეეჩვევა, წონასწორობის შენარჩუნებაზე ყურადღების კონცენტრირებას შეძლებს. სიარულის დასაწყებად საუკეთესო ზედაპირი დაბალხაოიანი ხალიჩაა. ფუმფულა ხალიჩაზე ტერფი ყანყალებს და ბავშვს წონასწორობის დაცვა გაუჭირდება. თუ ბავშვს ფეხი არ უცურავს, შეგიძლიათ ლამინატის, მეტლახისა და ხის ზედაპირის გამოყენებაც.

სიარული შედარებით რთული ხდება, როდესაც ბავშვს ერთი სახის იატაკიდან მეორეზე გადასვლა უწევს (მაგალითად, პარკეტიდან ხალიჩაზე). ამ დროს ყურადღების კონცენტრირება სწორედ ზედაპირის ცვლილებაზე, ფეხის ზევით ან ქვევით ამოძრავებაზე უწევს. ეს საწყის ეტაპზე განსაკუთრებით ართულებს სიარულს.

როდესაც ბავშვი დიდი მანძილის გასავლელად მზად არის, თქვენ სწორზედაპირიანი, გაშლილი სივრცე დაგჭირდებათ (მაგალითად, დიდი სავაჭრო ცენტრი). შეარჩიეთ ისეთი დრო, როდესაც იქ ნაკლები ხალხია. ეს კარგი გარემოა ბავშვისათვის, რომ თავად გადაწყვიტოს, რა მიმართულებით სურს გავლა. თქვენი ფუნქციაა, წაახალისოთ, რომ სიარულით შეისწავლოს გარემო.

ავარჯიშეთ ბავშვი სიარულში მცირე ხნით და ხშირად. გააკეთეთ ეს მაშინ, როდესაც ბავშვი ფიზიკურად საუკეთესო ფორმაშია ან კარგად არის დასვენებული. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი მოგყვებათ ან სანამ გადალტას შეამჩნევთ. გადალტას ნიშნებია: გაღიზიანება, ენის რიტმული წოვითი მოძრაობა, ფეხების მოუქნელი მოძრაობა და ნაბიჯის გადადგმის სურვილის დაკარგვა. თუ ბავშვს რომელიმე ამ ნიშანს შენიშნავთ, ძალას ნუ დაატანთ და აქტივობა სხვა დროისათვის გადადეთ.

გასავლელი მანძილი მაშინ გაზარდეთ, როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად არის. სიარული მოკლე მანძილით დაიწყეთ. შემდეგ მანძილი თანდათან იქამდე გაზარდეთ, სადამდეც ბავშვს შეუძლია მისვლა. იმისათვის, რომ იცოდეს, საით წავიდეს, საბოლოო წერტილი წინასწარ მონიშნეთ. თუ ბავშვი შუა გზაში დაეცა, სწრაფად ააყენეთ და გზა ბოლომდე გააგრძელებინეთ. როდესაც კონკრეტულ მანძილს გაბედულად დაფარავს, შეგიძლიათ დისტანცია გაზარდოთ.

სიარულის უნარ-ჩვევის გამომუშავებასთან ერთად ბავშვის მუცლისა და ფეხის კუნთების გაძლიერებაზე, წონასწორობის დაცვასა და გამძლეობაზე იმუშავეთ. ამის გაკეთება მრავალი სხვადასხვა აქტივობით შეგიძლიათ. მაგალითად, როდესაც ბავშვს ორი ხელის მოკიდებით ან ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით დიდ მანძილზე ატარებთ, თქვენ მისი კუნთების ძალასა და გამძლეობას ზრდით. როდესაც ცალი ხელის მოკიდებით სიარულში ავარჯიშებთ, ავითარებთ ბავშვის წონასწორობის შენარჩუნების უნარს. თუ ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოს გამოყენებით დადის, შეგიძლიათ ცალი ხელის დახმარებით სიარული დააწყებინოთ. თუ დამოუკიდებლად რამდენიმე ნაბიჯის

გადადგმა შეუძლია, შეგიძლიათ შორ მანძილზე ცალი ხელის დახმარებით ატაროთ.

ბავშვი სიარულში ფეხშიშველა ან დაცურების საწინააღმდეგო წინდებით ავარჯიშეთ. ფეხსაცმლის გარეშე სიარული ბავშვს ეხმარება ტერფსა და ფეხში ოპტიმალური ძალის, წონასწორობისა და მოძრაობის მართვის უნარის განვითარებაში. ფეხშიშველა ტერფით მოძრაობის შესრულება და წონასწორობის დაცვა უფრო მარტივია.

როდესაც ბავშვს ფეხსაცმელი აცვია, ტერფის მოძრაობა ფეხსაცმელში რთულდება. მისი კუნთები ჯერ კიდევ სუსტია იმისათვის, რომ სიარულის დროს ფეხსაცმლის მოხრა შეძლოს. ამიტომ ბავშვი კომპენსაციას ტერფების გარეთ შებრუნებით მოახდენს.

ფეხსაცმლის ტარება ბავშვს გარეთ გასვლის დროს შეუძლია. როდესაც შინ არის და სიარულში ვარჯიშობს, უმჯობესია, თუ ფეხშიშველა იქნება. როდესაც ბავშვი სიარულს კარგად ისწავლის და გარეთაც დაიწყებს დამოუკიდებლად გადაადგილებას, შეგიძლიათ რბილძირიანი ფეხსაცმელი ჩააცვათ.

სიარულისათვის ფართო, გაშლილი სივრცე შეარჩიეთ. ვინაიდან ბავშვი დასაწყისში ხშირად ეცემა, შეიძლება ავეჯსა და სათამაშოებს დაარტყას თავი. ამიტომ გადაადგილეთ ავეჯი ან შეარჩიეთ უსაფრთხო სივრცე ბავშვისათვის, რათა ნაბიჯების გადადგმაში ივარჯიშოს.

როდესაც ბავშვი ეცემა, დააკვირდით თქვენს რეაქციას. ამ დროს ჩვენი მიზანი მისი დამშვიდება და დაწყნარებაა. თუ თქვენი სახის გამომეტყველება და შეძახილი შემფოთებას გამოხატავს, ბავშვი უფრო გაღიზიანდება და შეიძლება სიარულის სურვილი დაკარგოს. ეცადეთ, მშვიდად და წყნარად ანუგეშოთ.

იქონიეთ მოთმინება და გახსოვდეთ, რომ ყველაფერს დრო სჭირდება. ასაკი, რომელშიც დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები სიარულს სწავლობენ, ინდივიდუალურია და დიდ ფარგლებში მერყეობს. არსებობს უამრავი მიზეზი, რის გამოც ზოგიერთი ადრე, ზოგიერთი კი გვიან იწყებს სიარულს. ამაში წვლილი ბავშვის ფიზიკურ შესაძლებლობებს, ტემპერამენტსა და მოტივაციასაც მიუძღვის. თქვენ ამ პროცესის ხელოვნურად დაჩქარება არ შეგიძლიათ. ამიტომ უნდა დაელოდოთ, როდის იქნება ბავშვი სიარულისათვის მზად. სიარულის უნარ-ჩვევის გარდა უამრავი სხვა უნარ-ჩვევაა, რომელზე მუშაობითაც ბავშვს სიარულისათვის მოამზადებთ. გახსოვდეთ, რომ სიარულის გვიან დაწყება არ ნიშნავს იმას, რომ იგი სხვა უნარებსაც გვიან განავითარებს.

ტეკეპერამენტი

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, ურჩევნია, თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს. ის ჯერ „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომას ისწავლის, შემდეგ კი ნაბიჯების გადადგმას. ამ დროს ბავშვი ყურადღებით ეცდება წონასწორობის შენარჩუნებას. მას არ მოსწონს ორი ხელის მოკიდებით სიარულის შეცვლა ცალი ხელის მოკიდებით. ბავშვს არ უყვარს დაცემა და ყველაფერს აკეთებს იმისათვის, რომ არ დაეცეს. ის ადვილად ამჩნევს იატაკის ზედაპირის ცვლილებას და ფრთხილად ცდილობს, მოერგოს თითოეულ ტიპს. როდესაც სიარულს ასწავლით, ყურადღება გაამახვილეთ თქვენს მოქმედებებზე, რათა:

1. ნელა იმოძრაოთ;
2. ბავშვის შესაძლებლობებიდან გამომდინარე, თანდათან გაზარდოთ დისტანცია;
3. თავიდან აარიდოთ დაცემა;
4. შეაქოთ;
5. გაამყაროთ ბავშვის მოტივაცია და თავდაჯერებულობა.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, მას მოძრაობა და ნაბიჯების გადადგმა მოსწონს. თავდაპირველად, სიარული არ მოეწონება, რადგან ასე ბობლვასთან

მეხუთე ეტაპი: დგომა, გვერდულად გადაადგილება, აძრომა და სიარული

შედარებით ნელა გადაადგილდება. თუმცა, როგორც კი სიარულის სურვილი უჩნდება, გაოცებთ თავისი გაბედული ნაბიჯებით, მიუხედავად იმისა, მყარად დგას თუ არა. როდესაც ეცემა, ამას არაფრად აგდებს. ბავშვი ჯერ ნაბიჯების გადადგმას სწავლობს, ხოლო შემდეგ წონასწორობის შენარჩუნებას. ნაბიჯის გადასადგმელად ის ადვილად მიდის რისკზე, ამიტომ უსაფრთხოებისათვის ზედამხედველობა სჭირდება. ბავშვი არ აქცევს ყურადღებას იატაკის ცვლილებას. ყურადღება გზად არსებულ წინააღმდეგობებზე მას სხვამ უნდა გაუმახვილოს, რადგან თავად ხშირად ფეხს ჰკრავს მათ. როდესაც სულ სიარული სურს, „დათვის“ პოზიციიდან ფეხზე დადგომასაც ადვილად სწავლობს. როდესაც სიარულს ასწავლით, ყურადღება გაამახვილეთ:

1. სწრაფ ნაბიჯებზე;
2. წონასწორობის განვითარებაზე სიარულის პროცესში, დახმარების ეტაპობრივი შემცირებით;
3. უსაფრთხოების მიზნით ზედამხედველობაზე;
4. დაჯილდოებაზე;
5. ბავშვის მოტივაციისა და თავდაჯერებულობის გამყარებაზე.

ბავშვის სურვილების ამოცნობით, შესაძლებელია სიარულის უნარ-ჩვევის მისთვის საუკეთესო გზით განვითარებაში დაეხმაროთ.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების სუბსურის შესაფასებლად

დგომა

- დგას 3-5 წთ, როდესაც ორივე ხელით ეჭიდება კიდეს
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ცალი ხელით ეჭიდება კიდეს
- დგას და ცალი ხელით ეჭიდება კიდეს, მეორე ხელით თამაშობს გვერდით ან უკან მოთავსებული სათამაშოებით
- დგას 3-5 წთ ავეჯზე ზურგით მიყრდნობილი
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ორივე ხელით დაყრდნობილია ჰორიზონტალურ ზედაპირზე
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ცალი ხელით დაყრდნობილია ჰორიზონტალურ ზედაპირზე
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ცალი ხელით დაყრდნობილია ჰორიზონტალურ ზედაპირზე და მეორე ხელით თამაშობს უკან ან გვერდით მოთავსებული სათამაშოებით
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ორივე ხელით ეყრდნობა ვერტიკალურ ზედაპირს
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ცალი ხელით ეყრდნობა ვერტიკალურ ზედაპირს
- დგას 3-5 წთ, როდესაც ცალი ხელით ეყრდნობა ვერტიკალურ ზედაპირს და მეორე ხელით თამაშობს უკან ან გვერდით მოთავსებული სათამაშოებით
- დგას საყრდენის გარეშე 2-5 წმ
- დგას საყრდენის გარეშე 10 წმ
- დგას საყრდენის გარეშე 10 წმ-ზე დიდხანს (არ არის სავალდებულო)

გვერდულად გადაადგილება

- გვერდულად დგამს 1-2 ნაბიჯს
- გვერდულად დგამს 3-4 ნაბიჯს
- გვერდულად გადაადგილდება ტახტის ერთი ბოლოდან მეორემდე
- გვერდულად უგლის მაგიდის კუთხეს
- გვერდულად მიდის ერთიდან გვერდზემდგომ მეორე ავეჯამდე
- გვერდულად მიდის ერთი პარალელურად მდებარე ავეჯიდან მეორემდე
- გვერდულად დადის ვერტიკალური ზედაპირის გასწვრივ

„დათვის“ პოზიცია

- დგას იატაკზე „დათვის“ პოზიციაში (ხელისა და ფეხისგულებზე)

- დადის ოთახში „დათვივით“ (არ არის სავალდებულო)
- დამოუკიდებლად დგება „დათვის“ მოდიფიცირებულ პოზიციაში
- „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან დგება და დგას ფეხზე ცალი ხელის მოკიდებით
- „დათვის“ მოდიფიცირებული პოზიციიდან დგება და დგას ფეხზე ხელის მოუკიდებლად
- „დათვის“ პოზიციიდან დგება და დგას ფეხზე ცალი ხელის მოკიდებით
- „დათვის“ პოზიციიდან დამოუკიდებლად დგება ფეხზე

აძრომა-ჩამოძრომა

- ძვრება ტახტიდან სიტყვიერი წახალისებით
- ძვრება ტახტიდან დამოუკიდებლად
- მიძვრება 5-6 საფეხურზე
- მიძვრება მთელი კიბის უჯრედზე
- ჩამოძვრება კიბის ქვედა 2-3 საფეხურიდან
- ჩამოძვრება კიბის ქვედა 6 საფეხურიდან
- ჩამოძვრება მთელი კიბის უჯრედიდან
- აძვრება და ჩამოსრიალდება დაბალ სასრიალოზე

სიარული

- ორი ხელის მოკიდებით დგამს 3-5 ნაბიჯს
 - ორი ხელის მოკიდებით გადის 3 მეტრს
 - ორი ხელის მოკიდებით გადის 6 მეტრს და მეტს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით და დახმარებით დგამს 3-5 ნაბიჯს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით და დახმარებით გადის 3 მ-ს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებითა და დახმარებით გადის 6 მ-ს და მეტს
 - ეჭიდება და ფეხზე დგება მყარად დაჭერილი ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებით
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით დამოუკიდებლად დგამს 3-5 ნაბიჯს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით დამოუკიდებლად გადის 3 მ-ს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით დამოუკიდებლად გადის 6 მ-ს და მეტს
 - ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით დამოუკიდებლად დგება
 - ბორბლებიან სათამაშოთი ავეჯს შორის მანევრირებს
 - ცალი ხელის მოკიდებით დგამს 3-5 ნაბიჯს
 - ცალი ხელის მოკიდებით გადის 3 მეტრს
 - ცალი ხელის მოკიდებით გადის 9 მეტრს და მეტს
 - ეცემა ტახტისკენ, ეყრდნობა და დგამს მისკენ 1-2 ნაბიჯს
 - ეცემა ვერტიკალური ზედაპირისკენ, ეყრდნობა და დგამს მისკენ 1-2 ნაბიჯს
 - ეცემა ტახტის, ვერტიკალური ზედაპირის ან ადამიანისაკენ, დგამს ნაბიჯს და ამის შემდეგ ეყრდნობა მას
-
- დამოუკიდებლად დგამს 1-2 ნაბიჯს
 - დადის 90 სმ მანძილზე
 - დადის 90-150 სმ მანძილზე
 - დადის 1,5-2 მ მანძილზე
 - დადის 2-3 მ მანძილზე
 - დადის 3-4,5 მ მანძილზე
 - დადის 4,5 მ მანძილზე
 - დადის ოთახის ირგვლივ სწორ ზედაპირზე
 - დადის და სიარულის დროს ამჩნევს იატაკზე არსებულ დაბრკოლებას და თავს არიდებს
 - დამოუკიდებლად დგამს 3-5 ნაბიჯს ბალახში
 - დადის ბალახში 1,5 მ მანძილზე
 - დადის ბალახში 3 მ მანძილზე
 - დადის ბალახში 4,5 მ მანძილზე
 - დადის ბალახში თავისუფლად

ნაწილი მეორე

სიარულის შემდგომი უნარ-ჩვევები

თავი 6

სიარულის შედეგომი უნარ-ჩვევების გაცნობა

როდესაც ბავშვი სიარულს კარგად ისწავლის, თქვენ შეიძლება შემდეგი კითხვები გაგიჩნდეთ:

- ◆ როდის დაიწყებს სიარულისას ფეხების ერთმანეთთან ახლოს მიტანას, ისე როგორც ამას სხვა ბავშვები აკეთებენ?
- ◆ რამდენად შეძლებს ბავშვი სწრაფ სირბილს?
- ◆ შეძლებს თუ არა კიბის ერთ უჯრედზე ასვლა-ჩამოსვლას? თუ ყოველთვის სხვა ადამიანის დახმარება დასჭირდება?
- ◆ როდის შეძლებს ბავშვი ახტომას? მას ახტომის სურვილიც აქვს და ამბობს კიდეც, „ახტი“ თუმცა, ვერ ახერხებს ორივე ფეხის იატაკიდან მოცილებას.

ამ კითხვებზე პასუხი დადებითია. დიას, ბავშვი აითვისებს ყველა ჩამოთვლილ უნარ-ჩვევას. წიგნის II ნაწილი სწორედ სიარულის შემდგომ ეტაპს ეხება. ამ ნაწილში აღწერილია ის, თუ როგორ შეიძლება დაეხმაროთ ბავშვს სიარულის შემდგომი უნარ-ჩვევების ათვისებაში.

ცხრა მოტორული უნარ-ჩვევა, რომელსაც განვითარების ამ ეტაპზე მივაქცევთ ყურადღებას:

1. სიარული უსწორმასწორო ზედაპირზე;
2. ბურთზე ფეხის დარტყმა;
3. დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლა;
4. ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა;
5. საფეხურებზე ასვლა-ჩამოსვლა;
6. სწრაფი სიარული და სირბილი;
7. ძელზე სიარული წონასწორობის დაცვით;
8. ხტუნვა;
9. ველოსიპედის ტარება.

ამ უნარ-ჩვევების ათვისებისთვის ბავშვი მაშინ არის მზად, როდესაც სახლში კარგად დადის და ბალახში სიარულისას თავს კომფორტულად გრძნობს, ასაკი კი 2-დან 6 წლამდე მერყეობს.

გემოთ ჩამოთვლილი უნარ-ჩვევები ხელს უწყობს შემდეგი უნარების განვითარებას:

1. ძალის გაზრდას ტანის, ფეხისა და ტერფის კუნთებში;
2. წონასწორობის გაუმჯობესებას სიარულისა და დგომის დროს;
3. საყრდენი ზედაპირის შევიწროებას სიარულისა და დგომის დროს;
4. ტერფის პოზის გაუმჯობესებას;
5. სიარულს სხვადასხვა გარემოში: პარკში, სკოლაში, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში;
6. სიარულის სიჩქარის გაზრდას;

- 7. გამძლეობის გაზრდას;
- 8. თამაშისა და სოციალური აქტივობების შესრულებას სხვა ბავშვებთან ერთად სირბილით, ხტუნვით, სამთვლიანი ველოსიპედის ტარებითა და ბურთზე ფეხის დარტყმით.

ზემოთ ჩამოთვლილი უნარ-ჩვევები ბავშვს მუცლის, ფეხისა და ტერფის კუნთების განვითარებაში ეხმარება. წონასწორობის უნარის გაუმჯობესებას ის უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულით, ბურთზე ფეხის დარტყმით, ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლითა და ძელზე სიარულით მიაღწევს. წონასწორობის უკეთ დაცვასთან ერთად, იგი სიარულისას შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირს გამოიყენებს და ფეხებს ახლოს დადგამს, რაც ტერფების პოზასაც გაუმჯობესებს. გაუმჯობესებული სიარულის მანერა ბავშვის გადაადგილების სირქარეზეც იმოქმედებს, რაშიც სირბილი დაეხმარება. ამ უნარ-ჩვევებზე ვარჯიშთან ერთად მისი გამძლეობაც გაუმჯობესდება. ბავშვს გამოუმუშავდება ფიზიკური ამტანობა და შეძლებს გაბმულად სირბილს, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლას, ხტუნვას, ველოსიპედის ტარებას. დროთა განმავლობაში ის სხვადასხვა გარემოში მეტად დამოუკიდებელი გახდება და თანატოლებსა და მეზობელ ბავშვებთან თამაშის შესაძლებლობა ექნება.

სიარულის შემდგომი პერიოდი დაბადებიდან სიარულამდე პერიოდისაგან მნიშვნელოვნად განსხვავდება. ყოველი ფიზიკური უნარ-ჩვევის გამოუმუშავებას ამ შემთხვევაში გაცილებით მეტი დრო სჭირდება, ვიდრე აქამდე. განვითარების პირველ ფაზაში ბავშვი მრავალ უნარ-ჩვევას 2-3 წელიწადში ითვისებს. განვითარების ამ, მეორე ფაზაში კი ერთდროულად რამდენიმე მობილურ უნარ-ჩვევაზე მუშაობს, თუმცა, ზოგიერთის ასათვისებლად შეიძლება წლები დასჭირდეს.



არსებობს მთელი რიგი ფაქტორები, რაც ბავშვის მიერ სიარულის შემდგომი ფაზის 9 უნარ-ჩვევის ათვისებაზე ახდენს ზეგავლენას.

- ეს ფაქტორები ოთხ ძირითად კატეგორიად იყოფა:
 1. ფიზიკური პრობლემები, როგორცაა: ჰიპოტონია (კუნთთა ტონუსის დაქვეითება), ძალის დაქვეითება კუნთებში, მოდუნებული იოგების გამო ჰიპერმობილური (ზედმეტად მოძრავი) სახსრები, მოკლე კიდურები (ხელები და ფეხები), სუსტი წონასწორობა;
 2. ტემპერამენტი;
 3. ყურადღება;
 4. უნარ-ჩვევის ათვისების მოტივაცია და მზაობა.

ფიზიკური ფაქტორები

ძირითადი ფიზიკური პრობლემები ჩვენ | ნაწილში უკვე განვიხილეთ. განვითარების პირველი ეტაპის შემდეგ ბავშვი გაიზარდა და ჰიპოტონიაც შემცირდა, თუმცა, შეუმჩნეველი სახით მაინც დარჩა. მისი დანახვა რთულია, როდესაც ბავშვი მისთვის უკვე კარგად ნაცნობ ფიზიკურ აქტივობას ასრულებს, მაგალითად, როდესაც პარკში სეირნობს; თუმცა, შესამჩნევი ხდება ახალი აქტივობის შესრულებისას, მაგალითად, ხტუნვის მცდელობის დროს. ბავშვს მეტი ძალისხმევა სჭირდება ამ უნარ-ჩვევის სწავლისათვის აუცილებელი ძალის გასავითარებლად.

ჰიპერმობილური (ზედმეტად მოძრავი) სახსრები ყოველდღიური მუშაობის შედეგად უფრო ნაკლებად ვლინდება, თუმცა, ისევ შესამჩნეველი ტერფებში. გარდა ბრტყელტერფიანობისა, ბავშვმა შეიძლება ტერფი გარეთ მიატრიალოს და სხეულის წონა ტერფის შიდა მხარეზე გადაიტანოს. ამ თავში მოცემული უნარ-ჩვევების ათვისებისას ბავშვის ტერფის პოზა შეიცვლება. მიუხედავად იმისა, რომ ბრტყელტერფიანობა ბავშვს ისევ ექნება, ისწავლის ტერფების ერთმანეთთან ახლოს და სწორად, წინ მიმართული თითებით დადგმას.

იმის გამო, რომ ბავშვს ტანთან შედარებით მოკლე კიდურები აქვს, გაუჭირდება კიბის საფეხურებსა და ტროტუარის ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა და ველოსიპედის ტარება.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს უჭირთ ცალ ფეხზე დგომა და წონასწორობის ასე შენარჩუნება. წონასწორობის დაცვა მნიშვნელოვანია სიარულისა და ტერფის სწორი პოზიციისათვის. თუმცა, ცალ ფეხზე დგომით ვარჯიში შედეგად წონასწორობის გაუმჯობესებას არ მოიტანს, რადგან ბავშვისათვის ამის შესრულება ზედმეტად რთული იქნება. ამიტომ უკეთესია, იმავს ბურთზე ფეხის დარტყმითა და ვიწრო ძელზე სიარულით მიაღწიოთ.

ტემპერამენტი

სიარულის შემდგომ ეტაპზე ბავშვი, მისი ტემპერამენტის მიუხედავად, ძალზე აქტიურია. თუმცა, ბავშვის ტემპერამენტის ცოდნა მისთვის შესაბამისი დახმარების შერჩევაში მაინც გამოგადგებათ.

თუ ბავშვი „აქტიურია“, ენერგიული მოტორული აქტივობები უყვარს: სირბილი, სიმაღლეზე აძრომა, ხტუნვა, ველოსიპედის ტარება. მას მოსწონს სიჩქარე, სწრაფი მოძრაობა და არ უყვარს ნელი და ფრთხილი მოძრაობები. აქტიური ბავშვი რისკიანია და საკუთარი მოქმედებების უსაფრთხოებას ყურადღებას არ აქცევს. შესაბამისად, განსაკუთრებული ყურადღება ესაჭიროება, რათა დარწმუნდეთ მის უსაფრთხო მოქმედებაში. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი მიეჩვევა მოქმედებაზე ყურადღების გამახვილებას და უსაფრთხოდ გადაადგილებას ისწავლის.

თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, შედარებით ნელი მოძრაობები უყვარს: წონასწორობის დაცვით ძელზე გავლა, კიბის საფეხურებზე ასვლა-ჩამოსვლა. დახმარების შემთხვევაში ის სისწრაფსაც ეგუება, მაგალითად, ხელმოკიდებული სირბილის დროს. სანამ ბავშვი აქტივობას არ მიეჩვევა, მოძრაობის სიჩქარე ნელი უნდა იყოს. ის საკმაოდ ყურადღებიანია, ცდილობს, უსაფრთხოდ გადაადგილდეს და განსაკუთრებული მეთვალყურეობა არ სჭირდება. თქვენთან ერთად თავს უფრო დაცულად გრძნობს, ამიტომ ურჩევნია, თუ ახალ აქტივობას თქვენი თანხლებით შეასრულებს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი რომელიმე მოტორულ უნარ-ჩვევას აითვისებს, უფრო რისკიანი ხდება და მოძრაობის სისწრაფსაც აუმჯობესებს.

ჟურაღება

ზოგიერთი აქტივობა ყურადღების გამახვილებასა და მოძრაობის შენელებას მოითხოვს. მაგალითად, როდესაც ბავშვი უსწორმასწორო ზედაპირზე დადის, მან ძირს უნდა დაიხედოს და დაგეგმოს, როგორ გაიაროს ისე, რომ არ დაეცეს. როდესაც ბავშვი ძელზე მოძრაობს, საკუთარ ფეხებს უნდა უყუროს და გარკვეულ საზღვრებში იმოძრაოს. თუ ბავშვს 5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლას ასწავლით, ის ყურადღებით უნდა იყოს და ფეხი ისე ადგას და ჩამოდგას, რომ არ დაეცეს. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი სწავლობს მოძრაობის ტემპის შენელებასა და ყურადღების კონცენტრირებას.

თუ ბავშვი „დამკვირვებელია“, ამ აქტივობებს უფრო მარტივად შეასრულებს. თუ ბავშვი „აქტიურია“, ამ აქტივობების დახმარებით ისწავლის მოძრაობის ტემპის შენელებასა და ყურადღების კონცენტრაციას.

თქვენ ბავშვს ყურადღების კონცენტრირებაში უნდა დაეხმაროთ. ამისათვის, ერთი მხრივ, აქტივობის კარგად დაგეგმვა, ხოლო, მეორე მხრივ, მისთვის მაგალითის მიცემა დაგჭირდებათ, რათა ბავშვმა მოგზაძოთ. მაგალითად, თუ ბავშვს ძელზე სიარულისათვის სავარჯიშოდ 25 სმ სიგანის ფიცარს დაუდებთ იატაკზე, ბავშვი მაშინვე იგრძნობს, ფეხი ძელიდან ჩამოუვარდა თუ არა; ხოლო, თუ იმავს იატაკზე 25 სმ სიგანეზე ორი ფერადი ზოლის დაწებებით ეცდებით, ბავშვისათვის ფეხის აცდენა ნაკლებად აშკარა იქნება. ეცადეთ ყოველი აქტივობა შემოქმედებითად დაგეგმოთ და ბავშვს ყურადღების კონცენტრირებაში ბუნებრივად დაეხმაროთ.

ეზაობა

ბავშვი ვერ შეეჭიდება ამა თუ იმ აქტივობას, თუ ამისათვის ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად მზად არ არის. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ ხტუნვის სწავლა მუსიკის ჩართვითა და ბუქნაობით წაახალისოთ; თუმცა, ბავშვი მხოლოდ მაშინ მოსწყვეტს ფეხებს იატაკს და ახტება, როდესაც ამით საკმარისად დაინტერესდება და ფიზიკურადაც მზად იქნება. თქვენი მოვალეობაა, დაეხმაროთ იმ აქტივობის შესრულებაში, რომელიც მოსწონს და წაახალისოთ მომდევნო უნარ-ჩვევის დაუფლება, როდესაც ბავშვს ამის სურვილი და მზაობა ექნება.

აქტიურობის სახელმძღვანელო პრინციპები

შექმენით უსაფრთხო და სხვადასხვა აქტივობით დატვირთული გარემო. მას შემდეგ, რაც ბავშვი სიარულს დაიწყებს, დამოუკიდებლობისა და გარემოს შესწავლის გაცილებით დიდი სურვილი გაუჩნდება, ვიდრე ოდესმე ჰქონია. ამ სურვილის წასახალისებლად შეუქმენით შესაბამისი გარემო რომელიმე ოთახში ან ეზოში, სადაც თამაშს თქვენი მინიმალური მონაწილეობით შეძლებს; წაიყვანეთ სხვადასხვა ადგილას: პარკში, ბავშვთა სათამაშო მოედანზე, გასართობ ცენტრში, ზოოპარკში ან სავაჭრო ცენტრში, სადაც ბავშვი თავად გადაწყვეტს, საით წავიდეს და რა გააკეთოს. მიეცით არჩევის უფლება, თქვენ კი უსაფრთხოებისათვის თვალყური ადევნეთ.

გააცანით ბავშვს ყველა (ცხრავე ზემოთ ჩამოთვლილი) უნარ-ჩვევა და დააკვირდით, რომლის მიმართ იჩენს განსაკუთრებულ ინტერესს. დაიწყეთ სწორედ იმ უნარ-ჩვევის შესაბამისი აქტივობების შეთავაზებით, რომელიც აინტერესებს. შემდეგ თანდათან სხვებიც შესთავაზეთ. საბოლოოდ, ბავშვს ყველა უნარ-ჩვევის ათვისების სურვილი გაუჩნდება.

ბავშვს აქტივობების თანამიმდევრობის არჩევის უფლება მიეცით. მას შემდეგ, რაც შესაფერის გარემოს მოაწყობთ, მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა, საკუთარი სურვილის მიხედვით შეცვალოს დაგეგმილი აქტივობების თანამიმდევრობა: გაიმეოროს აქტივობა მანამ, სანამ მოჰბებრდება. თქვენ შეგიძლიათ იმ აქტივობებში დაეხმაროთ, რომელთა შესრულებაც უჭირს.

წაახალისეთ ბავშვი, შეანაცვლოს რთული და მარტივი აქტივობები. დააკვირდით ბავშვს, რათა გაარკვიოთ, რომელი აქტივობებია მისთვის მარტივი შესასრულებელი და რომელი – რთული. დაფიქრდით, ხომ არ ამჩნევთ რაიმე კანონზომიერებას, მაგალითად, მოსწონს ენერგიული აქტივობები (ხტუნვა, სირბილი), ან პირიქით – მშვიდი (წონასწორობის დაცვა ძელზე სიარულისას). როდესაც დაადგენთ, რომელ მათგანს ასრულებს ბავშვი შედარებით მარტივად, წაახალისეთ, რამდენიმე მარტივი აქტივობის შემდეგ რთულის შესრულება სცადოს. შეგიძლით აჩვენოთ ეს აქტივობა და სთხოვოთ: „აბა, ახლა შენ სცადე.“ როდესაც ბავშვს შედარებით რთული აქტივობა მოჰბებრდება, მიეცით შესაძლებლობა ისევ მარტივი შეასრულოს.

ამ ეტაპის დასაწყისში მარტივ აქტივობებზე ითვლება: ბურთისათვის ფეხის დარტყმა, უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარული, სირბილის დაწყება და 25 სმ სიგანის ძელზე წონასწორობის დაცვით გავლა. საშუალო სირთულის აქტივობებია: კიბის საფეხურებსა და ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა, ხტუნვა და 15-17 სმ სიგანის ძელზე წონასწორობის დაცვით გავლა. რთულ აქტივობებს განეკუთვნება: 10 სმ სიგანის ძელზე სიარული და ველოსიპედის ტარება.

ყოველი უნარ-ჩვევის ათვისებისას დაიცავით აღწერილი ნაბიჯების თანამიმდევრობა. ყოველ ეტაპს აქვს გარკვეული მიზანი და ამ მიზნის მისაღწევად საჭირო საფეხურების ჩამონათვალი. თქვენ შეგიძლიათ განსაზღვროთ, რისი გაკეთება შეუძლია ბავშვს უკვე და შესაბამისად, რომელია მისთვის მიზნის მისაღწევად მომდევნო საფეხური. დაიწყეთ ამ საფეხურით და გადადით შემდეგზე მაშინ, როდესაც ბავშვი წინა საფეხურს დაძლევს.

შეუქმენით ბავშვს მოტივაცია უნარ-ჩვევაზე ვარჯიშის დროს. საუკეთესო მოტივაცია სხვა ბავშვის მაგალითია. აყურებინეთ მას, როგორ აკეთებენ იმავეს მისი და-ძმა ან მეზობელი ბავშვი და შემდეგ უთხარით: „ახლა კი შენი ჯერია“. მას მოეწონება რიგრიგობით და მიბაძვით თამაში. როდესაც თქვენს გამოწვევას მიიღებს და იმავეს გამეორებას შეეცდება, მისი სხეული თანდათან გაძლიერდება.

წაახალისეთ ბავშვი თვალსაჩინოებითა და მარტივი სიტყვიერი მითითებით. ბავშვი სწავლობს, როდესაც უყურებს. ის ინტერესით დააკვირდება სხვა ბავშვს, რომელიც სასრიალოზე ადის ან ბატუტზე ხტის, შემდეგ კი თავადაც იმავეს იმეორებს. თუ რომელიმე აქტივობის შესრულებისას რაიმე განსაკუთრებულის სწავლებას ცდილობთ, ეს ჯერ ბავშვის მეგობარს აჩვენეთ, რათა მან აქტივობის შესრულება სწორად აითვისოს. მაგალითად, თუ გსურთ, რომ ბავშვმა ძელზე სიარულში ივარჯიშოს, მისი მეგობარი კი ძელზე სიარულისას გაჩერდა და ფეხის დათვალიერება დაიწყო, წაახალისეთ, განაგრძოს სიარული სიტყვებით: „ერთი-ორი, ერთი-ორი“ ან „მიდი, მიდი, მიდი“.

დაასახელეთ ყოველი მოქმედება: „დაარტყი“, „იხტუნე“, „იარე“, „გაიქეცი“, „ადი“, „ჩადი“. მოერიდეთ რთულ სიტყვებს – რაც რთული გასაგებია, რთული შესასრულებელიცაა. როდესაც ბავშვს აქტივობას აჩვენებთ და თან ასახელებთ, ამით საქმეს უადვილებთ.

ბავშვს აქტივობები ხანმოკლე დროით აკეთებინეთ. ის თავად მიგანიშნებთ, თუ რამდენ ხანს სურს ან შეუძლია ამა თუ იმ აქტივობის შესრულება. როგორც წესი, თავიდან ბავშვი 2-3-ჯერ იმეორებს თითო აქტივობას და შემდეგ სხვაზე გადადის. მოგვიანებით, როდესაც ძალა მოემატება და წონასწორობასაც უკეთესად დაიცავს, შედარებით ხანგრძლივად შეასრულებს აქტივობას. გახსოვდეთ, რომ ისეთი აქტივობები, როგორიცაა სირბილი და ხტუნვა, ბავშვს სწრაფად ღლის.

მზად იყავით იმისათვის, რომ ბავშვმა ახალათვისებული უნარ-ჩვევა ნებისმიერ წამს შეიძლება გამოიყენოს. როდესაც სირბილს ისწავლის, შეიძლება მაღაზიიდან გაგექცეთ. მას შემდეგ, რაც აძრომას ისწავლის, შეიძლება ისეთ რამეზე აძვრეს, რასაც ვერც კი წარმოიდგენთ. მაგალითად, ლიზას საძინებელი ოთახი უსაფრთხოების ყველა ნორმას აკმაყოფილებდა. თუმცა, ერთხელაც ლიზა მიხვდა, რომ თუ ტანსაცმლის კალათას კამოდთან მიაჩოჩებდა და მასზე აძვრებოდა, სასურველი ნელსაცხებლის ალებას შეძლებდა. ლიზამ ეს ყველაფერი მშვენივრად მოახერხა და სანამ ოთახში დედა შეუსწრებდა, რამდენიმე წამი კარგადაც გაერთო ნელსაცხებლის სახესა და სარკვეზე წასმით.

შეანაცვლეთ სიარული ფეხსაცმლითა და შიშველი ფეხით. ბავშვს ამ ეტაპზეც გამოადგება ფეხშიშველა სიარული, რადგან ფეხსაცმლის გარეშე ტერფი გაცილებით უკეთ მოძრაობს. ამ ორის მონაცვლეობით ბავშვის ტერფის ძალა, წონასწორობის რეაქციები და ფეხის პოზა მნიშვნელოვნად უმჯობესდება.

თვალყური ადევნეთ ბავშვის ტერფის პოზიციას და შესაბამისი დახმარება გაუწიეთ. ბავშვის ფეხის პოზის შესაფასებლად დააკვირდით, როდესაც ფეხშიშველა დადის. თუ ბავშვს ზურგს უკან დაუდგებით, კარგად დაინახავთ დაშორებას მის ქუსლებს შორის (რა სიგანის საყრდენს იყენებს). თუ მას წინიდან შეხედავთ, შეძლებთ ფეხის თითების მდებარეობის განსაზღვრას: პირდაპირ აქვს ისინი მიმართული თუ განზე. მიზანი ამ შემთხვევაში ის არის, რომ ბავშვის ტერფები მისი მენჯ-ბარძაყის სიგანეზე უფრო შიგნით იყოს დაწყობილი, ხოლო ფეხის წვერები პირდაპირ იყოს მიმართული. თვალყური ადევნეთ ბავშვის ტერფის პოზას წლიდან წლამდე.

ბავშვის ყველა ფეხსაცმელს დრეკადი ძირი უნდა ჰქონდეს. მისი ცხვირი ადვილად უნდა იხრებოდეს (სურ. 6.1). თუ ფეხსაცმლის ძირი მაგარია, ის ბავშვის სიარულის მანერას შეცვლის, რადგან მის მოსახრელად ბავშვს ტერფის კუნთებში ძალა არ ეყოფა. იგივე ეხება მაღალყელიან ფეხსაცმელსაც, რომელიც კოჭის

მოძრაობას ზღუდავს სირბილის, კიბესა და დაღმართზე ასვლა-ჩამოსვლის დროს. ამიტომ, რამდენადაც შესაძლებელია, ბავშვისათვის დაბალყელიანი ფეხსაცმელი შეარჩიეთ.



(სურ. 6.1)



(სურ. 6.2)



(სურ. 6.3)

როდესაც ბავშვი ფეხსაცმლის ტარებას მიეჩვევა, ფეხსაცმელს სუპინატორიც უნდა დაემატოს (სურ. 6.2). ასეთი ფეხსაცმლის ყიდვა ზოგიერთ საბავშვო ფეხსაცმლის მაღაზიაში შეიძლება. ზოგიერთ მაღაზიაში ან ორთოპედიული მომსახურების ცენტრში შეიძლება სუპინატორისთვის ექიმის დანიშნულება მოითხოვონ. ამიტომ ეს წინასწარ დაადგინეთ და დაიჭირეთ თადარიგი, სანამ ბავშვს ფეხსაცმლის საყიდლად წაიყვანთ. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში ხშირია ბრტყელტერფიანობა. ფეხსაცმლის ტარების დროს სუპინატორი ტერფს თალის ფორმას უქმნის. ასეთ პოზიციაში სხეულის წონა ტერფის გარეთა ზედაპირზე გადადის. ეს კი ბავშვს ეხმარება, ფეხის წვერი პირდაპირ მიმართოს. სუპინატორის ზომისა და ფორმის შესაბამისობას ფიზიოთერაპევტი და ორთოპედი აფასებენ. თუ აღმოჩნდა, რომ ბავშვს უფრო მაღალი საყრდენი სჭირდება, შესაძლებელია პლასტმასის ორთების დამზადება გახდეს საჭირო (სურ. 6.3), რომელსაც ექიმი (რეაბილიტოლოგი, ნევროლოგი ან ორთოპედი) გამოგიწერს.

ყურადღებით იყავით, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების 20%-ს ე. წ. ატლანტოაქსიალური არასტაბილურობა ახასიათებს. ეს კისრის არეში ხერხემლის ზედა 2 მალის არასტაბილურობას ან სისუსტეს ნიშნავს. განსაკუთრებით მძიმე შემთხვევებში ამას ზურგის ტვინის დაზიანებაც შეიძლება მოჰყვეს. აქედან გამომდინარე, თავიდან უნდა აიცილოთ თავის უხეში და მკვეთრი მოძრაობა როგორც წინ, ასევე უკან. მეტი ინფორმაციის მოსაპოვებლად იხილეთ შემდეგი გამოცემები: პოიშელი ზ. მ., 2006, „დაუნის სინდრომი ნათელი მომავლისაკენ სახელმძღვანელო მშობლებისათვის.“ გვერდები 70-72., ინგ. თარგმნა თ. ჩხეიძემ, ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა; ან „დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები: სახელმძღვანელო მათთვის, ვინც ახლა გახდა მშობელი, II გამოცემა, გვერდები 77-78 (*Babies with Down Syndrome: A New Parents' Guide, second edition*); ან „სამედიცინო და ქირურგიული მომსახურება დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის: სახელმძღვანელო მშობლებისათვის“, გვერდები 193-199 (*Medical and Surgical Care for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents*).

ყოველი მომდევნო თავი ეხება სიარულის შემდგომი პერიოდის განვითარების ცხრა უნარ-ჩვევისგან ერთ-ერთს. თითოეულ თავში აღწერილია მიზანი (ან მიზნები), ახსნილია მისი მიღწევის გზები და მოცემულია მითითებები აქტივობების სწორად შესასრულებლად.

ყოველი თავი ბოლოვდება ასათვისებელი უნარ-ჩვევის შესაფასებელი ჩამონათვალით. ამ ჩამონათვალის საშუალებით შეგიძლიათ თვალყურის ადევნოთ ბავშვის განვითარებას. იმის გამო, რომ თქვენ რამდენიმე უნარ-ჩვევაზე ერთდროულად მუშაობა მოგიწევთ, ჩამონათვალი დაგეხმარებათ, განსაზღვროთ: რას მიაღწიეთ და რაზე უნდა განაგრძოთ მუშაობა.

**როგორ
გამოვიყენოთ
მ-7-15 თავები?**

უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარული

ბავშემა უკვე ისწავლა სწორ ზედაპირზე სიარული და ბალახზე სიარულის დროსაც კომფორტულად გრძნობს თავს. შემდეგი უნარ-ჩვევა, რომელიც მან უნდა აითვისოს, ნებისმიერი ტიპის უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულია (მაგალითად, ლეიბზე, ქვიშაზე, ნახერხზე, ბეტონის საფარზე). თქვენ ყველა სახის სავალი ზედაპირი შეგიძლიათ მოსინჯოთ, რის საშუალებასაც გეოგრაფიული პირობები გაძლევთ (მათ შორის – თოვლი). საბოლოო მიზანია ბავშვმა ნებისმიერ საფარზე შეძლოს სიარული და ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე დაუბრკოლებლად გადავიდეს.

მან უკვე აითვისა და განიმტკიცა ერთ რომელიმე სახის ზედაპირზე სიარულის მანერა. როგორც წესი, ეს არის განზე გადგმული ფეხებით, წონის უპირატესად ტერფის შიგნითა ზედაპირზე გადატანითა და გარეთ შებრუნებული ფეხის წვერებით სიარული (სურ. 7.1). იმისათვის, რომ ბავშვმა სიარულის ეს მანერა შეცვალოს, მას სავალი ზედაპირი უნდა შეუცვალოთ. ამგვარად ის იძულებული იქნება, სიარულისა და წონასწორობის შენარჩუნების ახალი გზა გამონახოს.

ახალი, არაერთგვაროვანი ზედაპირის გამო ნაბიჯის გადადგმის დროს ბავშვის ფეხი მისთვის უჩვეულო პოზიციაში აღმოჩნდება. ამიტომ იძულებული იქნება ახლებურად ამოძრავოს ტერფი, ფეხი და მთლიანად სხეული იმისათვის, რომ არ დაეცეს. თავდაპირველად, ბავშვი ამ გამოწვევას მუხლების გაჭიმვითა და განზე გადგმული ფეხებით უპასუხებს. მოგვიანებით კი შეძლებს სხეულის სიმძიმის ტერფის შიგნითა ზედაპირიდან გარეთა ზედაპირზე გადატანასა და ფეხის წვერის არა გვერდით, არამედ პირდაპირ დადგმას. ასეთი სახით სიარულისას ის მიეჩვევა უფრო მცირე საყრდენი ზედაპირის გამოყენებით სიარულს, რაც მუხლის მოხრასაც გაუადვილებს.



(სურ. 7.1)

**სსპაჯანსპა
ზედაპირზე
სიარულის
ათვისების
თანამედროვეობა**

ქვემოთ მოცემულია უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულის სწავლის თანამედვერობა მარტივიდან რთულისკენ. ყოველი ზედაპირი ბავშვისაგან განსხვავებულ მოძრაობებსა და წონასწორობის შენარჩუნების სხვადასხვა სტრატეგიას მოითხოვს.

უსწორანსწორი ზედაპირზე სიარულის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. ივლის მრავალფეროვან ზედაპირზე:
 - ა. ლეიბზე (სავარჯიშო, ავეჯის, ბამბის, გასაბერ, წყლით სავსე) ან სხვა რბილ და მოქნილ ზედაპირზე;
 - ბ. ქვიშაზე;
 - გ. ქვაფენილზე;
 - დ. ნახერხზე;
 - ე. ხრეშა და ქვებზე.
2. გადავა ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე.

როდესაც ბავშვი ახალ ზედაპირზე სიარულს იწყებს, ეცადეთ, წარმოიდგინოთ, რას გრძნობს ყოველი ნაბიჯის გადადგმისას. ეს დაახლოებით იგივეა, თქვენ მოულოდნელად ყინულზე რომ დააბიჯოთ. შეიძლება 1-2 ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ დაეცეთ. ამის შემდეგ ახალ ზედაპირს უფრო მეტი ყურადღებით მოეკიდებით. თქვენი სიარულის მანერაც ჩვეულისაგან განსხვავებული იქნება: შეეცდებით ყოველი ნაბიჯი გაიაზროთ, დაიცვათ წონასწორობა, გააკონტროლოთ ნაბიჯის სიდიდე და სიჩქარე. თავდაპირველად, თქვენი მოძრაობა მოუქნელი იქნება, მოგვიანებით კი სიარულს უფრო თავისუფლად შეძლებთ. ყოველ ახალ ზედაპირზე სიარულის ათვისებისას ბავშვიც სწორედ ამ ეტაპებს გაივლის.

ლეიბი

როდესაც ბავშვი ლეიბზე დადის, მისი ფეხები ლეიბის სიღრმეში ეფლობა და მეტი ძალისხმევა სჭირდება ფეხის მალლა ამოსაწევად და შემდეგი ნაბიჯის



(სურ. 7.2)

გადასადგმელად. რაც უფრო რბილია ზედაპირი, მით უფრო ეფლობა მასში ბავშვი. ამიტომ უკეთესია, თუ დასაწყისში შედარებით მკვრივ ლეიბს გამოიყენებთ და შემდეგ, თანდათან უფრო რბილ ლეიბზე გადახვალთ. ლეიბი საკმარისად დიდი ზომის უნდა იყოს, რომ ბავშვს რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმა დასჭირდეს, სანამ მისი ერთი ბოლოდან მეორემდე მივა. ამისათვის შეგიძლიათ ტახტის ლეიბი გამოიყენოთ (და არა ტახტის ბალიშები რომელიც მცირე ზომისაა და ბავშვი მათზე სიარულს ვერ შეძლებს; სურ. 7.2). უსაფრთხოებისათვის ლეიბი იატაკთან ახლოს მოათავსეთ. ლეიბზე ასვლა-ჩამოსვლის დროს შეგიძლიათ ბავშვს ხელის მოკიდებით დაეხმაროთ. გახსოვდეთ, რომ ბავშვმა შეიძლება იგივე თქვენი არყოფნის დროსაც გაიმეოროს, ამიტომ თადარიგი დაიჭირეთ, რათა ბავშვის უსაფრთხოება სრულად იყოს დაცული.

ქვიშა

ქვიშაზე სიარული ლეიბზე სიარულს ჰგავს, თუმცა, შედარებით რთულია. ბავშვის ტერფი ქვიშაში ღრმად ეფლობა და ყოველი შემდეგი ნაბიჯის გადასადგმელად ქვიშიდან ფეხის მეტი ძალისხმევით კვრა სჭირდება. ბავშვს როგორც სველ, ასევე მშრალ ქვიშაზე სიარულის შესაძლებლობა უნდა ჰქონდეს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ქვიშაზე სიარულისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, შესაძლებელია უფრო დიდ მანძილზე და სწრაფად სიარულში ავარჯიშოთ.

ქვაფენილი

ქვაფენილზე, ბზარებიან ტროტუარზე ან ფილებით მოკირწყლულ ბილიკზე ბავშვი სწავლობს როგორც ერთგვაროვან, ასევე არაერთგვაროვან ზედაპირზე სიარულს. ბავშვმა ყურადღება იმ ადგილებზე უნდა გაამახვილოს, სადაც ზედაპირი უსწორმასწოროა და ნაბიჯები განსაკუთრებულად დაგეგმოს. შესაძლებელია მას ფეხის ჩადგმა ან ზემოთ აწევა დასჭირდეს, იმის მიხედვით,

ნაპრალის გამო ზედაპირი ამოზნექილია თუ ჩაზნექილი. დასაწყისში უსწორმასწორო ადგილებზე ყურადღების გამახვილებაში მას შესაძლებელია თქვენი დახმარება დასჭირდეს, მოგვიანებით კი ამას თავად მოახერხებს.

ნახერხი, სრული და კვიბი

ნახერხზე, ხრეშა და ქვებზე სიარულით ბავშვი მყარ და უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულს სწავლობს. როდესაც ტერფს ასეთ ზედაპირს ადგამს, მისი ტერფის პოზიცია იცვლება: კოჭი ბრუნდება და ბავშვს წონასწორობის შესანარჩუნებლად ფეხისა და ტანის შესაბამისად ამოძრავება სჭიდება. ყოველი ნაბიჯის გადადგმის დროს ბავშვი ახლებურად მოარგებს სხეულის პოზიციას უსწორმასწორო ზედაპირს.



(სურ. 7.3)

საცხოვრებელი ადგილისა და მასთან არსებული ბავშვთა სათამაშო მოედნის მიხედვით შესაძლებელია ბავშვს უამრავ სხვა ტიპის ზედაპირზე სიარულის მოსინჯვის შესაძლებლობა მისცეთ. ეს შეიძლება იყოს თოვლი, ყინულის მოედანი, ზღვის სანაპირო, ბილიკები ტყეში. ბავშვების სათამაშო მოედანზე შეიძლება იყოს დიდი მილის გვირაბი ან დაკიდებული ხიდი, რომელზეც ბავშვმა უნდა გადაიაროს (სურ. 7.3). წაახალისეთ ბავშვი ყველა სახის ზედაპირზე იაროს, რადგან თითოეული ზედაპირი განსხვავებულ გამოცდილებას აძლევს და განსხვავებულ გზას ასწავლის, თუ როგორ შეინარჩუნოს წონასწორობა და როგორ იმოძრაოს.

ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე გადისა და გადისა

როდესაც ბავშვი ერთი სახის ზედაპირზე სიარულს კარგად აითვისებს, შეგიძლიათ დავალება გაურთულოთ და ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე შეუფერხებლად გადასვლა ასწავლოთ. მაგალითად, ეზოში ქვის ფილების ბილიკიდან ბალახზე გადასვლა ან პარკში ბალახიდან ქვიშაზე ან ნახერხზე გადასვლა. როდესაც ბავშვი ამას პირველად აკეთებს, როგორ წესი, ორიოდ ნაბიჯის შემდეგ წაიბოროძიკებს. შეგიძლიათ თავიდან, სანამ ბავშვი თავდაჯერებულად იგრძნობს თავს, დასახმარებლად ხელი გაუწოდოთ. ხშირი განმეორების შემდეგ ის ერთი საფრიდან მეორეზე შეუფერხებლად გადასვლას ისწავლის (სურ. 7.4).

აქტიურობის სახეობების რეკონსტრუქცია

ბავშვი უნდა შეეგუოს უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულს. დააკვირდით, როგორ რეაგირებს ის ამ პროცესზე და დაეხმარეთ. როდესაც ბავშვი დაუხმარებლად ასრულებს ამ აქტივობას, ხშირად ეცემა და შესაძლებელია ხშირი დაცემისგან დაილალოს. ბევრჯერ დაცემამ შეიძლება ბავშვის გალიზიანება და იმედგაცრუება გამოიწვიოს. ამიტომ სტრესის შესამცირებლად დახმარებითა და დაუხმარებლად სიარული ერთმანეთს შეუნაცვლეთ.

სიარულის მოტივაციის შესაქმნელად წაახალისეთ ბავშვი მისთვის საინტერესო რამესთან ან ვინმესთან მივიდეს. შესაძლებელია მას უცნობ ზედაპირზე სიარულის ან ვარჯიშის სურვილი არ ჰქონდეს. ამიტომ დამატებითი მოტივაცია უნდა შეუქმნათ. მაგალითად, წაახალისეთ ბავშვი, ნახერხის ბილიკის გავლით საქანელასთან მივიდეს.

დაიწყეთ ხელმოკიდებული სიარულით და გაუშვით ხელი, როდესაც ბავშვი ამისთვის მზად არის. თანდათან გაზარდეთ გასავლელი მანძილი, თუ ამჩნევთ, რომ მას შესაფერისი ძალა და წონასწორობის უნარი განუვითარდა.

სასიარულოდ ბრტყელი და არა დახრილი ზედაპირი შეარჩიეთ. თუ ზედაპირი არაერთგვაროვანი და ამავე დროს დახრილია, ბავშვისაგან ერთდროულად ორი რთული ამოცანის შესრულებას მოვითხოვთ. მან ეს ორი უნარ-ჩვევა – უსწორმასწოროსა და დახრილ ზედაპირებზე სიარული (თავი 9) – ცალ-ცალკე უნდა ისწავლოს. თქვენ ბავშვი შეიძლება ბრტყელ და უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულში და დახრილ, თუმცა, ერთგვაროვან ზედაპირზე სიარულში პარალელურად ავარჯიშოთ. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ორივე უნარ-ჩვევას დამოუკიდებლად და კარგად აითვისებს, მზად იქნება იაროს ისეთ ზედაპირზე, რომელიც ერთდროულად დახრილიც არის და არაერთგვაროვანიც, მაგალითად, ბალახიანი ბორცვი ან ქვიშის გორა.



(სურ. 7.4)

მოემზადეთ დაცემისთვის. როდესაც ბავშვი უსწორმასწორო ზედაპირზე დამოუკიდებლად სიარულს დაიწყებს, ხშირად დაეცემა. დაცემის დროს კი ბავშვი თავის დასაცავად ზედაპირს ხელებს დაახვედრებს. როდესაც ეს რბილ ზედაპირზე მოხდება, ბავშვი დაცემას არაფრად ჩააგდებს, თუმცა, მაგარ ზედაპირზე ეს არ ესაიამოვნება. ამიტომ, როდესაც ბავშვი მყარ უსწორმასწორო ზედაპირზე პირველად იწყებს დამოუკიდებლად სიარულს, მის ახლოს იყავით და საჭიროების შემთხვევაში, დაეხმარეთ, რათა ნაკლებად წაიქცეს.

სხვადასხვა ზედაპირისათვის განსხვავებული ფეხსაცმელი შეარჩიეთ. უკეთესია, თუ რბილ ზედაპირზე (ბალახი და ქვიშა) ფეხშიშველა ივლის, ხოლო მაგარ ზედაპირზე (ხრეში, ბეტონის საფარი, ნახერხი და ქვიანი ზედაპირი) – შესაფერისი ფეხსაცმლით. თუ ბავშვის თოვლში გაყვანას ჩექმით აპირებთ, ჯერ ამ ფეხსაცმლით ნაცნობ ზედაპირზე სიარული უნდა ასწავლოთ და მხოლოდ ამის შემდეგ გაიყვანოთ თოვლში.

ტეპეპეპეპეპე

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, უსწორმასწორო ზედაპირს შეამჩნევს და სიარულს შეანელებს. თუ ხელს მოჰკიდებთ, ბავშვი ახალ ზედაპირზე სიარულს გააგრძელებს (შეეცადეთ, მის ტემპს აჰყვეთ). როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად დაიწყებს უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულს, შეიძლება უეცრად შეჩერდეს ან ძირს დაჯდეს, თუ ამ კონკრეტულ ზედაპირზე სიარული არ სურს. მას დაცემის ეშინია და ამიტომ თავს არიდებს ისეთ აქტივობას, სადაც დაცემის რისკი არსებობს. როდესაც ბავშვი ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე გადასვლას სწავლობს, დიდ დროს ხარჯავს და ყველანაირად ცდილობს, დაცემის გარეშე მოახერხოს ეს. ვარჯიშთან ერთად ის ისწავლის სხვადასხვა სახის ზედაპირზე და ასევე ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე სიარულს.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, უსწორმასწორო ზედაპირზეც მთელი სისწრაფით იწყებს სიარულს და ეცემა. მან შეიძლება ხელი მოგაკიდოთ, თუმცა, შეიძლება მალევე გაგიშვათ, რადგან დამოუკიდებლად მოისურვოს ზედაპირის მოსინჯვა. ის ახალ ზედაპირზე სიარულს ცდისა და შეცდომის გზით სწავლობს. ბავშვი თანდათან მიხვდება, რომ თუ დაცემის გარეშე სიარული სურს, სიარულის ტემპი უნდა შეანელოს, ხოლო, როდესაც რომელიმე კონკრეტული სახის ზედაპირზე სიარულს კარგად ისწავლის, ისევ თავის ჩვეულ „სიჩქარეს“ დაუბრუნდება. როდესაც ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე გადასვლას დაიწყებს, ბავშვი ისევ დაეცემა. მოგვიანებით კი ისწავლის, როგორ ააჩქაროს ნაბიჯები, როდესაც წონასწორობის შესანარჩუნებლად წაბარბაცდება.

აქტივობა № 1 უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარული

1. თითო ჯერზე ერთი სახის ზედაპირი შეარჩიეთ;
2. თუ შერჩეული ზედაპირი რბილია, ბავშვი მასზე ფეხშიშველა ატარეთ. თუ შერჩეული ზედაპირი მაგარია, ბავშვს კომფორტული, დრეკადირიანი ფეხსაცმელი ჩააცვიეთ;
3. გაუწოდეთ ბავშვს ხელი, რათა ხელი მოგკიდოთ და გაიარეთ ასე დაახლოებით 3 მ მანძილი. ივარჯიშეთ ამ დისტანციის დაფარვაში მანამ, სანამ ბავშვისათვის ეს ჩვეული არ გახდება;
4. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, მანძილი გაზარდეთ, თუმცა, ცალი ხელით მოჭიდების შესაძლებლობა ისევ მიეცით. თუ შესაძლებელია, 30 მ მანძილი გაიარეთ;
5. როდესაც შეამჩნევთ, რომ ბავშვი ხელის მოკიდებით მოხერხებულად გადაადგილდება, შეგიძლიათ ხელი გაუშვათ და შედარებით მოკლე მანძილზე დამოუკიდებლად სიარულის საშუალება მისცეთ. მის პირდაპირ 1,5 მ-ის დაშორებით ჩაიმუხლეთ და წაახალისეთ, რომ თქვენთან მოვიდეს;
6. როდესაც ამისთვის მზად იქნება, მანძილი თანდათან გაზარდეთ;
7. ავარჯიშეთ არჩეულ უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულში მანამ, სანამ დაცემის გარეშე შეძლებს მასზე გადაადგილებას;
8. გაიმეორეთ ნაბიჯები 1-7 ყველა სახის ზედაპირისთვის მანამ, სანამ ბავშვი მოხერხებულად და თავდაჯერებულად არ ისწავლის ყოველ მათგანზე სიარულს.

აქტივობა № 2 ერთი სახის ზედაპირიდან მეორეზე გადასვლა

1. შეარჩიეთ ორი მოსაზღვრე ზედაპირი (მაგალითად, ქვაფენილი და ბალახი). დარწმუნდით, რომ ბავშვი ორივე ზედაპირზე ცალ-ცალკე კარგად დადის;
2. დააყენეთ ბავშვი ქვაფენილზე ისე, რომ მისი ტერფები ქვაფენილის კიდესთან მართ კუთხეს ქმნიდეს;
3. დადექით მის გვერდით ან მის პირისპირ ბალახზე ჩაიმუხლეთ და თქვენი ცერა თითი გაუწოდეთ;
4. წაახალისეთ ბავშვი, ქვაფენილიდან ბალახზე გადავიდეს;
5. როდესაც ბავშვი ქვაფენილიდან ბალახზე გადასვლას ხელის მოკიდებით კარგად ისწავლის, შეგიძლიათ დაუხმარებლადაც სცადოთ იგივე. მის პირისპირ ბალახზე ჩაიმუხლეთ და წაახალისეთ თქვენთან მოვიდეს. როდესაც ამასაც კარგად აითვისებს, შეგიძლიათ იგივე მოქმედება სპონტანურად გააკეთებინოთ (მაგალითად, გაეკიდოს ბურთს);
6. როდესაც ბავშვი თანამიმდევრულად და დამოუკიდებლად გადავა ქვაფენილიდან ბალახზე, შეგიძლიათ საპირისპირო თანამიმდევრობაც მოსინჯოთ: ბალახიდან ქვაფენილზე გადასვლა;
7. ავარჯიშეთ ბავშვი ყველა სახის მოსაზღვრე ზედაპირზე გადასვლაში. როდესაც ბავშვი ერთიდან მეორეზე გადასვლას ისწავლის, იმავეს გაკეთება საპირისპირო თანამიმდევრობით ასწავლეთ.

ჩამონათვალი მოტოკული განვითარების სოფისუკის შესაფასებლად

უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარული	
<input type="checkbox"/>	ხელის მოკიდებით დადის ლეიბზე
<input type="checkbox"/>	დამოუკიდებლად დადის ლეიბზე

ხელის მოკიდებით დადის ჩამოთვლილ ზედაპირზე:

	ფარავს 3-6 მ-ს	ფარავს 30 მ-ს
ქვიშა	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ქვაფენილი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ნახერხი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ხრეში ან ქვიანი ზედაპირი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
სხვა (მიუთითეთ): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

დამოუკიდებლად დადის ჩამოთვლილ ზედაპირზე:

	ფარავს 3-6 მ-ს	ფარავს 30-15 მ-ს
ქვიშა	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ქვაფენილი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ნახერხი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ხრეში ან ქვიანი ზედაპირი	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
სხვა (მიუთითეთ): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

წაქცევის გარეშე დადის ნებისმიერი ტიპის ზედაპირზე

გადადის ერთი ტიპის ზედაპირიდან მეორეზე

ხელის მოკიდებით გადადის ერთი ტიპის ზედაპირიდან მეორეზე

- ქვაფენილიდან ბალახზე
- ბალახიდან ქვაფენილზე
- ბალახიდან ხრეშზე
- ხრეშიდან ბალახზე
- სხვა (მიუთითეთ): _____

დამოუკიდებლად გადადის ერთი ტიპის ზედაპირიდან მეორეზე

- ქვაფენილიდან ბალახზე
- ბალახიდან ქვაფენილზე
- ბალახიდან ხრეშზე
- ხრეშიდან ბალახზე
- სხვა (მიუთითეთ): _____

გადადის ნებისმიერი ტიპის ერთი ზედაპირიდან მეორეზე

ბურთვა ფენის დარტყმა

ახლა ბავშვი მზად არის, ბურთით ახალი თამაში ისწავლოს. მან, ალბათ, უკვე აითვისა და მოსწონს ბურთის ხელით გაგორება ვინმესთვის, ვინც იატაკზე ზის. ახლა კი ბურთზე ფენის დარტყმა უნდა ასწავლოთ. თქვენი მიზანია, ბავშვმა ბურთზე ფენის კვრით მისი 6-9 მ მანძილზე გადაადგება შეძლოს მუხლში ბოლომდე გაშლილი ფენით.

ამ უნარ-ჩვევის დაუფლება ბავშვს გაუუმჯობესებს ტერფის პოზას, დგომის დროს წონასწორობის დაცვის უნარსა და ძალას ფეხებში. ის მიეჩვევა შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე დგომას პირდაპირ მიმართული ფენის წვერით.

ბურთზე ფენის დარტყმის სწავლება ორი ეტაპისგან შედგება: უპირველესად ბავშვმა საკმარისი ძალა და ცალ ფეხზე დგომის წონასწორობა უნდა განავითაროს, როდესაც მეორე ფეხს ჰაერში სწევს; მეორე მნიშვნელოვანი ეტაპი კი ბურთისაკენ ფენის მოქნევისას წონასწორობის შენარჩუნებაა.

პირველი გამოწვევა ბავშვისათვის ცალ ფეხზე წონასწორობის დაცვა იქნება. ბავშვისთვის ჩვეული ტერფის პოზიციის (მენჯ-ბარძაყის სიგანეზე დაწყობილი ფეხები, გარეთ შებრუნებული ტერფები და ტერფის შიდა ზედაპირზე გადატანილი სხეულის სიმძიმე) პირობებში ცალ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნება საკმაოდ რთულია.

ცალ ფეხზე რომ დადგეს, ბავშვმა ბარძაყები ცალ მხარეს, ცალი ფენისკენ უნდა გადახაროს და სხეულის სიმძიმე ტერფის შიდა ზედაპირიდან გარეთაზე გადაიტანოს. ამისათვის კი ფენის წვერები წინ უნდა ჰქონდეს მიმართული (სურ. 8.1). თუ ფენის წვერი მნიშვნელოვნად გარეთ არის შებრუნებული, ეს სხეულის სიმძიმის ტერფზე გადატანას ხელს შეუშლის. ამიტომ ცალ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, თავის დროზე, დგომის შესწავლისას, ტერფის სწორ პოზიციაში დადგმას.

ბურთვა ფენის დარტყმის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. ბურთს არტყამს ფეხს, თუ ორივე ხელი ვინმეზე აქვს მოკიდებული და (საჭიროების შემთხვევაში) ფენის მოქნევაშიც ეხმარებიან;
2. ბურთს არტყამს ფეხს, თუ ცალი ხელი ვინმეზე აქვს მოკიდებული;
3. ბურთს არტყამს ფეხს დამოუკიდებლად;
4. ბურთს არტყამს ფეხს გაშლილი მუხლით.

ზემოთ ჩამოთვლილი 1-3 საფეხურის ათვისების შემდეგ, ბავშვი ბურთს მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილ ფეხს არტყამს (სურ. 8.2). მოგვიანებით, მე-4 საფეხურის ათვისების შემდეგ, ბავშვის წონასწორობის უნარი უმჯობესდება და მას შეუძლია მუხლში ბოლომდე გაშლილი ფენი მოიქნიოს და ამ პოზიციაში შეინარჩუნოს მანამ, სანამ ტერფი ბურთს არ შეეხება (სურ. 8.3).

პირველი ამოცანა ბავშვისათვის ბურთის ახალი თამაშის გაცნობაა: ფეხის ამოძრავება ბურთზე დასარტყმელად და თან ამ ყველაფრის სიტყვიერი გახმოვანება – „დაარტყი“, როდესაც ფეხი ბურთს ეხება. ამით მისთვის ნათელი გახდება, თუ რას გულისხმობს ეს თამაში. როდესაც ბავშვი ამ მოქმედებას შეასრულებს, შეაქეთ და ტაში დაუკარით.



(სურ. 8.1)



(სურ. 8.2)



(სურ. 8.3)

მანამ, სანამ ბავშვი ფეხის დარტყმას ისწავლის, ორივე ხელი უნდა შესთავაზოთ მოსაჭიდებლად (აქტივობა № 1), ამით მის ყურადღებას ბურთზე ფეხის დარტყმაზე მიმართავთ და არა ბურთის ხელში ალებაზე. ორი ხელით მოჭიდებისას ბავშვს წონასწორობის დაცვაშიც დაეხმარებით, რაც გაუადვილებს ფეხის მოძრაობაზე ყურადღების კონცენტრაციას.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი თამაშს აითვისებს და მის შესრულებას ორი ხელის მოჭიდებით შეძლებს, შეგიძლიათ მხოლოდ ცალი ხელის მოჭიდება შესთავაზოთ (აქტივობა № 2), რათა წონასწორობის დაცვაში ბურთზე ფეხის დარტყმისას დაეხმაროთ. თავიდან ბავშვი ფეხს მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში მოხრის და მისი ტერფის წინ დადებული ბურთის გაგორებას ამ მოძრაობით შეძლებს. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ბურთის გადაგდებას გაცილებით შორ მანძილზე მოახერხებს, რადგან ბურთზე დარტყმამდე ფეხის მოქნივას ისწავლის.

დააკვირდით, როდის იქნება ბავშვი ამ აქტივობის დამოუკიდებლად შესრულებისათვის მზად (აქტივობა № 3). ბავშვმა შეიძლება ბურთს ფეხი დამოუკიდებლად დაარტყას ან ჩაიშოხლოს და ისე გააგოროს. როდესაც თქვენზე ხელი არა აქვს მოჭიდებული, თავად გადაწყვიტეთ, რისი გაკეთება სურს: ფეხის დარტყმა თუ ხელით თამაში. თუ ამ დროს ბავშვს ბურთზე ფეხის დარტყმა არ უნდა და სხვაგვარად ურჩევნია თამაში, გადადეთ ბურთზე ფეხის დარტყმა სხვა დროისათვის. განაგრძეთ ამ აქტივობის მოსინჯვა მანამ, სანამ ბავშვი ერთხელაც დამოუკიდებლად არ დაარტყამს ბურთს ფეხს.

როდესაც ბავშვი ცალ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნებას შეძლებს, მეორე ფეხის ბურთზე დარტყმისას თავს დამაჯერებლად იგრძნობს და ხალისით შეასრულებს ამ აქტივობას. ამ დროს ბავშვი უკვე მზად არის, ფეხის მოქნივა ისწავლოს. ფეხის მოქნივა მენჯ-ბარძაყის სახსრიდან ხდება და სანამ ტერფი ბურთს არ შეეხება, მუხლის სახსარიც გაშლილია (აქტივობა № 4). ამ მეთოდით ბავშვი ბურთს უფრო ძლიერად დაარტყამს ფეხს და ისიც უფრო შორს გაფრინდება. ამ დროს ბავშვს წონასწორობის შესანარჩუნებლად მეტი ძალისხმევა სჭირდება, რადგან ცალ ფეხზე უფრო დიდხანს დგას და ფეხს ინერციითა და მეტი სიჩქარით იქნივს. სწორედ ამ ხერხით არის შესაძლებელი დასახული მიზნის, ბურთის 6-9 მ მანძილზე გადაგდების მიღწევა.

ბურთი შესაბამისი ზომისა და წონის უნდა იყოს. თავდაპირველად, შეარჩიეთ 25-40 სმ დიამეტრის მქონე მსუბუქი ბურთი. ამისათვის პლაჟის ან რბილი რეზინის გასაბერი ბურთი გამოგადგებათ, რადგან მსუბუქი, დიდი, რბილი ბურთისათვის ფეხის დარტყმა გაცილებით ადვილი, კომფორტული და ეფექტურია (შორს გაფრინდება). როდესაც ბავშვი ასეთ ბურთზე ისწავლის ფეხის დარტყმას და მონდომებულები იქნება, შეგიძლიათ სათამაშოდ უფრო მცირე ზომის (20 სმ-მდე დიამეტრის მქონე) ბურთი გამოიყენოთ. მოგვიანებით კი, როდესაც ბავშვი ფეხის დარტყმას კარგად ისწავლის, შეგიძლიათ სხვადასხვა სიმძიმის ბურთი გამოიყენოთ (მაგალითად, ფეხბურთის). ბავშვმა ამ დროს ფეხი ძლიერად, ინერციითა და მაღალი სიჩქარით უნდა მოიქნოს, რათა ბურთი ნებისმიერ მანძილზე გადაადგოს.

ბურთის დარტყმაში მაშინ ივარჯიშეთ, როდესაც ბავშვს ამის სურვილი ექნება. შეიძლება ბავშვს ბურთზე ფეხის დარტყმის მაგივრად მისი ხელით გადაადგება სურდეს. თუ ფეხის დარტყმა არ მოეწონება, ეს აქტიურობა სხვა დროს სცადეთ. ბავშვი თავად მიგანიშნებთ, როდის სურს ამის გაკეთება. თუ თავის დაძმას შეხედავს, როგორ თამაშობენ ბურთით, შეიძლება მათთან თამაშში ჩაალისით ჩაერთოს. მაგალითად, როდესაც ნიკომ დაინახა, თუ როგორ თამაშობდა მისი ძმა მეგობრებთან ერთად ფეხბურთს, მასაც მოუნდა ბურთზე ფეხის დარტყმა. ძმამ ნიკოსთან ერთადაც სცადა ფეხბურთის თამაში ეზოში და მას შემდეგ ეს ნიკოს საყვარელ თამაშად იქცა. სამაგიეროდ, როდესაც მათემ ნახა, როგორ თამაშობდა მისი ძმა კალათბურთს, მასაც მოუნდა იმავეს გამეორება: ბურთის ხელში დაჭერა, სროლა, აკენწვლა და კალათაში ჩაგდება. ამიტომ მათესთან მისმა ძმამ და ძმის მეგობარმა ფეხბურთის თამაშიც მოსინჯეს.

ბავშვი აუცილებლად ისწავლის ბურთის ფეხით გადაადგებას, ოღონდ ამისთვის შესაფერისი დრო და მისაბაძი მაგალითი უნდა შეურჩიოთ. მიეცით ბავშვს არჩევანის საშუალება, ბურთს რომელი ფეხიც სურს, ის დაარტყას. როდესაც ბავშვს ხელის მოჭიდებით ეხმარებით, ბურთი მონაცვლეობით ხან ერთი, ხან მეორე ფეხის წინ დადეთ და დააკვირდით: ხომ არ იყენებს ბავშვი რომელიმე ფეხს უკეთესად ან ხომ არ ურჩევნია რომელიმე ერთი ფეხის გამოყენება. მიეცით ამ ფეხით დარტყმის საშუალება. ასე ბავშვი ისწავლის, რომ ღომინანტური (წამყვანი) ფეხი აქვს, ისევე როგორც ხელი. ის მიგანიშნებთ, რომელ ფეხს იყენებს უკეთესად და როგორც წესი, სწორედ ის იქნება მისი წამყვანი ფეხი.

მიეცით სიტყვიერი (ვერბალური), მხედველობითი (ვიზუალური) და შეხებითი (ტაქტილური) მინიშნებები. ვერბალური მინიშნებისთვის უთხარით ბავშვს, „დაარტყი“ ამით გააგებინებთ, რა უნდა გააკეთოს. გაიმეორეთ ეს სიტყვა ყოველ ჯერზე, როდესაც რომელიმე თქვენგანი არტყამს ბურთს ფეხს. როდესაც ბავშვს ეუბნებით „დაარტყი“, ის ყურადღების კონცენტრირებას ამ მოქმედებაზე ახდენს.

მიეცით ბავშვს ვიზუალური მინიშნება, აჩვენეთ, როგორ არტყამთ ბურთს ფეხს თქვენ ან მისი დაძმა და სურვილი გაუჩნდება იგივე გაიმეოროს. როდესაც ფეხს ბურთს არტყამთ თან შესძახეთ, „დაარტყი“, რათა ბავშვის ყურადღება ამ მომენტზე გაამახვილოთ. ის აუცილებლად გაიმეორებს იმას, რასაც ყურადღება მიაქცია და რისი გამეორებაც შეუძლია.

ტაქტილური მინიშნება ეხმარება ბავშვს, კარგად შეიგრძნოს ის მოძრაობა, რისი გამეორებაც მოეთხოვება. როდესაც ორივე ხელით ეხმარებით, ცალი ფეხი სწრაფად დაარტყმევინეთ ბურთისთვის, რათა ბავშვმა მოქმედება შეიგრძნოს. თუ მოძრაობას ფრთხილად და ნელა შეასრულებინებთ, კარგად ვერ მიხვდება, რას ელით მისგან. მოძრაობის სწრაფად შესრულების შემთხვევაში კი ბავშვი ყურადღებას მიაქცევს მოქმედებას და მიხვდება, რა უნდა გაიმეოროს. როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, ასწავლეთ მუხლში გაშლილი ფეხის ბურთზე სწრაფად დარტყმა.

ამ აქტივობისათვის შესაფერისი ზედაპირი და სივრცე შეარჩიეთ. როდესაც ბავშვი ბურთის დარტყმას პირველად სწავლობს, მისთვის უფრო ადვილია ამის სწორ და გლუვ ზედაპირზე შესრულება (როგორც შინ გვაქვს: მეტლახი, ხის იატაკი, ხალიჩადაგებული იატაკი). მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას მიეჩვევა და ამისი სურვილიც ექნება, იმავეს გაკეთება უსწორმასწორო ზედაპირზე, ბალახზეც შეიძლება; ხოლო როდესაც ბურთით თამაში მისთვის საყვარელი აქტივობა გახდება, ბურთს გამოედევნება და შეეცდება ფეხის დარტყმას, უფრო დიდი სივრცე შეურჩიეთ (ეზო, პარკი, სტადიონი ან სათამაშო მოედანი).

შეარჩიეთ ამ აქტივობისათვის შესაფერისი ფეხსაცმელი. როდესაც ბავშვი ოთახში მსუბუქი ბურთით თამაშობს, შეიძლება ფეხშიშველა იყოს. როდესაც წონასწორობის შენარჩუნებას სწავლობს, ფეხშიშველა ტერფს უკეთესად ამოძრავებს. როდესაც ბავშვი ბურთით გარეთ, ბალახში თამაშობს, შეგიძლიათ კედები ან სხვა რბილძირიანი ფეხსაცმელი ჩააცვათ; ხოლო, როდესაც ბავშვი ფეხს მაგარ ბურთს არტყამს, ფეხსაცმელიც შედარებით მაგარი შეარჩიეთ, რათა დარტყმის დროს ფეხი არ იტკინოს.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, ბურთზე ფეხის დარტყმისას ხელმოკიდებული ის თავს უფრო დაცულად იგრძნობს. როდესაც ხელს გაუშვებთ, წონასწორობის დაცვაზე გაამახვილებს ყურადღებას და ბურთს ფეხს სუსტად დაარტყამს. როდესაც ბავშვი გაკიდებას და მოძრავ ბურთზე ფეხის დაარტყმას სწავლობს, ძალიან გაღიზიანდება, თუ ბურთს წამოედება და დაეცემა ხოლმე. ამიტომ თქვენი დახმარება დასჭირდება, სანამ დამოუკიდებლად ისწავლის ამ აქტივობის შესრულებას. თუ იმედი გაუცრუვდა, ბავშვმა შეიძლება დროებით უარი თქვას ამ თამაშზე ან დაჯდეს და ხელებით განაგრძოს თამაში. როდესაც ბავშვი ამ თამაშის დროს თავს დაჯერებულად იგრძნობს, დალამდე ან მობეზრებამდე ითამაშებს ბურთით.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, დამოუკიდებლად უფრო გაუადვილდება ბურთზე ფეხის დარტყმა, ვიდრე ხელმოკიდებულს. ის ხშირად წამოედება ბურთს და წაიქცევა, რადგან სწრაფად იმოძრავებს. თუმცა, ამას არაფრად ჩააგდებს და თამაშს გააგრძელებს. მას ეყვარება ბურთზე ფეხის დარტყმა, გამოედევნება და კიდევ დარტყმა.

აქტივობა № 1 ორი ხელის დახმარებით ბურთზე ფეხის დარტყმა

1. დააყენეთ ბავშვი მყარ, სწორ ზედაპირზე;
2. დადებით მის უკან;
3. მოჰკიდეთ ორივე ხელი ბავშვს ხელებზე (ან შესთავაზეთ, თვითონ მოგეჭიდოთ). შეეცადეთ, მისი ხელები მხრების სიმაღლეზე ან უფრო დაბლა, გულმკერდის წინ იყოს მოთავსებული;
4. დადეთ ბურთი ერთ-ერთი ფეხის წინ;
5. თქვენი ფეხით ბავშვს ფეხი ბურთთან მიატანინეთ, რათა დაარტყას. როდესაც ამას გააკეთებთ, შესძახეთ: „დაარტყი“. როდესაც ბურთი ამოძრავდება, ბავშვს ტაში დაუკარით;
6. ალტერნატიული მეთოდი: ბავშვი ორივე ხელით თქვენ ცალ ხელს მოეჭიდოს, თქვენი მეორე ხელი კი მისი ფეხის ასამოძრავებლად გამოიყენეთ. რამდენიმე მცდელობის შემდეგ დააკვირდით, გაიმეორებს თუ არა ბავშვი ფეხის მოძრაობას დამოუკიდებლად. შეაქეთ ნებისმიერი მცდელობის შემთხვევაში;
7. როდესაც ბავშვი მიხვდება, ბურთს ფეხი როგორ უნდა დაარტყას, შეგიძლიათ მხოლოდ ხელები მოჰკიდოთ, ბურთი ფეხის წინ დადოთ და სიტყვიერად წახალისოთ: „დაარტყი“. არ დაგავიწყდეთ ბავშვის შექება;

8. ბურთი ორივე ფეხთან მონაცვლეობით დადეთ და დააკვირდით, ბავშვს რომელიმე ფეხით დარტყმა ხომ არ უადვილდება ან ურჩევნია. განაგრძეთ ამ აქტივობის შესრულება სწორედ იმ ფეხით, რომელსაც ბავშვი უკეთესად იყენებს;
9. განაგრძეთ ამ აქტივობის შესრულება მანამ, სანამ ორივე ხელის მოჭიდებით ბავშვი კარგად ისწავლის ბურთზე ფეხის დარტყმას;
10. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, იმავს გაკეთება სხვა ზედაპირზეც (მაგალითად, ბალახზე) სცადეთ.

აქტივობა № 2 ცალი ხელის დახმარებით ბურთზე ფეხის დარტყმა

1. დააყენეთ ბავშვი მყარ, სწორ ზედაპირზე;
2. დადეთ მის გვერდით;
3. შესთავაზეთ ბავშვს ცალი ხელი, რომ მოგეჭიდოთ. შეეცადეთ მისი ხელი მხრის სიმაღლეზე ან უფრო დაბლა, გულმკერდის წინ იყოს მოთავსებული;
4. დადეთ ბურთი ერთ-ერთი ტერფის წინ;
5. წაახალისეთ ბავშვი სიტყვით „დაარტყი“ და ტაში დაუკარით, როდესაც აქტივობას შეასრულებს;
6. ბურთი ორივე ფეხთან მონაცვლეობით დადეთ და დააკვირდით, ბავშვს რომელიმე ფეხით დარტყმა ხომ არ უადვილდება ან ურჩევნია. განაგრძეთ ამ აქტივობის შესრულება სწორედ იმ ფეხით, რომელსაც ბავშვი უკეთესად იყენებს;
7. ხელი ორივე ხელზე მონაცვლეობით მოჰკიდეთ და დააკვირდით, ბავშვს რომელი ხელის მოჭიდებით ურჩევნია მოქმედების შესრულება. განაგრძეთ ვარჯიში სწორედ ამ ხელზე მოჭიდებით;
8. განაგრძეთ ამ აქტივობის შესრულება მანამ, სანამ ცალი ხელის მოჭიდებით ბავშვი კარგად არ ისწავლის ბურთზე ფეხის დარტყმას;
9. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, იმავს გაკეთება სხვა ზედაპირზეც (მაგალითად, ბალახზე) სცადეთ;
10. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ბალახზე ცალი ხელის დახმარებით ბურთზე ფეხის დარტყმას ისწავლის, შეგიძლიათ ბურთამდე მისვლა და ფეხის კიდევ დარტყმა დააწყებინოთ. გაიმეორეთ ეს იმდენჯერ, რამდენჯერაც ბავშვისათვის იქნება მისაღები. ამით ბავშვი ისწავლის, ბურთთან მიმართებაში რა მანძილზე დადგეს, რათა ფეხის დარტყმა შეძლოს; რა მანძილის დაშორებით შეჩერდეს. ამით ბავშვი მიეჩვევა ბურთით გაბმულად თამაშს ეზოში ყოფნის დროს.

აქტივობა № 3 ბურთზე ფეხის დარტყმა დამოუკიდებლად

1. დააყენეთ ბავშვი მყარ, სწორ ზედაპირზე;
2. დადეთ ბურთი ბავშვის დომინანტურ ფეხთან;
3. წაახალისეთ სიტყვით „დაარტყი“ დაუკარით ტაში, როდესაც ბავშვი ამას შეასრულებს;
4. გაიმეორეთ იგივე აქტივობა მანამ, სანამ ბავშვი კარგად არ ისწავლის;
5. როდესაც შეატყობთ, რომ ბავშვი ამისთვის მზად არის, იგივე აქტივობა სხვა ზედაპირზე (მაგალითად, ბალახზე) შეასრულეთ;
6. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ბალახზე ბურთზე ფეხის დარტყმას ისწავლის, შეგიძლიათ ბურთამდე მისვლა და ფეხის კიდევ დარტყმა დააწყებინოთ. გაიმეორეთ ეს იმდენჯერ, რამდენჯერაც ბავშვისათვის იქნება მისაღები. ამით ბავშვი ბურთთან მიმართებაში შესაბამის ადგილზე გაჩერებას სწავლობს, რათა ფეხის დარტყმა შეძლოს (და არა ფეხის წამოკვრა). ბავშვი ბურთთან სწორ პოზიციაში დადგება და ფეხის მოქნევას ისწავლის.

აქტივობა № 4 ბურთის ფეხით 6 მ მანძილზე გადაგდება

1. დააყენეთ ბავშვი ბალახში (ეზოში ან პარკში);
2. დადებით მის გვერდით და ბურთი თქვენი ტერფის წინ დადეთ. მოიქნით მუხლის სახსარში გაშლილი ფეხი და თან შესძახეთ „დაარტყი“;
3. ახლა ბურთი ბავშვის ტერფთან დადეთ და წახალისეთ სიტყვით „დაარტყი“;
4. შეაქეთ, როდესაც ბურთს ფეხს დაარტყამს. დააკვირდით, იმეორებს თუ არა იმავეს, რაც თქვენ აჩვენეთ;
5. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი ინერციითა და მაღალი სიჩქარით არ მოიქნევს ფეხს. დააკვირდით, გაშლილი მუხლით იქნევს ფეხს თუ არა. მიზანი ბურთის 6-9 მ მანძილზე გადაგდებაა.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების სფეროს შესაფასებლად

ბურთს არტყამს ფეხს, თუ ორივე ხელი მოკიდებული აქვს და ბურთი მისი ტერფის წინ დევს:

- სწორ ზედაპირზე
- ბალახზე

ბურთს არტყამს ფეხს, თუ ცალი ხელი მოკიდებული აქვს და ბურთი მისი ტერფის წინ დევს:

- სწორ ზედაპირზე
- ბალახზე
- ცალი ხელის დახმარებით ბურთს ფეხს არტყამს, მიდის ან მირბის მასთან და კიდევ არტყამს ფეხს

ბურთს არტყამს ფეხს დამოუკიდებლად, თუ ბურთი მისი ტერფის წინ დევს:

- სწორ ზედაპირზე
- ბალახზე
- დამოუკიდებლად არტყამს ბურთს ფეხს, მიდის ან მირბის მასთან და კიდევ არტყამს მას ფეხს ფეხის წამოკვრის გარეშე
- აგდებს ბურთს მუხლში გაშლილი ფეხის მოქნევით 6 მ მანძილზე
- აგდებს ბურთს მუხლში გაშლილი ფეხის მოქნევით 9 მ მანძილზე

დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლა

დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლა მეტად მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევაა, რომელიც ბავშვის სიარულის მანერას აუმჯობესებს და დამოუკიდებელს ხდის გადაადგილების დროს. დახრილი ზედაპირის მაგალითებია: დახრილი ტროტუარი, სახლამდე მისასვლელი გზა, პანდუსი, სკოლაში ან ეკლესიაში შესასვლელი დერეფანი; დახრილი ადგილები ბაღში, პარკში თუ სათამაშო მოედანზე, ხეივანში, ბილიკები ბუნებაში. თუ ირგვლივ მიმოიხედავთ, თქვენ გარშემო ადვილად იპოვით შესაფერის დახრილ ზედაპირს. ამ უნარ-ჩვევის ასათვისებლად დაგჭირდებათ მცირედ (2-4 გრადუსით), საშუალოდ (5-10 გრადუსით) და ძლიერად (15-20 გრადუსით) დახრილი ზედაპირები. ამ უნარ-ჩვევის მიზანია ბავშვმა ნებისმიერი სახის დახრილ ზედაპირზე დამოუკიდებლად შეძლოს ასვლა-ჩამოსვლა.

დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლით ბავშვი მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს სიარულის მანერას, განსაკუთრებით მუხლის მოხრას. სიარულის დაწყების დროს ბავშვი სწორ ზედაპირზე გაჭიმული მუხლებითა და გამართული ტანით დადის. დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლის დროს კი მისი სხეული სრულიად იცვლის მდებარეობას: იგი სწავლობს წონასწორობის შენარჩუნებას სხეულის წინ და უკან გადახრის დროს.

ბავშვი უნდა მიეჩვიოს დახრილ ზედაპირზე სიარულს. როდესაც ბავშვი პირველად ცდის მცირედ დახრილ ზედაპირზე ასვლას, მისთვის სრულიად ახალი შეგრძნება იქნება ზევით მიმართული ტერფი. მას არ ეცოდინება, როგორ ამოძრავოს ტანი, მენჯ-ბარძაყი და მუხლები. ჩვეული სიარულის მანერა ბრტყელი ტერფით, გაჭიმული მუხლებითა და გამართული ტანით ამჯერად აღარ გამოადგება. სანამ ბავშვი გაერკვევა, როგორ იმოძრავოს, მას ხელის მოკიდება დასჭირდება. დროთა განმავლობაში ისწავლის მენჯ-ბარძაყისა და მუხლების კარგად მოხრას და ამ პოზიციის შენარჩუნებას ყოველი ნაბიჯის გადადგმისას. თუ გვერდიდან შეხედავთ, აღმართზე ასვლის დროს ბავშვის მენჯ-ბარძაყი წინ გადახრილი, ტერფზე უფრო წინ არის მოთავსებული. როდესაც შეამჩნევთ, რომ ბავშვი ამ მოძრაობას კარგად დაეუფლა, შეგიძლიათ ხელი გაუშვათ, რათა ბავშვმა თავად დაადგინოს, როგორ შეინარჩუნოს წონასწორობა აღმართის ბოლომდე. ბავშვი ისწავლის წონასწორობის შენარჩუნებას იმით, რომ ტანსა და მენჯ-ბარძაყს ტერფთან მიმართებაში წინ გადახრის. ეს ახალი პოზიცია მან აღმართის ბოლომდე უნდა შეინარჩუნოს. თუ დაავიწყდება ან შეწყვეტს ყურადღების გამახვილებას, წონასწორობას დაკარგავს.

დახრილ ზედაპირზე სიარულის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. მცირედ დახრილ ზედაპირზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
2. საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
3. ძლიერად დახრილ ზედაპირზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა.

თუ ხელს მოჰკიდებთ, ბავშვი ძალიან ადვილად შეძლებს აღმართზე ასვლას. მისთვის რეალური გამოწვევა ამ აქტივობის დამოუკიდებლად, თქვენს დაუხმარებლად შესრულებაა. ამისთვის მას ბევრი ვარჯიში დასჭირდება. თავიდან ბავშვი წინ და უკან ბარბაცს დაიწყებს, სანამ გაერკვევა, როგორ დაიცვას წონასწორობა. თქვენ ბავშვთან ახლოს უნდა იყოთ, რათა საჭიროების შემთხვევაში დაეხმაროთ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი იპოვის ტანისა და მენჯ-ბარძაყის იმ მდებარეობას, რომელშიც წონასწორობას დაიცავს. დროთა განმავლობაში ბავშვი ამ პოზიციას ბუნებრივად მიიღებს, როდესაც იგრძნობს, რომ მისი ტერფი ზემოთ არის მიმართული (აღმართზე აღის) (სურ. 9.1).



(სურ. 9.1)

დაღმართში ჩამოსვლა ბავშვისგან განსხვავებულ მოქმედებას მოითხოვს, ვიდრე აღმართში ასვლა. ამ დროს მისი ტერფი ქვევით იქნება დახრილი. ბავშვმა ასეთ პოზიციაში სხეულის მდებარეობა ისე უნდა შეარჩიოს, რომ წონასწორობა შეინარჩუნოს და მოძრაობის სიჩქარეც გააკონტროლოს. თავდაპირველად დახმარებისთვის ხელის მოკიდება დასჭირდება (სურ. 9.2). თანდათან ის ისწავლის, რომ მენჯ-ბარძაყი და მუხლები უნდა მოხაროს, თუმცა, ნაკლებად, ვიდრე აღმართზე ასვლის დროს. თუ გვერდიდან შეხედავთ, დაღმართზე ჩამოსვლის დროს ბავშვის მენჯ-ბარძაყი ტერფის უკან არის მოთავსებული, რათა მოძრაობის სიჩქარე გააკონტროლოს. როდესაც შეამჩნევთ, რომ ბავშვი ამ მოძრაობას კარგად დაეუფლა, შეგიძლიათ ხელი გაუშვათ, რათა ბავშვმა თავად დაადგინოს, როგორ შეინარჩუნოს წონასწორობა დაღმართის ბოლომდე. ბავშვი ისწავლის ტანის გამართვასა და უკან გადახრას წონასწორობის შესანარჩუნებლად და დაშვების სიჩქარის სამართავად.

როდესაც ბავშვი დახრილ ზედაპირზე დამოუკიდებლად ჩამოსვლას ცდილობს, მას მოძრაობის სიჩქარის გაკონტროლება გაუჭირდება. თქვენ მასთან ახლოს უნდა იყოთ, რათა საჭიროების შემთხვევაში სიჩქარე შეანელებინოთ. ვარჯიშთან ერთად იგი თავად მიგანიშნებთ, რა სიჩქარეა მისთვის მისაღები (ტემპერამენტიდან გამომდინარე).

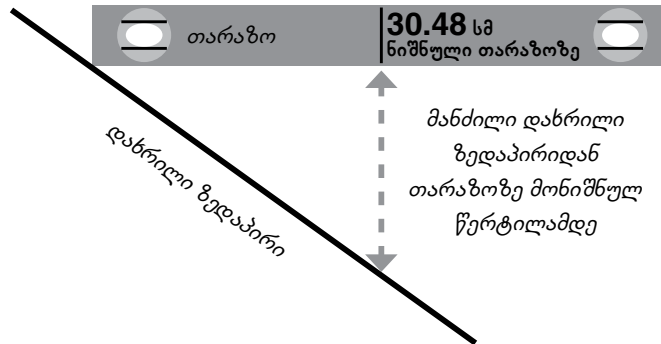
მას შემდეგ, რაც ბავშვი მცირედ დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლას დამოუკიდებლად შეძლებს, შეგიძლიათ საშუალო და შემდეგ მკვეთრად დახრილ ზედაპირებზე გადახვიდეთ. ამ შემთხვევაშიც მოძრაობის იგივე პრინციპი მოქმედებს (რაც წინა მცირედ დახრის მქონე ზედაპირზე), თუმცა, ტერფის, ფეხისა და ტანის მოძრაობები ამ შემთხვევაში უფრო მკვეთრია. მას მეტი ვარჯიში დასჭირდება ძალის, წონასწორობისა და გამძლეობის გასავითარებლად, რაც დიდი დაქანების მქონე ზედაპირზე ზემოთ-ქვემოთ სიარულს სჭირდება. ივარჯიშეთ მანამ, სანამ ბავშვი ნებისმიერი ტიპის დაქანებულ ზედაპირზე დამოუკიდებლად სიარულს არ შეძლებს.



(სურ. 9.2)

**აპტიპოპულის
სახელმწიფო
პრინციპი**

შეცვალეთ დახრილი ზედაპირის კუთხე და სიგრძე. ამისთვის დაგჭირდებათ კუთხის საზომი ხელსაწყო, რომელსაც ხუროები სახურავების დაქანების გასაზომად იყენებენ. მისი შექმნა სამშენებლო მასალების მალაზიაში შეგიძლიათ. მეორე მარტივი მეთოდი, რომლითაც დაქანების კუთხის განსაზღვრა შეიძლება, თარაზოს გამოყენებაა. თარაზოს ერთი ბოლოდან 30,48 სმ გადაზომეთ და მონიშნეთ. თარაზო დახრილ ზედაპირზე დადეთ და მისი ერთი ბოლო მალა ასწიეთ, სანამ ჰორიზონტალურ მდებარეობას არ მიიღებს. გაზომეთ მანძილი თარაზოზე მონიშნული წერტილიდან დახრილ ზედაპირამდე (იხ. სურათი) და მიღებული რიცხვი ქვემოთ მოცემული ცხრილის მიხედვით ზედაპირის დახრის კუთხეში გადაიყვანეთ.



თუ თარაზოზე 30.48 სმ ნიშნულიდან დახრილ ზედაპირამდე მანძილია (სმ)	კუთხე ტოლია
0.533	1
1.07	2
1.6	3
2.13	4
2.67	5
3.2	6
3.75	7
4.28	8
4.83	9
5.38	10
8.17	15
11.09	20
14.22	25
17.6	30
21.34	35
25.57	40
30.48	45

როგორც წესი, დაქანების კუთხეს თვალთ განსაზღვრული ცდომილებით ვაფასებთ. ხშირად ზედაპირი, რომელიც ერთი შეხედვით 10-გრადუსიანი დაქანების გვგონია, გაზომვით მხოლოდ 2-გრადუსიანი აღმოჩნდება ხოლმე. თუ იმ დაქანებას თვისებრივად შევაფასებთ, რომელსაც ბავშვისთვის ასვლა-ჩამოსვლის სასწავლებლად ვიყენებთ, შეიძლება ითქვას, რომ მცირედ დახრილი ზედაპირია 2-4-გრადუსიანი, საშუალო – 5-10-გრადუსიანი, ხოლო მკვეთრად დახრილი – 15-20-გრადუსიანი. ვარჯიშს მცირედ დახრილი ზედაპირით იწყებთ და თანდათან გადადიხართ ჯერ საშუალოდ, შემდეგ კი ძლიერ დახრილ ზედაპირებზე.

ყოველ დახრილ ზედაპირს განსაზღვრული სიგრძეც აქვს. რაც უფრო მოკლეა დახრილი ზედაპირი, მით უფრო ადვილია მასზე ასვლა-ჩამოსვლა. იმისათვის, რომ ბავშვს ფეხებში საჭირო ძალა და წონასწორობის დაცვის უნარი გამოუმუშავდეს, გასავლელი მანძილი ჯერ 1,5-3 მ-ს უნდა შეადგენდეს, შემდეგ კი 12 მ-მდე შეიძლება გაიზარდოს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი აითვისებს განსაზღვრული კუთხით დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლას, შემდეგი გამოწვევა მისთვის გასავლელი მანძილის გაზრდა იქნება. მაგალითად, როდესაც ბავშვი უპრობლემოდ დაძლევს 1,5-3 მ სიგრძის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლას, გასავლელი მანძილი ჯერ 6 მ-მდე, შემდეგ კი 12-15 მ-მდე გაზარდეთ. ავარჯიშეთ ბავშვი საშუალო დახრის მქონე ზედაპირზე მანამ, სანამ უფრო ციცაბო ზედაპირზე სიარულისთვის მზად იქნება.

ბავშვს დაქანებულ ზედაპირზე ჯერ ასვლა ასწავლეთ, შემდეგ კი – ჩამოსვლა. ასვლა შედარებით ადვილი შესასრულებელია, ვიდრე ჩამოსვლა, რადგან ასვლის დროს მოძრაობის სიჩქარე ნაკლებია და სხეული სავალ ზედაპირთან ახლოს არის. ბავშვი ასვლის დროს უკეთესად აკონტროლებს საკუთარ სხეულს და დაცემის შემთხვევაში ადვილად იცავს თავს ხელებით, რადგან ზედაპირი ახლოსაა. დაღმართში ჩამოსვლისას მოძრაობის სისწრაფე მაღალია, მისი მართვა კი რთული, დაცემის რისკის გაზრდასთან ერთად ბავშვს შეიძლება ჩამოსვლის შეეშინდეს.

სავარჯიშოდ ბავშვისთვის ნაცნობი და უსაფრთხო ზედაპირი გამოიყენეთ. ვიდრე დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლას ასწავლით, ბავშვი ჯერ ბრტყელ ზედაპირზე სიარულს შეაჩვიეთ. მაგალითად, როდესაც ბავშვი სწორ (პორიზონტალურ) ზედაპირზე – ბალახზე სიარულს მიეჩვევა, მხოლოდ ამის შემდეგ დააწყებინეთ დახრილ, ბალახიან მინდორზე ასვლა-ჩამოსვლა. თუ ბავშვი უსწორმასწორო ზედაპირზე სიარულისთვის მზად არ არის, მაშინ დასაწყისისათვის ხალიჩიანი ზედაპირი ან მეტლახის იატაკი გამოიყენეთ. მცირედ დახრილი ხალიჩიანი იატაკი შეგიძლიათ სკოლაში, სავაჭრო ცენტრში ან ეკლესიაში აღმოაჩინოთ. ბეტონის დაქანებული ტროტუარი მხოლოდ თქვენი უშუალო მეთვალყურეობით გამოიყენეთ, რათა დაცემა აარიდოთ ბავშვს.

ასვლა-ჩამოსვლა ბავშვზე ხელის მოკიდებით დაიწყეთ, შემდეგ კი ხელი გაუშვიეთ. ხელის მოკიდება ბავშვს მანამ სჭირდება, სანამ არ ისწავლის ფეხების შესაბამისად გამოყენებასა და წონასწორობის შენარჩუნებას. შესთავაზეთ მას თქვენი ხელი ან ცერა თითი მოსაჭიდებლად. თუ ხელს თქვენ მოჰკიდებთ და წამოსწევთ, ბავშვი ვერ გაერკვევა, რა მოძრაობა უნდა გააკეთოს, რომ წონასწორობა დაიცვას. ამ შემთხვევაში მის მოძრაობას თქვენ აკონტროლებთ, ნაცვლად იმისა, ბავშვს საშუალება მისცეთ მოძრაობის გაკონტროლება თავად ისწავლოს.

აღმართში ასვლა-ჩამოსვლის შესწავლას ბავშვი ორი ხელის მოკიდებით იწყებს, შემდეგ ცალი ხელის მოკიდებაზე გადადის და ბოლოს, ხელმოუკიდებლად ასრულებს. ორივე ხელის მოკიდებით დახმარებისას ბავშვის პირისპირ დადებით და როდესაც თქვენკენ დაიწყებს სიარულს, უკან-უკან იარეთ. ან შეგიძლიათ ორმა უფროსმა ბავშვს აქეთ-იქიდან გაუწოდოთ ხელი და სამივემ ერთი მიმართულებით იაროთ. ორივე შემთხვევაში ბავშვს ხელები გულმკერდის წინ და მხრების დონეზე ოდნავ დაბლა უნდა ჰქონდეს. როდესაც ამისათვის მზად იქნება, ცალი ხელი გაუშვიეთ და ისევ გაიმეორეთ იგივე აქტივობა. როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლისთვის მზად იქნება, მის წინ ჩაიმუხლეთ. წაახალისეთ, თქვენთან მოვიდეს (შეგიძლიათ საინტერესო სათამაშო გამოიყენოთ). თანდათან გაზარდეთ თქვენ შორის გასავლელი მანძილი. როდესაც იგი მცირედ დახრილ ზედაპირზე ასვლა-ჩამოსვლას შეძლებს, წაახალისეთ სასურველ ადგილამდე ან საგნამდე მივიდეს,

თქვენ კი მას გვერდით მიჰყევით. როდესაც ამასაც დასძლევს, შეგიძლიათ „დაჭეობანა“ ითამაშოთ (ჩართეთ მისი და-ძმაც).

წახალისეთ ბავშვი, დახრილ ზედაპირზე კი არ აძვრეს, არამედ ზევით-ქვევით იაროს. როგორც წესი, დახრილ ზედაპირზე (განსაკუთრებით კი საშუალოდ და ძლიერად დახრილ ზედაპირზე) ბავშვს აძრომა ურჩევნია. აღმართში ასვლის დროს იგი „დათვის“ პოზიციას იყენებს, ხოლო ჩამოსვლისას საჯდომით დაცურებას ამჯობინებს. ასე მაშინ გადაადგილდება, როდესაც დამოუკიდებლად თამაშობს ან თქვენ ხელს არ უწვდით მოსაჭიდებლად, ის კი ჯერ მზად არ არის ამის დამოუკიდებლად შესასრულებლად. ამიტომ ვარჯიშის დროს ბავშვს აუცილებლად შესთავაზეთ თქვენი ხელი, ვიდრე მზად იქნება დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლისთვის.

მინიშნეთ ბავშვს სიტყვიერად (ვერბალურად) და ჩვენებით (ვიზუალურად). დახრილ ზედაპირზე ასვლის ან ჩამოსვლის დროს მნიშვნელოვანია სიტყვიერი მინიშნების მიცემა: „ამოდი“ ან „ჩამოდი“. იმისათვის, რომ ბავშვს ყურადღების გამახვილებაში დაეხმაროთ, სიტყვიერი მინიშნება ყოველი ნაბიჯის გადადგმის დროს შეგიძლიათ გაიმეოროთ. ვიზუალური მინიშნებისთვის შეგიძლიათ ბავშვს აყურებინოთ, სხვა როგორ ადის ან ჩამოდის დაქანებულ ზედაპირზე. ყურადღების გასამახვილებლად შეგიძლიათ მარშირებით ახვიდეთ და სირბილით ჩამოხვიდეთ დაქანებულ ზედაპირზე და თან შესძახოთ „ჰოპლა!“ თუ ბავშვს ეს სახალისოდ მოეჩვენება, შეიძლება იმავეს გამეორება მოუხდეს.

ბავშვს შესაფერისი ფეხსაცმელი შეურჩიეთ. თავდაპირველად, სასურველია, ბავშვმა შესაფერისი დაქანებულ ზედაპირზე ფეხშიშველამ იაროს, რადგან ასე ტერფისა და მუხლის მოხრა უფრო გაუადვილებს. მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი დახრილ ზედაპირზე სიარულს მიეჩვევა, დრეკადირიანი ფეხსაცმლის ჩაცმა შეიძლება. მაღალყელიანი ფეხსაცმელი ამ შემთხვევაში არ გამოადგებათ, რადგან კოჭის მოხრას შეუშლის ხელს, რაც თავის მხრივ მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის მოხრაზეც იმოქმედებს.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მაშინვე იგრძნობს ზედაპირის ცვლილებას და მას სიფრთხილით მოეკიდება. ბავშვი სიარულს შეანელებს, რათა მოძრაობა უკეთესად გააკონტროლოს. ამ აქტივობის შესრულება მას თქვენზე ხელის მოკიდებით ურჩევნია, სანამ თავს დაცულად არ იგრძნობს. როდესაც იმავეს გაკეთებას დამოუკიდებლად შეეცდება, შესაძლებელია ბავშვი დაჯდეს ან გაჩერდეს, თუ იგრძნო, რომ ეცემა. დროთა განმავლობაში მას თავდაჯერება განუმტკიცდება და თავად შეაჩერებს მოძრაობის შესაფერისი სიჩქარეს.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ვერც კი შეამჩნევს ზედაპირის ცვლილებას, ან თუ შეამჩნევს, ეს არ შეაჩერებს. თავგადასავლების მოყვარული ბუნების წყალობით ჩვეული სისწრაფით გააგრძელებს მოძრაობას და დაცემასაც არაფრად ჩააგდებს. მას ხელის მოკიდება განსაკუთრებით დაღმართზე დაშვების დროს სჭირდება, სისწრაფის შესანელებლად. ვარჯიშთან ერთად და სურვილის შემთხვევაში ბავშვი მიეჩვევა ზემოთ-ქვემოთ სწრაფი ნაბიჯით სიარულისას წონასწორობის შენარჩუნებას.

აქტივობა № 1

დახრილ ზედაპირზე ასვლა და ჩამოსვლა (სურ. 9.3, 9.4)

1. შეარჩიეთ მცირედ (2-4) დახრილი ზედაპირი. დარწმუნდით, რომ ბავშვისათვის ზედაპირი ნაცნობი და სასიარულოდ მოსახერხებელია;
2. დადებით ბავშვის წინ და გაუწოდეთ მას ორივე ხელი ან ცერა თითი, რათა მოგეჭიდოთ (თქვენ უკან-უკან სიარული მოგიწევთ); ან შეგიძლიათ ორი უფროსი ბავშვს ორივე მხრიდან დაუდგეს, ხელები ან ცერა თითები გაუწოდოს, რათა მოგეჭიდოთ და წინ იაროს. დარწმუნდით, რომ ბავშვს

ხელები გულმკერდის წინ, საკუთარი მხრების დონეზე ან უფრო დაბლა აქვს განლაგებული. დაღმართზე დაშვების დროს ბავშვმა შეიძლება ნაბიჯები ააჩქაროს, ამიტომ თქვენ მისი შენელება მოგიწევთ;

3. მიეცით ბავშვს სიტყვიერი მინიშნება ასვლა-ჩამოსვლის დროს;
4. დაუკარით ბავშვს ტაში და შეაქეთ ბოლომდე ასვლისა და ჩამოსვლისას;
5. როდესაც ბავშვი ორი ხელის მოკიდებით ამ აქტივობას კარგად შეასრულებს, შეგიძლიათ ცალი ხელის მოკიდებით ასვლა-ჩამოსვლაზე გადახვიდეთ. დადებით მის წინ (და უკან იმოძრავეთ) ან დადებით მის გვერდით (და წინ იმოძრავეთ). შესთავაზეთ ბავშვს თქვენი ხელი ან ცერა თითები მოსაჭიდებლად. დარწმუნდით, რომ ბავშვს ხელები გულმკერდის წინ, საკუთარი მხრების დონეზე ან უფრო დაბლა აქვს განლაგებული;
6. როდესაც ბავშვი ცალი ხელის მოკიდებით ამ აქტივობას კარგად შეასრულებს, შეგიძლიათ დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლაზე გადახვიდეთ. თავდაპირველად მის წინ ჩაიმუხლეთ და წაახალისეთ, 1-2 ნაბიჯი გადმოდგას თქვენკენ. თანდათან გაზარდეთ თქვენ შორის მანძილი. როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლას დაიწყებს, მის გვერდით იარეთ და საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარეთ. როდესაც ბავშვი ამ ყველაფერს კარგად შეასრულებს, შეგიძლიათ ზემოთ-ქვემოთ ირბინოთ და წაახალისოთ ბავშვი, გამოგეკიდოთ (დაჭეობანა ითამაშოთ);
7. როდესაც ბავშვი მცირედ დახრილ ზედაპირზე თავისუფლად იმოძრაებს, შეგიძლიათ იმავე დახრის სხვა სახის ზედაპირი გამოიყენოთ;
8. როდესაც ბავშვი 1,5-3 მ მანძილზე ასვლა-ჩამოსვლას ისწავლის, დისტანცია გაზარდეთ;
9. გაიმეორეთ იგივე საფეხურები საშუალოდ და მკვეთრად დახრილი ზედაპირებისთვისაც.



(სურ. 9.3)



(სურ. 9.4)

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების სფეროს შესავსებლად

- ორი ხელის მოკიდებით ადის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- ორი ხელის მოკიდებით ჩამოდის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ადის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ჩამოდის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ადის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ჩამოდის მცირედ დახრილ ზედაპირზე
- ორი ხელის მოკიდებით ადის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- ორი ხელის მოკიდებით ჩამოდის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ადის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ჩამოდის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ადის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ჩამოდის საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე
- ორი ხელის მოკიდებით ადის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- ორი ხელის მოკიდებით ჩამოდის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ადის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- ცალი ხელის მოკიდებით ჩამოდის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ადის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ჩამოდის მკვეთრად დახრილ ზედაპირზე
- დამოუკიდებლად ადის და ჩამოდის ნებისმიერი დახრილობის მქონე ზედაპირზე

ბორღიურზე ასვლა-ჩამოსვლა

თუ ბავშვს სწორ ზედაპირზე სიარული შეუძლია და სიარულისას ყურადღებას აქცევს მის წინ არსებულ დაბრკოლებას, რათა გადააბიჯოს, იგი მზად არის ბორღიურზე ასვლა-ჩამოსვლაც ისწავლოს. ამ თავში ბორღიურად მოიაზრება ნებისმიერი ზედაპირი, რომელიც სავალი ზედაპირიდან 2,5-20 სმ-ით არის ამაღლებული და რომელზე ასვლასაც ბავშვი მხოლოდ ერთი ნაბიჯის გადადგმით შეძლებს. ამ ეტაპზე ჩვენი მიზანია ბავშვმა დამოუკიდებლად შეძლოს ასეთ სიმაღლეზე ასვლა-ჩამოსვლა. ბორღიურის მაგალითებია: იატაკზე დადებული სავარჯიშო ლეიბი ან დაფა, სახლის წინ კართან არსებული ერთი საფეხური, ნებისმიერ ადგილზე (პარკში, სათამაშო მოედანზე) არსებული ორი სხვადასხვა სიმაღლის მომიჯნავე ზედაპირი.

ბორღიურზე ასვლა-ჩამოსვლით ბავშვი მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს სიარულის მანერასა და ტერფის მდებარეობას, რადგან ამ დროს იგი აქტიურად სწავლობს ცალ ფეხზე (თუნდაც ხანმოკლე დროით) წონასწორობის შენარჩუნებას და ავარჯიშებს ფეხის კუნთებს. შედეგად, სიარულის დროს იგი შეძლებს უფრო ვიწრო საყრდენი ზედაპირის გამოყენებასა და მუხლების მოხრას; შეიცვლება მისი ტერფის მდებარეობაც, კერძოდ, მისი ფეხის თითები ამ დროს პირდაპირ იქნება მიმართული (და არა გვერდზე, როგორც ეს აქამდე იყო). ეს უნარ-ჩვევა ბავშვს მომავალში კიბეზე დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლის დაუფლებაშიც დაეხმარება, რადგან უკვე საკმარისი გამოცდილება და ძალა ექნება ფეხებში.

ამ უნარ-ჩვევის შეძენის წინა პირობა სიარულის დროს სავალ ზედაპირზე არსებული დაბრკოლების ან ცვლილების შემჩნევა და მასზე ყურადღების გამახვილებაა. თუ ბავშვს ეს ჯერ არ შეუძლია და მის წინ არსებულ ბორღიურს ვერ ამჩნევს, მას ფეხს წამოჰკრავს და წაიქცევა. ამ შემთხვევაში ზედაპირის ცვლილებაზე თქვენ უნდა მიუთითოთ. გამოცდილების შეძენასთან ერთად ბავშვი თანდათან ისწავლის ყურადღების გამახვილებას. მას შემდეგ, რაც ბავშვი შეამჩნევს მის წინ არსებული ზედაპირის ცვლილებას (ამაღლებას ან დადაბლებას), შეჩერდება და შემდეგ ნაბიჯს დაგეგმავს.

თავდაპირველად ბავშვს გაუჭირდება ბორღიურის სიმაღლის განსაზღვრა. როდესაც გაჩერდება და ძირს დაიხედავს, ვერ შეძლებს იმის განსაზღვრას, რამდენად მაღლა ან დაბლა უნდა გადადგას ნაბიჯი. ამას ბავშვი ცდისა და შეცდომის მეთოდითა და გამოცდილებით ისწავლის. სიმაღლეზე ასვლისას მან შეიძლება არასაკმარისად ასწიოს ფეხი და საფეხურს წამოედოს, ან პირიქით, მეტისმეტად მაღლა ასწიოს ფეხი და უზარმაზარი ნაბიჯი გადადგას, რომლის საჭიროებაც არ იყო. ჩამოხვევის დროს მან შეიძლება ნელა ჩამოაბიჯოს ან თქვენზე მონდობილმა, რომ ნამდვილად დაიჭერთ, სწრაფი ნაბიჯები გადადგას. თუ ბავშვი ფრთხილად და ნელა ცდილობს საფეხურიდან ჩამოსვლას, ის ცალ ფეხს ნელი მოძრაობით საფეხურის წინ დაუშვებს, სანამ თითებით სწორ ზედაპირს არ შეეხება, რის შედეგადაც ეცოდინება, რამდენად დიდი ნაბიჯის გადადგმა საჭირო.

თანდათან ბავშვი ბორღიურზე ასვლა-ჩამოსვლის მოძრაობის დაგეგმვას ისწავლის.

პოლიპოზი ასვლა-ჩამოსვლის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. 2,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
2. 5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
3. 7,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
4. 10 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
5. 12,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
6. 15 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
7. 17,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;
8. 20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით და დაუხმარებლად ასვლა-ჩამოსვლა;

თითოეული ეტაპის შესრულებას ხელმოკიდებული იწყებთ და ბავშვი თანდათან გადაგყავთ იმავს დამოუკიდებლად შესრულებაზე.

ბორდიურზე ასვლისათვის ბავშვს ესაჭიროება (სურ. 10.1):

1. ცალ ფეხზე წონასწორობის დაცვა;
2. წონასწორობის შენარჩუნება მანამ, სანამ მეორე ფეხს ასწევს და ბორდიურზე დადებს;
3. წონასწორობის შენარჩუნება, როდესაც ცალი ფეხი ბორდიურზე, მეორე კი მიწაზე აქვს;
4. ბორდიურზე მდებარე ფეხზე სხეულის წონის გადატანა და ტანის მისკენ გადახრა;
5. ბორდიურზე მდებარე ფეხის მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრების გაშლა და ტანის ზევით, ბორდიურზე ატანა;
6. ქვედა ფეხის ბორდიურზე დადგმა.

ბორდიურზე ჩამოსვლისათვის ბავშვს ესაჭიროება (სურ. 10.2):

1. ცალ ფეხზე წონასწორობის დაცვა;
2. ტანის გამართვა და საყრდენ ფეხზე ოდნავ უკან გადახრა;
3. მეორე, თავისუფალი ფეხით ჩამობიჯება;
4. წონასწორობის შენარჩუნება, ქვემოთ მდებარე ფეხის მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ოდნავ მოხრა, რათა ტანის წონა ქვედა ფეხზე გადავიდეს;
5. ზედა ფეხის ქვედა ღონეზე ჩადგმა.



(სურ. 10.1)

თავდაპირველად ბავშვი ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლას მხოლოდ ხელის მოკიდებით შეძლებს. მოგვიანებით წონასწორობის დაცვას დაუხმარებლადაც ისწავლის. ამ უნარ-ჩვევის ათვისებაზე მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს ბავშვის სიმაღლე და ქვედა კიდურების სიგრძე. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი 2,5-5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლას დამოუკიდებლად შეძლებს, თუმცა, 10-20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა შეიძლება გაუჭირდეს, ვიდრე სიმაღლეში არ გაიზრდება და ფეხებში საკმარისი ძალა არ განუვითარდება. თქვენ თავად შეგიძლიათ განსაზღვროთ, შესაბამისია თუ არა ბორდიურის სიმაღლე ბავშვისთვის: აბიჯების დროს მისი ფეხის მდებარეობას გვერდიდან შეხედეთ; თუ ბავშვის მუხლი

მის მენჯ-ბარძაყზე დაბლაა, მაშინ ბორდიურის სიმაღლე ბავშვის შესაფერისია და შეუძლია მასზე დამოუკიდებლად ასვლაში ივარჯიშოს; ხოლო, თუ ბავშვს



(სურ. 10.2)



(სურ. 10.3)

მუხლი მენჯ-ბარძაყის დონეზე ან უფრო მაღლა აქვს, მაშინ ამ სიმაღლის დამოუკიდებლად დაძლევაში ის სიმაღლეში უნდა გაიზარდოს (სურ. 10.3). იმისათვის, რომ ნათელი გახდეს, რა ძალასა და წონასწორობის უნარს მოითხოვს მაღალ ბორდიურზე დამოუკიდებლად ასვლა, სცადეთ, ააბიჯოთ ისეთ სიმაღლეზე, რომელზეც თქვენი მუხლი მენჯ-ბარძაყზე მაღლა აღმოჩნდება.

**აქტიურობის
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ბავშვმა თავად აარჩიოს, რომელი ფეხით დაიწყებს მოძრაობას. ვარჯიშის პროცესში შესაძლებელია ასვლა ცალი ფეხით ამჯობინოს, ჩამოსვლა კი – მეორით. ასვლის დროს წინ გადადგმული ფეხი, როგორც წესი, უფრო ძლიერია, ჩამოსვლის დროს კი ზედა საფეხურზე დარჩენილი ფეხია უფრო ძლიერი. ფეხს ბავშვი თავად, ავტომატურად ირჩევს და შედარებით ძლიერს შესაბამისად იყენებს. მაგალითად, თუ ბავშვს მარჯვენა ფეხი უფრო ძლიერი აქვს, მაშინ საფეხურზე ასვლას მარჯვენა ფეხით დაიწყებს, ხოლო ჩამოსვლას კი – მარცხენა ფეხით. ვარჯიშის პროცესში თქვენ დაინახავთ, რომელი ფეხია ბავშვისათვის დომინანტური (წამყვანი).

აქტიუობა ხელის მოკიდებით დაიწყეთ და ბავშვს ხელი თანდათან გაუშვით. თავიდან მას ცალი ან ორივე ხელის მოკიდება დასჭირდება. თქვენ ამ დროს მის პირისპირ უნდა მოთავსდეთ, მიუხედავად იმისა, ბავშვი ბორდიურზე ადის თუ ჩამოდის. როდესაც თქვენი დახმარება დასჭირდება, თითებზე მოგეჭიდებათ. ამ დროს მისი ხელი გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ქვემოთ უნდა მოათავსოთ. ამით მას წონასწორობის დაცვას გაუადვილებთ. თუ ბავშვის გვერდით ან უკან მოთავსდებით, თქვენთვის შეუმჩნეველად მას უკან ან გვერდით გადახრით და თქვენზე დამოკიდებულს გახდით, რადგან ბავშვი ვერ გაერკვევა, წონასწორობა როგორ დაიცვას. ბავშვის წინ ყოფნისას შეგიძლიათ ის მოამზადოთ, რათა ასვლა-ჩამოსვლის დროს ცენტრალური პოზიციიდან წონასწორობა დაიცვას.

როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლას სწავლობს, თქვენ მის წინ ჩაიშვლეთ ისე, რომ მისი თვალების დონეზე ან უფრო დაბლა აღმოჩნდეთ. ასეთ პოზიციაში, როდესაც თქვენ გიყურებთ, ბავშვს წონასწორობის დაცვა გაუადვილდება. თუ თქვენ მისი თვალების დონის ზემოთ მოექცევით, ბავშვი თავს ასწევს და წონასწორობას ადვილად დაკარგავს. როდესაც მის წინ ხართ, ის თავს დაცულად იგრძნობს: ეცოდინება, რომ თუ დასჭირდა, იქვე იქნებით და ხელს მოგჭიდებთ; თუ გადაყირავდა – დაიჭერთ.

დააკვირდით, ბავშვს ბორდიურზე ასვლა უფრო უადვილდება თუ ჩამოსვლა. ბავშვი ორივე აქტივობაში ავარჯიშეთ, თუმცა, თუ იმას გაარკვევთ, რომელი უფრო ადვილად გამოსდის, დახმარების გაწევა გაგიადვილდებათ: მომზადებული შეხვედრებით მის რეაქციებს და რთული ნაწილის ათვისებაში დაეხმარებით.

როგორც წესი, ბორდიურზე ასვლა ბავშვს ხელის მოკიდებით უფრო მოსწონს. ასე ის აქტივობისათვის საჭირო მოძრაობის სწავლის პროცესში თავს დაცულად გრძნობს. დამოუკიდებლად იმავს გაკეთება მისთვის მნიშვნელოვანი გამოწვევაა.

ჩამოსვლას ზოგიერთი ბავშვი გართობად აღიქვამს, რადგან პირდაპირ „ვარდება“ (სწრაფად აბიჯებს) სიმაღლიდან და მხოლოდ მაშინ იწყებს წონასწორობის დაცვის ხერხის ძიებას, როდესაც ფეხით მიწას ან იატაკს შეეხება. ზოგიერთი ბავშვისთვის ჩამობიჯება წინააღმდეგობის გრძნობას იწვევს, რადგან მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის მოხრა არ სურს, სხვაგვარად კი ბორდიურიდან ვერ ჩამოდის. მან შესაძლებელია მოქმედებაზე უარი იმის გამოც თქვას, რომ თავს არამყარად გრძნობს.

გამოიყენეთ ვიზუალური და ვერბალური მინიშნება. ამ აქტივობის დროს ყურადღება შემდეგზე გაამახვილეთ:

- 1. დარწმუნდით, რომ ბორდიური ბავშვისთვის ადვილად შესაძრწევია.** ამისათვის მასზე ხელი დაატყაპუნეთ ან დააკაკუნეთ. ამავ მიზნით შეგიძლიათ ძირითადი სავალი ნაწილისგან განსხვავებული შეფერილობის ბორდიურის გამოყენებაც;
- 2. უთხარით ბავშვს, რის გაკეთებას მოელით მისგან.** წაახალისეთ ბავშვი სიტყვებით: „აღი“ ან „ჩაღი“ და თან აჩვენეთ შესასრულებელი მოძრაობა, რათა მოგბადოთ. თუ მოძრაობას „მარშირებით“ გაამძაფრებთ, ბავშვი უკეთესად დაინახავს თქვენი ფეხების მოძრაობას და ადვილად მოგბადავთ;
- 3. დარწმუნდით, რომ ბავშვს ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლის სურვილი აქვს და თავს დაცულად გრძნობს.** გამოიყენეთ საინტერესო სათამაშო (ბურთი, წიგნი ან ბუშტები), რათა ასვლა-ჩამოსვლა გარისკვად ღირდეს. სასურველი სათამაშო მისი თვალების დონეზე უნდა გექროთ, რათა ბავშვი მას ფეხზე მდგომი მისწვდეს. თუ ბავშვი ბორდიურზე ასვლას ცდილობს, სასურველ საგანს კი ბორდიურზე დადებთ (და არა მისი თვალის სიმაღლეზე), ბავშვი ხელების გამოყენებით აძვრება სასურველ სათამაშომდე. თუ თქვენ მის პირისპირ დაჯდებით და სათამაშოს ხელში დაიჭერთ, ბავშვი თავს უფრო დაცულად იგრძნობს.

სავარჯიშოდ სწორი და მყარი მოსაზღვრე ზედაპირები შეარჩიეთ. როდესაც ბავშვი ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლას სწავლობს, მნიშვნელოვანია, რომ თავი უსაფრთხოდ და მყარად იგრძნოს. ყველაზე მყარად ბავშვი სწორ და მაგარ ზედაპირზე იგრძნობს თავს. როდესაც ბავშვი ერთ კონკრეტულ სიმაღლეზე ფეხის ადგმასა და ჩამოდგმას კარგად ისწავლის, შეგიძლიათ ამოცანა გაურთულოთ და არაერთგვაროვან ზედაპირზე ავარჯიშოთ. მაგალითად, თავდაპირველად ბავშვი მეტლახის, ხალიჩაგადაფარებულ ან ბეტონისსაფარიან ბორდიურზე ავარჯიშეთ, მოგვიანებით კი ბალახიდან ნახერხიან ბორდიურზე

ასვლა-ჩამოსვლა შესთავაზეთ. ეს უკანასკნელი საკმაოდ რთული ამოცანაა. უსწორმასწორო ზედაპირზე ფეხი იყანყალებს და ნაკლებად მყარ პოზიციაში იქნება, რაც ცალ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნებას გაართულებს.



(სურ. 10.4)

სავარჯიშო ზედაპირის ზომები შესაბამისად უნდა შეირჩეს. როდესაც ბავშვი ბორდიურზე დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლაში ვარჯიშობს, მისი ზედაპირის სიგრძე და სიგანე 90 სმ-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. მასზე ასვლა-ჩამოსვლის შემდეგ ბავშვს საკმარისი სივრცე უნდა ჰქონდეს, რათა წონასწორობის დასაცავად 2-3 ნაბიჯის გადადგმა შეძლოს. ის ნებისმიერი მიმართულებით შეიძლება წაბარბაცდეს და სივრცის არარსებობის შემთხვევაში, წაიქცეს. ვარჯიშთან ერთად მისი წონასწორობა და მოძრაობის მართვის უნარი გაუმჯობესდება და დამატებითი ფართობი აღარ დასჭირდება.

წახალისეთ ბავშვი ბორდიურზე სიარულით ავიდეს და არ აძვრეს (სურ. 10.4). ბავშვი ცდილობს, დამოუკიდებელი იყოს, ამიტომ შეიძლება ბორდიურთან მისვლისთანავე სპონტანურად „დათვის“ პოზიციაში გადავიდეს და ბორდიურზე აძვრეს. მან იცის, რომ ეს მისთვის უფრო უსაფრთხო

და ნაცნობი მეთოდია. თავდაპირველად ბავშვს 2,5-5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა ასწავლეთ. ამის შემდეგ ის იმავე სიმაღლის ბორდიურზე აძრომას აღარ შეეცდება. თუმცა, ბორდიურის სიმაღლის გაზრდის ყოველ ეტაპზე ბავშვს სპონტანურად აძრომა მოუნდება, რადგან იგრძნობს, რომ სიმაღლე მისთვის დიდია. ამიტომ მისთვის ასვლის დემონსტრირება და სწავლება მოგიწევთ ყოველი ახალი სიმაღლის მოსინჯვისას.

ავარჯიშეთ ბავშვი სხვადასხვა სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლაში. თუ ბავშვს 2,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლას ასწავლით, შეგიძლიათ პარალელურად 5-10 სმ სიმაღლის ბორდიურზე დახმარებით ასვლა-ჩამოსვლაც (და არა აძრომა-ჩამოძრომა) ასწავლოთ. როდესაც პარკში ხართ, სახლში შედიხართ ან გამოდიხართ, ან სტანდარტულ ბორდიურზე გიწევთ ასვლა, ბავშვს ხელი გაუწოდეთ, რათა მოგეჭიროთ და ისე ავიდეს ან ჩამოვიდეს შესაბამის სიმაღლეზე. გარკვეული დროის შემდეგ დაეხმარეთ, გაერკვეს, როგორ მოახერხოს იგივე დაუხმარებლად. მაგალითად, სახლის წინ არსებულ საფეხურზე დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლისთვის ასწავლეთ, რომ ხელი კარის ჩარჩოს მოჰკიდოს. სხვადასხვა სიმაღლის ბორდიურზე ვარჯიშის დროს ბავშვის ფეხის კუნთები ძლიერდება და შემდეგში იმავე ამოცანის დამოუკიდებლად შესრულება უადვილდება.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მისთვის ბორდიურზე ასვლა უფრო მარტივი იქნება, ვიდრე ჩამოსვლა. მას მოძრაობა განსაკუთრებით გაუადვილდება, თუ ხელს თქვენ მოგკიდებთ. სრულიად განსხვავებული შეგრძნება ექნება ბორდიურიდან ჩამოსვლისას. თავდაპირველად, ბავშვი შეიძლება ძალიან ფრთხილი, შეშინებული ან წინააღმდეგიც კი იყოს, რომ ჩამოვიდეს. როგორც კი სასიარულო ზედაპირზე ცვლილებას შეამჩნევს, ბავშვი სიარულს შეანელებს და შეეცდება ფეხი ქვემოთ ნელა ჩადგას. 2,5-5 სმ სიმაღლეზე ის ქუსლს ბორდიურზე დატოვებს, ფეხის წვერს კი ქვემოთ ჩააცურებს, სანამ ძირს არ შეეხება. მოგვიანებით ბავშვს თავდაჯერება შეემატება და ორივე ფეხით შეიძლება ბორდიურიდან ჩამოსვლას. ვარჯიშთან ერთად, მოძრაობა

მისთვის ჩვეული და სწრაფი გახდება.

ბავშვს ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა ნაბიჯების გადადგმის მაგივრად ხელის დახმარებით ურჩევნია, ასე თავს დაცულად გრძნობს. ამიტომ თქვენი ამოცანაა, როდესაც ბავშვი მზად იქნება, ხელი გამოაცალოთ და აჩვენოთ, რომ ამის შესრულება ნაბიჯების გადადგმითაც შეუძლია. ბავშვს ხელი ხელზე ან მაისურის კიდებზე ჩასჭიდეთ და ასვლა-ჩამოსვლის მომენტში ხელი გაუშვით ან თითი მისი ხელიდან შეუმჩნეველად გამოაცურეთ. ამ დროს ბავშვი მოძრაობას შეანელებს და უფრო ფრთხილად იმოქმედებს. თქვენ მის ტემპს აჰყევით და ეცადეთ, ბავშვს საკუთარი თავის რწმენა განუმტკიცდეს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ერთ კონკრეტულ სიმაღლეს გადალახავს, სიმაღლე თანდათან გაზარდეთ. ვარჯიშთან ერთად, ბავშვი ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლას უფრო ადვილად შეძლებს.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, მისთვის ბორდიურიდან ჩამოსვლა, როგორც წესი, უფრო ადვილია. მას სიმაღლეზე ასასვლელად ფეხის კუნთების გაძლიერება დასჭირდება, ჩამოსვლას კი მეტი ხალისით და მოძრაობის გაუკონტროლებლად შეასრულებს. ბავშვი სწრაფად მოძრაობს, ამიტომ უსაფრთხოებისთვის თქვენი მახსიალური ყურადღება დასჭირდება. ის შეიძლება აძვრეს ბორდიურზე, ფეხი წამოჰკრას მას ან ავიდეს, მაგრამ წონასწორობის აღსადგენად და რამდენიმე ნაბიჯის გადასადგმელად სივრცე დასჭირდეს. თქვენ მასთან ახლოს უნდა იყოთ, რათა ბორდიურზე ასვლისას, საჭიროების შემთხვევაში, ხელი გაუწოდოთ. ბორდიურიდან ჩამოსვლისას, სავარაუდოდ, ბავშვი პირდაპირ გადადგამს ნაბიჯს და „ჩამოვარდება“. 2,5-5 სმ სიმაღლიდან ვარდნისას შეიძლება მოახერხოს ნაბიჯებით წონასწორობის აღდგენა. ამ დროს თქვენ მის პირდაპირ უნდა იყოთ, რათა სიჩქარე შეანელებინოთ, ხელი მოჰკიდოთ ან დაიჭიროთ. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი თვითონ გაერკვევა, როგორ უნდა ჩამოაბიჯოს დამოუკიდებლად, წონასწორობის დაცვით.

აქტივობა № 1

ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლა

1. შეარჩიეთ ორი მყარი, ერთმანეთის მოსაზღვრე ზედაპირი, რომელთა შორის სიმაღლე 2,5 სმ-ია. დარწმუნდით, რომ ზედაპირები არ მოძრაობს და არ ცურავს. მაგალითები, თუ როგორ შეგიძლიათ ასეთი ბორდიური შექმნათ, ქვემოთ არის მოყვანილი:
 - ა. აიღეთ ხის დაფა, რომლის სისქე 2,5-4 სმ-ია, სიგანე – 25-30 სმ, ხოლო სიგრძე – სულ მცირე 90 სმ. ბავშვი დაფის წინ დააყენეთ და დაეხმარეთ, მასზე ავიდეს, გადაკვეთოს დაფის სიგანე და ჩამოვიდეს. სასურველია, დაფა ხალიჩაზე მოათავსოთ, რომ არ ისრიალოს. ხალიჩა დაბალხაოიანი უნდა იყოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მყარად არ იდება და იყანყალბებს;
 - ბ. დააფინეთ მყარი, მჭიდროდ დაპრესილი სავარჯიშო ლეიბი იატაკზე;
 - გ. გამოიყენეთ ისეთი ქვაფენილი ან ტროტუარი, რომელიც განსხვავებული სიმაღლის ზედაპირს ემიჯნება;
 - დ. დაათვალიერეთ თქვენ ირგვლივ გარემო და იპოვეთ ერთი 2,5-4 სმ სიმაღლის საფეხური, რომელიც ქვაფენილსა და ბალახს შორის, გზასა და ბალახს შორის, მოკირწყულ ბილიკზე ან მანქანის ფარებსა და გზას შორის იქმნება.
2. ბავშვის პირისპირ ჩაიმუხლეთ ან დაბალ სკამზე დაჯექით;
3. ბავშვს ცალი ან ორივე ხელი გაუწოდეთ, რათა ცერა თითებზე ან მტევანზე მოგეჭიდოთ. დარწმუნდით, რომ მისი ხელები გულმკერდის წინ, მხრების სიმაღლეზე ქვემოთ არის;

4. გააკეთებინეთ ბავშვს ნაბიჯი ზემოთ ან ქვემოთ და თან წაახალისეთ სიტყვებით „ამოდი“ ან „ჩამოდი“. თუ საჭიროა, ყურადღების გასამახვილებლად ბორდიურზე რამდენჯერმე ხელიც დაჰკარით;



(სურ. 10.5)



(სურ. 10.6)

5. დავალების შესრულების შემდეგ ბავშვი შეაქეთ და ტაში დაუკარით;

6. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, წაახალისეთ თქვენს დაუხმარებლად შეასრულოს იგივე აქტივობა (სურ. 10.5 და 10.6):

- ა. მოთავსდით ბავშვის პირისპირ, მისი თვალების დონეზე ან ოდნავ უფრო დაბლა. იყავით ახლოს, რათა მან თავი დაცულად იგრძნოს;
- ბ. თუ საჭიროა, ხელი მისი მაისურის სახელოს მოჰკიდეთ ან ცერა თითი გაუწოდეთ

მოსაჭიდებლად, რომელსაც ნელა გამოაცურებთ მაშინვე, როგორც კი ბავშვი ბორდიურზე ჩამოსვლას ან ასვლას დაიწყებს;

- გ. გამოიყენეთ ძალიან კარგი მოტივაციის შემქმნელი რამ, მაგალითად, საპნის ბუშტები;
- დ. როდესაც ბავშვი ბორდიურზე ასვლას დაიწყებს, უშუალოდ მის წინ დააყენეთ, ხოლო, ჩამოსვლისას – ბორდიურის კიდესთან;
- ე. მას შემდეგ, რაც ბავშვი უშუალოდ ბორდიურთან დგომის დროს მასზე ასვლასა და ჩამოსვლას მოახერხებს, 3 მ-ის დაშორებით დააყენეთ, რათა ბორდიურზე მისასვლელად განსაზღვრული მანძილის გავლა დასჭირდეს. თუ საჭიროა, ბავშვს ყურადღება გაუმახვილეთ, სად არის ბორდიური, რათა მოძრაობა შესაბამისად დაგეგმოს და მას ფეხი არ წამოჰკრას;
- ვ. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ერთი მყარი ზედაპირიდან მეორეზე აბიჯება-ჩამობიჯებას ისწავლის, შეგიძლიათ 2,5 სმ სიმაღლის სხვადასხვა ტიპის (როგორც ერთგვაროვანი, ისე უსწორმასწორო) ბორდიური მოსინჯოთ.
7. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, იგივე აქტივობა 5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე მოსინჯეთ. გაიმეორეთ პუნქტები 1-6;
8. საფეხურის სიმაღლე თანდათან 20 სმ-მდე გაზარდეთ. გაიმეორეთ პუნქტები 1-6 ყოველი სიმაღლისთვის. ბორდიურის სიმაღლის გაზრდა შეგიძლიათ 2,5 სმ სისქის დაფების ერთმანეთზე დადებით (შეგიძლიათ კუთხეები დააფიქსიროთ კიდეც). ასევე შეგიძლიათ აერობიკის სავარჯიშო საფეხურის გამოყენება;
9. როდესაც 2,5-7,5 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა-ჩამოსვლაში ბავშვს დამოუკიდებლად ავარჯიშებთ, 10-20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე უმჯობესია, ხელი მოჰკიდოთ, შემდეგ კი იმავე მოქმედების დამოუკიდებლად შესრულება ჯერ მოაჯირობე, სახელურზე ან რაიმე მსგავსზე ხელის მოჭიდებით შეასრულებინოთ.

კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა

კიბეზე სიარულისათვის ბავშვი ფიზიკურად მზად მაშინ არის, როდესაც 10-20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ხელმოკიდებული ასვლა-ჩამოსვლას შეძლებს. ბორდიური ბავშვს კიბეზე სიარულისთვის ამზადებს, რადგან ფეხში ძალას ზრდის და მას შესაბამის მოძრაობას ასწავლის. თუმცა, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა ბავშვისგან მეტ ძალას მოითხოვს, რადგან მაღალი, რამდენიმე საფეხური მან თანამიმდევრულად უნდა აიაროს. ამიტომ თავდაპირველად ბავშვი თითოეულ საფეხურზე ორივე ფეხს დადგამს, შეყოვნდება და ამის შემდეგ გადავა ზედა საფეხურზე. მოგვიანებით ის კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით (ერთ ფეხს ერთ საფეხურზე დადგამს, მეორეს კი პირდაპირ – მეორე საფეხურზე) ასვლას ისწავლის.

საბოლოო მიზნის მისაღწევად ბავშვმა შემდეგი ეტაპები უნდა გაიაროს:

1. კიბის ერთი უჯრედის ავლა სახელურზე ხელის მოკიდებით და ყოველ საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით (შეყოვნებით);
2. კიბის ერთი უჯრედის ჩამოვლა სახელურზე ხელის მოკიდებით და ყოველ საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით (შეყოვნებით);
3. კიბის ერთი უჯრედის ავლა სახელურზე ხელის მოკიდებით და ფეხების მონაცვლეობით (ალტერნატიული მოძრაობით);
4. კიბის ერთი უჯრედის ჩამოვლა სახელურზე ხელის მოკიდებით და ფეხების მონაცვლეობით (ალტერნატიული მოძრაობით).

ამ მიზნის მიღწევას დიდი დრო დასჭირდება. პირველ ორ ეტაპს ბავშვი, სავარაუდოდ, 3-4 წლის ასაკისთვის გადალახავს, მესამეს – 4-5 წლის, ხოლო მეოთხეს – 6-7 წლის ასაკისთვის. შესაბამისად, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლაში სავარჯიშოდ დიდი დრო და უამრავი საშუალება გექნებათ. როდესაც ბავშვი მიზანს მიაღწევს და კიბეზე სიარულს თავად შეძლებს, ის სრულიად დამოუკიდებელი იქნება შინ, სკოლასა თუ სხვა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში გადაადგილებისას.

კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის ასათვისებლად ბავშვმა უნდა განავითაროს:

1. საკმარისი ძალა ფეხებში, რათა კიბეზე სხეულის სიმძიმის აზიდვა-ჩამოზიდვა შეძლოს;
2. საკმარისი ძალა მკლავებში, რათა დაიცვას წონასწორობა და დაეხმაროს ფეხებს სხეულის სიმძიმის აზიდვა-ჩამოზიდვისას;
3. მკლავების, ფეხისა და ზოგადად სხეულის ზომის ზრდა, რათა მისწვდეს კიბის სახელურს და სტანდარტული ზომის კიბის საფეხურებზე გადაადგილება შეძლოს;
4. ასვლა-ჩამოსვლისთვის საჭირო თანამიმდევრული მოძრაობების დაგეგმვისა და გეგმის შესრულების უნარი;
5. კიბის უჯრედზე ასვლა-ჩამოსვლისას უსაფრთხოების განსაზღვრის უნარი.

ქიზაზე ასვლა-ჩამოსვლის სწავლის თანამეიღვარეული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და უფროსისთვის ორივე ხელის მოკიდებით;
2. კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებით და ცალი ხელის უფროსისთვის, მეორე ხელის კი მოაჯირზე მოკიდებით;
3. კიბეზე გვერდულად ასვლა-ჩამოსვლა ცალკეულ საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ხელის მოკიდებით;
4. კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა ცალკეულ საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ცალი ხელის მოკიდებით;
5. კიბეზე ასვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით უფროსზე, მეორე ხელით კი მოაჯირზე მოჭიდებით;
6. კიბეზე ასვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით მოაჯირზე მოჭიდებით;
7. კიბეზე ჩამოსვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით უფროსზე, მეორე ხელით კი მოაჯირზე მოჭიდებით;
8. კიბეზე ჩამოსვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით მოაჯირზე მოჭიდებით

ყოველი ზემოხსენებული ფიზიკური უნარ-ჩვევა აუცილებელია მიზნის მისაღწევად. საჭიროა მოთმინება და ბავშვის ხელშეწყობა, რათა მან თითოეული უნარ-ჩვევა განავითაროს. თუმცა, ხანდახან მოცდა დაგჭირდებათ, რათა ბავშვი სიმალლეში გაიზარდოს და კიდურების სიგრძემ კიბეზე დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლის საშუალება მისცეს. რაც უნდა საკმარისი ძალა ჰქონდეს ბავშვს ხელებსა და ფეხებში, დამოუკიდებლად ასვლა-ჩამოსვლას მანამ ვერ შეძლებს, სანამ სიმალლეში არ გაიზარდება და კიბის მოაჯირს არ მისწვდება.

ამ თავში გასარკვევად საჭიროა კიბის ცალკეული ნაწილების მნიშვნელობის განსაზღვრა:

1. **სახელური:** ჰორიზონტალური ძელაკი, რომელსაც ყველა ვიყენებთ;
2. **ცხაური:** ვერტიკალური სარების რიგი, რომელსაც კიბის სახელური უჭირავს;
3. **მოაჯირი:** ადგილი, რომელსაც ბავშვი ეჭიდება და რომელიც შეიძლება იყოს როგორც სახელური, ასევე ცხაური.

კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის სწავლებისას მნიშვნელოვანია, სწორედ ისეთი მოაჯირი გამოიყენოთ, რომელსაც ბავშვი კარგად მისწვდება და ადვილად მოეჭიდება. სანამ ბავშვი პატარაა, უმჯობესია, კიბის ცხაურის (ვერტიკალური სარების რიგის) გამოყენება. სარები საკმაოდ წვრილია და ბავშვი ხელს ადვილად შემოაჭდობს. გარდა ამისა, ბავშვი იმ სიმალლეზე მოსჭიდებს ცხაურს ხელს, რა სიმალლეც მისთვის ყველაზე მოსახერხებელია. კიბის სახელური, როგორც წესი, ბავშვისთვის საკმაოდ მაღალი და მსხვილია, შესაბამისად, მასზე მოჭიდება – რთული. ამიტომ კიბის ისეთი მოაჯირი უნდა შეარჩიოთ, რომ ბავშვმა კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის დროს მისი გამოყენება შეძლოს. მაგალითად, ალექსანდრეს მამამ კიბეს დამატებითი, უფრო დაბალი და ვიწრო, მოაჯირი გაუკეთა, რათა ბავშვს კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის დაუფლებაში დახმარებოდა.

ქვემოთ აღწერილ აქტივობებში ნაგულისხმევია, რომ ბავშვი კიბეზე ასვლას – მარჯვენა, ხოლო ჩამოსვლას მარცხენა ფეხით იწყებს, რაც იმას ნიშნავს,

რომ ბავშვის წამყვანი (დომინანტური) ფეხი მარჯვენაა. თუ ბავშვის წამყვანი ფეხი მარცხენაა, მაშინ აღწერილი მითითებები, შესაბამისად, საპირისპიროდ შეცვალეთ.

**კიბეზე ასვლა
საფეხურზე ორივე
ფეხის დადგოვით,
შეყოვნებითა და
ნაბიჯის წინ
გადადგოვით**

1. ამისათვის ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:
2. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირის სახელურს ან ცხაურს ცალი ან ორივე ხელით;
3. ასწიოს და დადგას მარჯვენა ფეხი კიბის საფეხურზე და დაიცვას წონასწორობა ხელების დახმარებით;
4. გადახაროს ტანი წინ საფეხურისა და მარჯვენა ფეხისკენ;
5. გაშალოს მარჯვენა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარი და სხეულის სიმძიმე კიბისკენ გადაიტანოს. ამავდროულად, გამოიყენოს ხელები წონასწორობის დასაცავად და სხეულის სიმძიმის ასაზიდად;
6. ასწიოს და დადგას მარცხენა ფეხი კიბის საფეხურზე მარჯვენა ფეხის გვერდით;
7. გაიმეოროს ეს მოძრაობები, სანამ კიბის მთელ უჯრედს არ აივლის.



(სურ. 11.1)

თავდაპირველად ბავშვი მოზრდილს ორივე ხელით ეჭიდება, შემდეგ კი ცალი ხელით უფროსის ხელზე, მეორე ხელით კი კიბის მოაჯირზე მოჭიდებას სწავლობს (სურ. 11.1). უფროსის ხელზე მოჭიდებული ხელი ბავშვის გულმკერდის წინ, მისი მხრების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ უნდა მდებარეობდეს. ყველაზე ხშირი შეცდომა, რომელსაც ამ დროს უფროსი უშვებს, ბავშვის ხელის თავს ზემოთ აწევა და შემდეგ საფეხურზე მისი აქაჩვაა. ამ დროს ბავშვი პასიურად გადადის საფეხურიდან საფეხურზე და ვერ ახერხებს ხელებსა და ფეხებში შესაბამისი ძალის განვითარებას, რაც მომავალში დამოუკიდებლად გადაადგილებისთვის სჭირდება. შესაბამისად, ბავშვის მკლავების სწორი პოზიცია გადამწყვეტია კიბეზე ასვლისათვის საჭირო ფიზიკური უნარ-ჩვევის გასავითარებლად.

როდესაც ბავშვს ხელს ჰკიდებთ, დააკვირდით მისი ფეხების მოძრაობას. დარწმუნდით, რომ ერთ საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმითა და შეყოვნებით ადის. თუ

ბავშვი ფეხებს ყოველ საფეხურზე მონაცვლეობით ადგამს, შეამოწმეთ, შემთხვევით დახმარებას ზედმეტად ხომ არ უწევთ ან ხელი მაღლა ხომ არა გაქვთ აწეული (მხრებს ზემოთ). უმჯობესია, თუ თავდაპირველად ბავშვი საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმითა და შეყოვნებით დაიწყებს ასვლას. ფეხების მონაცვლეობით დადგმას კი მოგვიანებით ისწავლის, მას შემდეგ, რაც მხოლოდ მოაჯირზე მოჭიდებით შეძლებს კიბეზე სიარულს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და ცალი ხელით უფროსის ხელზე, მეორე ხელით კი მოაჯირზე მოჭიდებით ადვილად შეძლებს კიბეზე ასვლას, შეგიძლიათ მას მხოლოდ მოაჯირზე მოჭიდებით ასვლა ასწავლოთ. როდესაც ბავშვი პირველად ცდილობს მხოლოდ მოაჯირზე მოჭიდებით ასვლას, შეიძლება კომპენსაციის მიზნით მეორე ხელის მომდევნო საფეხურზე დაყრდნობა სცადოს. თუ ამას აკეთებს, ისევ შესთავაზეთ, ხელზე მოგეჭიდოთ მანამ, სანამ ცალი ხელის მოაჯირზე მოჭიდებით ასვლას

შეძლებს. ის ხელი, რომელიც ბავშვს თქვენზე აქვს მოჭიდებული, თანდათან სულ უფრო და უფრო დაბლა დააჭერინეთ, რათა ცალი ხელის მოჭიდებით ასვლისთვის მოამზადოთ. როდესაც ეს ხელი ბავშვის წელის დონეზე გექნებათ დაწეული, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ თქვენი დახმარება მინიმალურია (მხრების დონეზე დაჭერილ ხელთან შედარებით). მას შემდეგ, რაც ბავშვი თავს კომფორტულად იგრძნობს, შეგიძლიათ ხელის ნაცვლად სახელოზე ან მაისურზე მოეჭიდოთ.

**კიბოზე ჩამოსვლა
საფეხურზე ორივე
ფეხის დაჭებით,
უპროპონებითა და
საბიჯის წინ
გადაჭებით**

ამისათვის ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:

1. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირის სახელურს ან ცხაურს ცალი ან ორივე ხელით;
2. გამართოს და ოდნავ უკან გადახაროს ტანი;
3. ჩამოდგას მარცხენა ფეხი კიბის საფეხურზე და დაიცვას წონასწორობა ხელების დახმარებით;
4. ნელა მოხაროს მარჯვენა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარი, რათა სხეულის სიმძიმე ქვემოთ გადაიტანოს მანამ, სანამ მარცხენა ფეხი საფეხურს არ მისწვდება. ამავდროულად, გამოიყენოს ხელები წონასწორობის დასაცავად და სხეულის სიმძიმის ქვემოთ გადასატანად;
5. ჩადგას მარჯვენა ფეხი კიბის საფეხურზე მარცხენა ფეხის გვერდით, გამოიყენოს ხელები წონასწორობის დასაცავად;
6. გაიმეოროს ეს მოძრაობები, სანამ კიბის მთელ უჯრედს არ ჩაივლის.



(სურ. 11.2)

კიბიდან ჩამოსვლისას ბავშვი ხელის მოჭიდების იმავე თანამიმდევრობას გაივლის, რომელიც ასვლის შემთხვევაში აღვწერეთ. არსებობს მხოლოდ ერთი, მნიშვნელოვანი განსხვავება: ნაცვლად იმისა, ბავშვის უკან იდგეთ, ჩამოსვლის დროს მის პირისპირ უნდა მოთავსდეთ. დადებით ორი საფეხურით ქვემოთ და ბავშვის ჩამოსვლასთან ერთად უკან-უკან იარეთ. ამ დროს შეგიძლიათ მოაჯირს მიეყრდნოთ, რათა თავი მყარად იგრძნოთ. ასე თქვენ ბავშვის ხელების სწორ პოზიციაში მოთავსებას მოახერხებთ და ერთ საფეხურზე ყურადღების გამახვილებაში დაეხმარებით (რადგან დანარჩენ სივრცეს მის წინ თქვენ ეფარებით).

მას შემდეგ, რაც ბავშვის ხელებს სწორ პოზიციაში მოათავსებთ, დაელოდეთ, ბავშვმა ფეხი მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხაროს და ქვემოთ ჩაუშვას. ვარჯიშთან ერთად ის ისწავლის ქვემოთ მოძრაობასთან ერთად წონასწორობის შენარჩუნებას. თუ ამ დროს ბავშვის ხელები მხრის დონეზე მალაა, ზედმეტად წინ გადაიხრება და წონასწორობას დაკარგავს.

როდესაც ბავშვი კიბეზე ჩამოსვლას თითო საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმითა და შეყოვნებით ისე შეძლებს, რომ ცალი ხელი მოაჯირს, მეორე კი თქვენ მოეჭიდოთ, შეგიძლიათ ხელი მხოლოდ მოაჯირზე

მოაკიდებინოთ (სურ. 11.2). თავიდან ბავშვი ან შეეცდება ამ ხერხით კიბეზე მოძრაობას, ან საფეხურზე დაჯდება და საჯდომით ჩამოებრტყება ქვემოთ. თუ ამჩნევთ, რომ ბავშვი ჩამოხრებისთვის მზად არ არის, მაშინ განაგრძეთ თქვენი ხელის შეთავაზებით დაშვება. თუმცა, დახმარება თანდათან შეამცირეთ: ბავშვის ხელი სულ უფრო და უფრო ქვემოთ, ბოლოს კი მისი წელის დონეზე მოათავსეთ. ამის შემდეგ ხელი მხოლოდ სახელოზე მოჰკიდეთ. როდესაც ბავშვი ისწავლის მოაჯირის დახმარებით კიბეზე ჩამოსვლას, შეგიძლიათ მის უკან

დადგეთ და მისცეთ საშუალება, შეერვიოს მის წინ არსებულ სივრცეს, რათა უშიშრად ჩამოსვლა შეძლოს.

**კიბეზე ასვლა-
ჩამოსვლა
საფეხურზე ორივე
ფეხის გვერდულად
დადგებითა და
შეყოვნებით**

ამ სახის მოძრაობა იმ შემთხვევაში გამოიყენეთ, თუ ბავშვი კიბის სახელურს სწვდება ან კიბეს ცხაური აქვს. ეს მოძრაობა შეგიძლიათ ბავშვს თქვენზე ხელმოჭიდებული, ნაბიჯის წინ გადადგმით ასვლა-ჩამოსვლის პარალელურად ასწავლოთ.

ასასვლელად ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:

1. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირის სახელურს ან ცხაურს ორივე ხელით ისე, რომ მოაჯირის პირდაპირ, გვერდულად იდგეს (თუ ბავშვის წამყვანი ფეხი მარჯვენა ფეხია, მაშინ ის კიბის მარცხენა მოაჯირს ეჭიდება);
2. ასწიოს მარჯვენა ფეხი ზედა საფეხურზე და შეინარჩუნოს წონასწორობა ხელების დახმარებით;
3. გადახაროს ტანი მარჯვენა ფეხისკენ;
4. გამართოს მარჯვენა მუხლი და მენჯ-ბარძაყი და აზიდოს სხეულის წონა ერთი საფეხურით მაღლა. ამ მოძრაობასთან ერთად, შეინარჩუნოს წონასწორობა და აზიდოს ტანი ხელების დახმარებით;
5. დადგას მარცხენა ფეხი მარჯვენა ფეხის გვერდით, იმავე საფეხურზე;
6. გადაადგილოს ხელები კიბის მოაჯირზე (ზემოთ);
7. გაიმეოროს ეს მოძრაობები მანამ, სანამ კიბის ერთ უჯრედს არ აივლის.

ჩამოსასვლელად ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:

1. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირის სახელურს ან ცხაურს ორივე ხელით ისე, რომ მოაჯირის პირდაპირ, გვერდულად იდგეს (თუ ბავშვის წამყვანი ფეხი მარჯვენა ფეხია, მაშინ ის კიბის მარცხენა მოაჯირს ეჭიდება, მოძრაობას კი მარცხენა ფეხით იწყებს);
2. გადახაროს ტანი მარჯვენა ფეხისკენ;
3. ჩამოდგას მარცხენა ფეხი ქვედა საფეხურზე;
4. მოხაროს მარჯვენა მუხლი და მენჯ-ბარძაყი, რათა მარცხენა ფეხით ქვედა საფეხურს მისწვდეს. ამ მოძრაობასთან ერთად, შეინარჩუნოს წონასწორობა და ამოძრაოს ტანი ქვემოთ ხელების დახმარებით;
5. ჩადგას მარჯვენა ფეხი ქვედა საფეხურზე მარცხენა ფეხის გვერდით და დაიცვას წონასწორობა ხელებით;
6. გადაადგილოს ხელები კიბის მოაჯირზე (ქვემოთ);
7. გაიმეოროს ეს მოძრაობები მანამ, სანამ კიბის ერთ უჯრედს არ ჩაივლის.



(სურ. 11.3)



(სურ. 11.4)

თავდაპირველად მოგიწევთ ხელით ბავშვის ხელების კიბის მოაჯირზე დაჭერა და შესაბამისი მიმართულებით (ზევით ან ქვევით) ამოძრავება. როდესაც ბავშვი კიბეზე ადის, თქვენ მის უკან დადებით, რათა ადვილად მისწვდეთ მის

ხელეებს. როდესაც ბავშვი კიბეზე ჩამოდის, თქვენ ორი საფეხურით ქვემოთ დადებით, სახით მისკენ. როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, დახმარება შეამცირეთ.

ამ მოძრაობის შესრულებისას ბავშვს თვალყურის დევნება მანამ დასჭირდება, სანამ უსაფრთხოდ არ შეძლებს კიბეზე ორივე მიმართულებით გადაადგილებას. როდესაც ამისთვის მზად იქნება, ცალ ხელს სპონტანურად გაუშვებს მოაჯირს და მხოლოდ ერთი ხელის მოჭიდებით დაიწყებს მოძრაობას. კიბეზე გვერდულად ასვლა-ჩამოსვლისას ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას და დამოუკიდებლად მოქმედებას სწავლობს.

**კიბეზე ასვლა
ფეხების
პონანვლოვით**

ამისთვის ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:

1. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირს ერთი ან ორივე ხელით;
2. ასწიოს და დადგას მარჯვენა ფეხი კიბის საფეხურზე და დაიცვას წონასწორობა ხელების დახმარებით;
3. გადახაროს ტანი წინ საფეხურისა და მარჯვენა ფეხისკენ;
4. გაშალოს მარჯვენა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარი და სხეულის სიმძიმე კიბისკენ გადაიტანოს. ამავდროულად, გამოიყენოს ხელები წონასწორობის დასაცავად და სხეულის სიმძიმის ასაზიდად;
5. მოეჭიდოს და შეინარჩუნოს წონასწორობა მარცხენა ფეხის ორი საფეხურით ზემოთ აწევისას;
6. გადაადგილოს ხელები კიბის მოაჯირზე;
7. გადახაროს ტანი ზედა საფეხურისა და მარცხენა ფეხისკენ;
8. გამართოს მარცხენა მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარი და აზიდოს სხეულის სიმძიმე ზემოთ. ამ მოძრაობასთან ერთად, შეინარჩუნოს წონასწორობა და აამოძრაოს ტანი ზემოთ ხელების დახმარებით;
9. მოეჭიდოს და შეინარჩუნოს წონასწორობა მარჯვენა ფეხის ორი საფეხურით ზემოთ აწევისას;
10. გადაადგილოს ხელები კიბის მოაჯირზე;
11. გაიმეოროს პუნქტები 3-10 მანამ, სანამ კიბის მთელ უჯრედს არ აივლის.

ბავშვი თავად მიგანიშნებთ, როდესაც ფეხების მონაცვლეობით კიბეზე ასასვლელად იქნება მზად. ის ეცდება კიბის უჯრედის ბოლო ერთ-ორ საფეხურზე სწორედ ასე ავიდეს. ფეხების მონაცვლეობით კიბეზე ასასვლელად ბავშვს უნდა შეეძლოს კიბის მოაჯირზე მოჭიდებით, დამოუკიდებლად ასვლა ფეხების ერთ საფეხურზე დადგმითა და შეეცდებოდეს. მას ასევე შესაფერისი სიმძლვე და ფეხების კუნთებში საკმარისი ძალა უნდა ჰქონდეს. თუ ამ დრომდე (ორივე ფეხის ერთ საფეხურზე დადგმისას) ფეხის კუნთის ძალა მხოლოდ წამყვან ფეხში იყო საჭირო, ანლა საკმარისი ძალა ორივე ქვედა კიდურში უნდა იყოს განვითარებული.

თუ ბავშვი 4-5 წლის ასაკშიც კიბეზე ასვლისას ერთ საფეხურზე ორივე ფეხს დგამს, ეს იმას ნიშნავს, რომ მას წამყვანი ფეხით გადაადგილება ჩვევად ექცა. ასე რომ, მას კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით დადგმის სწავლაში უნდა დაეხმაროთ. ამისათვის კი ბავშვის არაწამყვანი ფეხის კუნთებში საკმარისი ძალის გამომუშავებაა საჭირო. წახალისეთ ბავშვი, რომ ბორდიურზე ან საფეხურზე არაწამყვანი ფეხით ავიდეს. შეგიძლიათ თქვენი ხელით ააწეინოთ არაწამყვანი ფეხი, როდესაც ის კიბეზე ადის. მაგალითად, თუ ბავშვის წამყვანი ფეხი მარჯვენაა, მას შემდეგ, რაც ბავშვი მარჯვენა ფეხს საფეხურზე დადგამს, მოჰკიდეთ ხელი მარცხენა ბარძაყის ქვეშ და აადგმევინეთ მარცხენა ფეხი შემდეგ საფეხურზე. ასე ბავშვს მოუწევს სხეულის წონის მარცხენა ფეხით აზიდვა. როდესაც ისევ მარჯვენა ფეხს გადადგამს, ისევ დაეხმარეთ მარცხენა ფეხის შემდეგ საფეხურზე აწევაში.

**კიბეზე ჩამოსვლა
ფეხების
პონანვლოპობით**

ამისთვის ბავშვმა შემდეგი მოძრაობები უნდა შეასრულოს:

1. მოეჭიდოს კიბის მოაჯირის სახელურს ერთი ან ორივე ხელით;
2. გამართოს და ოდნავ უკან და მარჯვნივ გადახაროს ტანი;
3. ჩამოდგას მარცხენა ფეხი კიბის საფეხურზე და დაიცვას წონასწორობა ხელების დანმარებით;
4. ნელა მოხაროს მარჯვენა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარი, რათა სხეულის სიმძიმე ქვემოთ გადაიტანოს მანამ, სანამ მარცხენა ფეხი საფეხურს არ მისწვდება. ამავდროულად, გამოიყენოს ხელები წონასწორობის დასაცავად და სხეულის სიმძიმის ქვემოთ გადასატანად;
5. გამართოს და გადახაროს ტანი მარცხენა ფეხისკენ;
6. ჩადგას მარჯვენა ფეხი საწყისი პოზიციიდან ორი საფეხურის ქვემოთ. ამისათვის ნელა მოხაროს მარცხენა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარი, სანამ მარჯვენა ფეხი საფეხურს არ მისწვდება;
7. გადაადგილოს ხელები კიბის მოაჯირზე;
8. გამართოს და გადახაროს ტანი მარჯვენა ფეხისკენ;
9. ჩადგას მარცხენა ფეხი საწყისი პოზიციიდან ორი საფეხურის ქვემოთ;
10. გაიმეოროს პუნქტები 4-10, სანამ კიბის მთელ უჯრედს არ ჩაივლის.

კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ჩამოსვლა ასვლაზე გაცილებით რთული შესასრულებელია და უფრო გვიან ვითარდება. ბავშვს ამისათვის მეტი სიმძლავრე და ფეხების ძალა სჭირდება. ზოგიერთი ბავშვისათვის შიშის მომგვრელია თითოეული ფეხით ნაბიჯის ასე დაბლა ჩადგმა და თან ქვემოთ, კიბის მთელი უჯრედის სიგრძეზე ყურება. შესაბამისად, მისი რეაქციებისთვის ყურადღების მიქცევა გვმართებს, რათა ზემოხსენებული აქტივობა მაშინ შევთავაზოთ, როდესაც ამისათვის მზად იქნება.

თუ ბავშვი 7 წლის ასაკშიც კიბეზე ჩამოსვლისას ორივე ფეხს ერთ საფეხურზე დგამს, მას ფეხების მონაცვლეობით ჩამოსვლის სწავლაში დანმარება სჭირდება. დააკვირდით, რომელი ფეხით იწყებს ბავშვი კიბეზე ჩამოსვლას. წახალისეთ, რომ ბორდიურიდან ან საფეხურიდან ჩამოსვლისას მოძრაობა მეორე ფეხით დაიწყოს. შეგიძლიათ თქვენი ხელითაც დაეხმაროთ ამ ფეხით მოძრაობის დაწყებაში. მაგალითად, თუ ბავშვი ჩამოსვლას მარცხენა ფეხით იწყებს, მას შემდეგ, რაც მარცხენა ფეხს ქვედა საფეხურზე ჩამოდგამს, მარჯვენა ფეხი საწყისი პოზიციიდან ორი საფეხურით ქვემოთ ჩამოადგმევინეთ. ასე ბავშვი ისწავლის მარცხენა ფეხის დატვირთვას ტანის წონის გადატანის დროს. განაგრძეთ მისი დახმარება კიბის მთელი უჯრედის სიგრძეზე.

ამ აქტივობის შესრულება ბავშვს მრავალჯერ დასჭირდება მანამ, სანამ ფეხების მონაცვლეობით კიბეზე ჩამოსვლას სწრაფად და ავტომატურად არ შეძლებს. თავდაპირველად ის ნელა მოძრაობს და ყოველ საფეხურზე ყურადღების გამახვილება სჭირდება. მაგალითად, ღიზა საკმაოდ მაღალი და ძლიერი იყო იმისათვის, რომ კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ჩამოსულიყო. თუმცა, ამისათვის გამუდმებული შესწავლა სჭირდებოდა. ორივე ფეხის ერთ საფეხურზე დადგმის მაგივრად ფეხების მონაცვლეობით ჩამოსვლას ღიზა მხოლოდ ნელი ტემპით მოძრაობის დროს ახერხებდა, ყურადღების კონცენტრაციაში კი საფეხურების დათვლა ეხმარებოდა. პრაქტიკასთან ერთად ღიზამ უფრო სწრაფად და ავტომატურად დაიწყო ფეხების მონაცვლეობით კიბეზე ჩამოსვლა.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

ნება მიეცით ბავშვს, თავად აარჩიოს წამყვანი ფეხი. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ბავშვი უპირატესად ერთი რომელიმე ფეხით იწყებს კიბეზე ასვლას და მეორე ფეხით – ჩამოსვლას. თუ ასეთ უპირატესობას არც ერთ ფეხს არ ანიჭებს, დააკვირდით, შესაძლებელია ეს ტენდენცია მოგვიანებით

გამოავლინოს. ჩვეულებრივ, კიბეზე ასვლას ბავშვი ძლიერი ფეხით იწყებს, ჩამოსვლას კი – მეორე (შედარებით სუსტი) ფეხით.

ბავშვმა კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლისას თავდაჯერებულად რომ იგრძნოს თავი, თავად უნდა განსაზღვროს, რომელი ფეხით დაიწყოს მოძრაობა. მოგვიანებით კი, როდესაც ბავშვი კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით გადაადგილებისთვის მზად იქნება, წაახალისეთ, რომ ჩვეული მოძრაობისას ფეხები შეანაცვლოს, რათა შედარებით სუსტი ფეხიც გაძლიერდეს.

დააკვირდით, ბავშვისათვის კიბეზე ასვლა უფრო ადვილია თუ ჩამოსვლა. როგორც წესი, ის ასვლას უფრო ადვილად სწავლობს, რადგან ამ დროს მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის გამართვა მისთვის ჩვეული მოძრაობაა; ამავდროულად, ბავშვი თავს დაცულად გრძნობს: შემდეგი საფეხური ახლოსაა და საჭიროების შემთხვევაში მასზე ხელებით დაეყრდნობა.

კიბეზე ჩამოსვლა უფრო რთულია, რადგან სხეულის ქვედა საფეხურზე დაშვებას მეტი ძალა სჭირდება. სტანდარტული ზომის საფეხურიც კი ფეხის ჩასადგმელად ბავშვს დიდ მანძილად ეჩვენება. კიბიდან ჩამოსვლა ბორდიურიდან ჩამოსვლაზე რთულიცაა, რადგან ბავშვს არ შეუძლია „ჩამოვარდეს“ და შემდეგ რამდენიმე ნაბიჯით წონასწორობა აღადგინოს. ეს მოძრაობა განსაკუთრებით იმ ბავშვების ნაწილს უჭირს, რომლებიც გაჭიმული მუხლებით დადიან.

ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის რეაქციებს კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის დროს და შეეცადეთ საჭიროებისას დაეხმაროთ, რათა ამ უნარ-ჩვევის ათვისებისას თავი კომფორტულად იგრძნოს.

შესთავაზეთ ბავშვს თქვენი ხელი მოსაჭიდებლად, ხოლო როდესაც ამისათვის მზად იქნება, გაუშვიტ. დახმარება მას მანამ დასჭირდება, სანამ მოაჯირზე ხელის მოკიდებით, დამოუკიდებლად არ შეძლებს კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლას. რა სახის მხარდაჭერა უნდა გაუწიოთ ბავშვს, ქვემოთ, აქტივობის ნაწილშია აღწერილი.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი მოაჯირის დახმარებით კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლას დაეუფლება, გირჩევთ, უსაფრთხოების დაცვის მიზნით მოაჯირის გამოყენება კვლავ გააგრძელებინოთ. ნუ ავარჯიშებთ კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლაში მოაჯირზე ხელმოუკიდებლად, რადგან შეიძლება იგივე გადატვირთულ კიბეზეც გაიმეოროს და დაეცეს (მაგალითად, სკოლაში).

მიეცით ბავშვს ვერბალური (სიტყვიერი), ვიზუალური (თვალსაჩინო) და ტაქტილური (შეხებით) მინიშნება. როდესაც ბავშვი კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლას სწავლობს, ყოველ საფეხურზე წაახალისეთ სიტყვებით „ზემოთ“ ან „ქვემოთ“. მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი კიბის მთელ უჯრედზე ასვლას შეეცდება, გაამახვილეთ მისი ყურადღება ყოველ საფეხურზე თვლით; ხოლო, თუ ბავშვს ფეხების მონაცვლეობით გადადგმაში ავარჯიშებთ, წაახალისეთ სიტყვებით „დიდი ნაბიჯი“. სავარაუდოდ, ის შეეცდება თქვენი ნათქვამის გამეორებას, რაც ყურადღების კონცენტრირებაში დაეხმარება.

ვიზუალური მინიშნებისთვის შეგიძლიათ ბავშვს აყურებინოთ, როგორ ადის მისი და-ძმა კიბეზე. შესაძლებელია მისმა დამ ან ძმამ ხელში საინტერესო საგანი დაიჭიროს და კიბის თავში დადგეს. იმისათვის, რომ ბავშვს კიბის მოაჯირზე გაუმახვილოთ ყურადღება, ან მიანიშნოთ, რომ ხელი მოაჯირზე წინ გადაიტანოს, ხელით ან ბეჭდით დააკაკუნეთ მასზე. ამით ბავშვს მიანიშნებთ, სად უნდა მოათავსოს ხელი. როდესაც ბავშვი კიბეზე ასვლას ფეხების მონაცვლეობით სწავლობს, შეგიძლიათ მის გვერდით დადგეთ და მოძრაობა აჩვენოთ, რათა მოგზაობოთ.

თავდაპირველად, როდესაც ბავშვს ხელს უწყვეტად მოსაჭიდებლად, ტაქტილურ მინიშნებასაც აძლევთ, რადგან ის შეიგრძნობს, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლისას რა მოძრაობის შესრულებას მოითხოვთ მისგან. მოგვიანებით

ხელის ხელზე დადებით თქვენ მიანიშნებთ, რომ ხელები მოაჯირზე გარკვეული მიმართულებით გადაიტანოს და ბარძაყზე მოკიდებით ასწავლით ფეხების მონაცვლეობით მოძრაობას.

თუ არის ამის შესაძლებლობა, თავდაპირველად ხელის მოსაკიდებლად კიბის ცხაური გამოიყენეთ (სურ. 11.5). მოძებნეთ ისეთი კიბე, რომელსაც აქვს ცხაური. თუ კიბეს ცხაური მხოლოდ ერთ მონაკვეთზე აქვს, გამოიყენეთ სწორედ ეს მონაკვეთი კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის შესასწავლად. ბავშვისათვის ცხაურზე მოჭიდება უფრო მარტივია და მოჭიდების სასურველ სიმაღლესაც თავად განსაზღვრავს. როდესაც ბავშვი სიმაღლეში გაიზრდება, საყრდენად კიბის მოაჯირის სახელურის გამოყენებას დაიწყებს.



(სურ. 11.5)

შეარჩიეთ ვიწრო მოაჯირის მქონე კიბე, რათა ბავშვი ადვილად მოეჭიდოს. ბავშვს, როგორც წესი, მოკლე თითები და პატარა ხელები აქვს. ამიტომ მას მსხვილ მოაჯირზე ხელის მოჭიდება გაუჭირდება. თუ ისეთ კიბეს მოძებნით, რომელსაც ვიწრო მოაჯირი აქვს, ბავშვი გაცილებით კარგად შეძლებს ხელის მოჭიდებას და აქტივობასაც კარგად გაართმევს თავს. ვიწრო მოაჯირის შემთხვევაში, ბავშვი მკლავებსაც უფრო ეფექტურად იყენებს ტანის მასის ასაზიდად, ჩასაშვებად და წონასწორობის დასაცავად. თუ შესაფერის მოაჯირს ვერ ნახავთ, უმჯობესია, ბავშვი თქვენს ხელს მოეჭიდოს. შესაბამისი მოაჯირის მქონე კიბის პოვნა შესაძლებელია ბავშვთა სათამაშო მოედანზე. მოგვიანებით, როდესაც ბავშვს ფეხებში ძალა მოემატება და ხელების გამოყენება მხოლოდ წონასწორობის დასაცავად დასჭირდება, ის სტანდარტული კიბის სახელურს დაეყრდნობა (ხელის მოჭიდება აღარ დასჭირდება), ამ დროისთვის მისი ხელის ზომაც უფრო დიდი გახდება.

დაიწყეთ რამდენიმე საფეხურზე ასვლა-ჩამოსვლით და გადაადით კიბის მთელ უჯრედზე სიარულზე. თავდაპირველად ისეთი კიბე შეარჩიეთ, მხოლოდ 3-დან 6 საფეხურამდე რომ ჰქონდეს, რათა ბავშვმა გადაუღლებლად მიიღოს მთელი კიბის უჯრედზე ასვლა-ჩამოსვლის გამოცდილება. ასევე შესაძლებელია

კიბეზე ასვლისას ბოლო, ზედა 6 საფეხურის გამოყენება, ჩამოსვლისას კი ბოლო, ქვედა საფეხურების გამოყენება. როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, საფეხურების რაოდენობა თანდათან გაზარდეთ, სანამ კიბის მთელ უჯრედზე ასვლა-ჩამოსვლას არ შეძლებს.

თუ შესაძლებელია, ხალიჩიანი კიბე გამოიყენეთ. ასეთ ზედაპირზე ბავშვი თავს უსაფრთხოდ გრძნობს, რადგან ფეხი არ უცურავს. ბუნებრივია, თქვენც უფრო კომფორტულად იგრძნობთ თავს, როდესაც გეცოდინებათ, რომ დაცემის შემთხვევაში ბავშვი არ დაშავდება. თუ ასეთი კიბე არა გაქვთ, ბავშვთან უფრო ახლოს მოთავსდით და ყურადღებით იყავით მანამ, სანამ არ შეატყობთ, რომ მან კიბეზე უსაფრთხოდ გადაადგილების უნარ-ჩვევა გამოიმუშავა.

თუ შესაძლებელია, დასაწყისში სავარჯიშოდ 7,5-15 სმ სიმაღლის საფეხურები შეარჩიეთ. თუ ბავშვს დაბალსაფეხურებიან და დაბალმოაჯირიან კიბეს შეურჩევთ, უფრო ადრეულ ასაკში შეძლებს კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის შესწავლას (სურ. 11.6). ერთადერთი სირთულე, რასაც ბავშვი სტანდარტული (20 სმ სიმაღლის საფეხური) ზომის კიბისა და მოაჯირის გამოყენებისას აწყდება, მისი ფეხის სიგრძისა და სიმაღლის სიმცირეა. დაბალსაფეხურებიან კიბეზე ბავშვს შეუძლია ასვლა-ჩამოსვლაში ვარჯიში დამოუკიდებლად დაიწყოს. თუ დაბალსაფეხურებიანი კიბე ვერ იპოვეთ, მაშინ ბავშვს სტანდარტული ზომის კიბეზე ვარჯიში თქვენი დახმარებით დააწყებინეთ, სანამ მისი კიდურების

ზომა, კუნთების ძალა და წონასწორობის დაცვის უნარი არ იქნება იმ დონეზე, რომ ამ ზომის კიბე დამოუკიდებლად გამოიყენოს. შესაფერისი კიბის მოძებნა მეზობლად, საბავშვო მოედნებზე და პარკში შეგიძლიათ.

ბავშვს მისი უნარ-ჩვევის დონის შესაბამისი დახმარება აღმოუჩინეთ. შესაძლებელია თავდაპირველად ბავშვის კიბიდან გადმოვარდნის შიშის გამო ამ აქტივობის სწავლების სურვილი არ გქონდეთ. თუმცა, მას შემდეგ, რაც ბავშვი მიხვდება, რომ კიბეზეც შეიძლება დგომა, ის უთქვენოდაც შეეცდება კიბეზე ასვლას. ამიტომ როგორც კი კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის აქტივობის სწავლებას დაიწყებთ, სახლი ისე მოაწყვეთ, რომ ბავშვისათვის უსაფრთხო გარემო შექმნათ. კიბესთან დაბალი კარის დამაგრება შეიძლება, რათა ბავშვი კიბეზე თქვენი მეთვალყურეობის გარეშე არ აღმოჩნდეს. გააკონტროლეთ ბავშვის მოქმედებები, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ ფიზიკური უნარ-ჩვევა საკმარისად განუვითარდა და კიბეზე უსაფრთხოდ გადაადგილდება.



(სურ. 11.6)

კიბეზე გვერდულად ასვლისას ბავშვი ისე დააყენეთ, რომ მოძრაობა წამყვანი ფეხით დაიწყოს. იმისათვის, რომ ბავშვმა სასურველი ფეხით დაიწყოს კიბეზე ასვლა, გარკვეულ მხარეს არსებულ მოაჯირს უნდა მოეჭიდოს. მაგალითად, თუ ბავშვი მარჯვენა ფეხით იწყებს კიბეზე ასვლას, ის კიბის მარცხენა მოაჯირთან გვერდულად უნდა დააყენოთ. თუ კიბეს მოაჯირი მხოლოდ იმ მხარეს აქვს, რომელიც ბავშვის წამყვან ფეხს არ შეესაბამება, ასეთ კიბეზე გვერდულად ასვლაში ვერ ივარჯიშებს. ამ შემთხვევაში ბავშვი მხოლოდ ცალი ხელით მოაჯირზე, მეორე ხელით კი თქვენზე მოჭიდებით პირდაპირ ჩამოსვლაში შეგიძლიათ ავარჯიშოთ.

თუ ბავშვი მზად არის მოაჯირს მხოლოდ ცალი ხელით მოეჭიდოს, წაახალისეთ, რომ მეორე ხელში სათამაშო დაიჭიროს. მას არ მოეწონება, თუ კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლისას თქვენ ხელს მოულოდნელად გაუშვებთ. როდესაც ბავშვი მზად არის, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა დამოუკიდებლად (ცალი ხელის

მოაჯირზე მოკიდებით) ისწავლოს, შეგიძლიათ ხელის გაშვებისას მსუბუქი სათამაშოს დაჭერა შესთავაზოთ. ამით მას დაავიწყდება, რომ ცოტა ხნის წინ ეს ხელი თქვენზე ჰქონდა მოკიდებული. შეგიძლიათ ისეთი თამაში მოიფიქროთ, რომელშიც ბავშვმა სათამაშო კიბის თავში ან ბოლოში მყოფ პირს უნდა მიუტანოს.

განსოვდეთ, კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლას ბავშვი მხოლოდ მაშინ ისწავლის, როდესაც ამისათვის ფიზიკურად იქნება მზად და შესაბამისი სურვილიც ექნება. დააკვირდით, რა უფრო მოსწონს ბავშვს: კიბეზე ასვლა, ჩამოსვლა თუ ორივე. ასევე დააკვირდით, როდის მოსწონს ამის გაკეთება. ეს დაგეხმარებათ, რომ კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა მისთვის სახალისო აქტივობების რეპერტუარში ჩართოთ. მაგალითად, ბექა სალამოს სიხარულით აღიოდა კიბეზე, რადგან იცოდა, რომ აბაზანა უნდა მიეღო, დილით კი სიხარულით ჩამოდიოდა, სკოლის ავტობუსი რომ ენახა. სოფოს კიბეზე ჩამოსვლა და-ძმის სანახავად დილით ეხალისებოდა.

ტემაპრაქტიკა

თუ ბავშვი ტემაპრაქტიკით „დამკვირვებელია“, მისთვის მნიშვნელოვანია, რომ თავს უსაფრთხოდ და დაცულად გრძობდეს. ამიტომ კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლისთვის შეეცდება მარტივი, კარგად ნაცნობი და უსაფრთხო ბოზლის ხერხი გამოიყენოს. ასეთ დროს ბავშვს მოტივაცია უნდა შეუქმნათ, რათა კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლა გადაწყვიტოს. თუ ხელს გაუწვდით, სავარაუდოდ, კიბეზე სიარულზე დაგთანხმდებათ. ბავშვი დიდ ყურადღებას აქცევს ყოველ

საფეხურს და ყოველ გადადგომულ ნაბიჯს. ის ინტუიციურად ზრუნავს საკუთარ უსაფრთხოებაზე, თქვენ კი ამ დროს სწორი მოძრაობები უნდა ასწავლოთ.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი კიბეზე ხელმოკიდებული ასვლა-ჩამოსვლას მიეჩვევა, საყრდენად მხოლოდ კიბის მოაჯირის გამოყენების სურვილი არ ექნება. მას თავისი ხელის თქვენს ხელზე მოკიდება ურჩევნია, მეტი დაცულობისა და უსაფრთხოებისთვის.

როდესაც კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ასვლის დრო მოვა, სავარაუდოდ, ბავშვისათვის ამ მეთოდის მიზანმიმართული სწავლება მოგიწევთ. საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმითა და შეყოვნებით ასვლა მისთვის საკმაოდ წარმატებული პროცესია. ამიტომ ის ფეხების მონაცვლეობით გადაადგილების ინიციატივას თავად არ გამოიჩენს.

თომას კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ასვლა შეეძლო. 7 წლის ასაკში ის საკმარისად მაღალი იყო იმისათვის, რომ ამავე მეთოდით კიბეზე ჩამოსვლაც ესწავლა. როდესაც კიბეზე ჩამოსვლის სწავლება დავიწყე, თომამ მითხრა: „მეშინია“. ის თავად დგამდა მარცხენა ფეხს ქვედა საფეხურზე, მარჯვენა ფეხს კი მე ვადგმევინებდი საწყისი პოზიციიდან ორი საფეხურით ქვემოთ. ყოველ ჯერზე, როდესაც მისი მარჯვენა ფეხი მოძრაობაში მომყავდა, თომა მეუბნებოდა: „მტკივს“. იმავეს რამდენჯერმე გამეორების შემდეგ, ის აღარ ამბობდა, არც „მეშინია“ და არც „მტკივს“. მე ნაბიჯების დათვლა დავიწყე, „1-ზე“ ის დგამდა მარცხენა ფეხს, „2-ზე“ მე ვამოძრავებდი მის მარჯვენა ფეხს. ამის შემდეგ მოძრაობები თომასთვის მისაღები და ჩვეული გახდა. პრაქტიკასთან ერთად მან კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით, დამოუკიდებლად ჩამოსვლა ისწავლა.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ის კიბეზე მოძრაობისას ფეხებს სწრაფად ადგამს, თუმცა, სად ადგამს, ამას ნაკლებად აქცევს ყურადღებას. მან ტერფი შეიძლება ორი საფეხურით ზემოთ ან საფეხურის კიდზე დადგას და ჩამოცურდეს. მთავარია, ბავშვმა უსაფრთხოდ გადაადგილება ისწავლოს.

სანამ ბავშვი კიბეზე უსაფრთხოდ გადაადგილებას ისწავლის, თქვენი მაქსიმალური მეთვალყურეობა დასჭირდება. ის ჯერ კიბეზე უსაფრთხოდ ასვლას ისწავლობს, შემდეგ კი ჩამოსვლას. როდესაც ბავშვი პირველად ცდილობს კიბიდან ჩამოსვლას, შეიძლება ბორდიურიდან ჩამოსვლის ნაცნობი მეთოდი გამოიყენოს, – სწრაფად იმოძრაოს და ჩამოვარდეს. ამიტომ ეცადეთ ტემპი შეანელებინოთ, რათა უსაფრთხოდ დაშვება შეძლოს.

როდესაც დრო მოვა და ბავშვს ხელს გაუშვებთ, ამას ვერც კი შეამჩნევს. მან შეიძლება სპონტანურად მოაჯირსაც კი გაუშვას ხელი, მაშინ როდესაც ხელის მოკიდება სჭირდება. დააკვირდით მას და საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარეთ.

სავარაუდოდ, ბავშვი თავად დაიწყებს კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით მოძრაობას. შესაძლებელია ეს გაცილებით ადრეც სცადოს, როდესაც ორივე ფეხის ერთ საფეხურზე დადგმისა და შეყოვნების ხერხით ასვლაც კი არ იცის. აქტიური ტემპერამენტის მქონე ბავშვი კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით გადაადგილებას უფრო ადვილად ეგუება.

აქტივობა № 1

კიბეზე ასვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და ნაბიჯის წინ გადადგმით

1. მოათავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ბოლოში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის ძირში. თავდაპირველად შეგიძლიათ კიბის ზედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა;
3. დადექით ბავშვის უკან და ტანით მასზე წინ გადაიხარეთ;
4. გაუწოდეთ ბავშვს ხელები მოსაჭიდებლად. მიაქციეთ ყურადღება, რომ

- მისი ხელები გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ გქონდეთ მოთავსებული;
5. გადახარეთ ბავშვი თქვენი ხელების დახმარებით მის წინ არსებული საფეხურისკენ;
 6. წაახალისეთ ვერბალური (უთხარით: „ადი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
 7. დაელოდეთ ბავშვს, რომ გადადგას ერთი ფეხი საფეხურზე;
 8. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ავიდეს კიბის ბოლომდე. შეაქეთ, დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ სასურველი სათამაშოთი;
 9. მეორე ვარიანტი: შეგიძლიათ ბავშვს ორივე მხრიდან დაუდგეთ ორი უფროსი;
 10. განაგრძეთ იმავეს გაკეთება მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, მარტივად არ აივლის;
 11. როდესაც ბავშვი პუნქტ 10-ს სრულყოფილად შეასრულებს, წაახალისეთ, რომ ცალი ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მეორე ხელი კი – თქვენ;
 - ა. გამოიყენეთ შესაფერისი მოაჯირი: ცხაური ან დაბალი სახელური;
 - ბ. დადებით ბავშვის უკან ან გვერდით;
 - გ. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს. თავდაპირველად ყოველ ჯერზე დაეხმარეთ ხელის შემდეგ ცხაურზე გადატანაში. დააკვირდით, გააკეთებს თუ არა ბავშვი იმავეს თავად;
 - დ. გაიმეორეთ პუნქტები 1, 3-8 და 10, ერთი ხელის მოაჯირზე, მეორე ხელის თქვენზე მოკიდებით.
 12. როდესაც ბავშვი პუნქტ 11-ს შეასრულებს, ხელი მხოლოდ მოაჯირზე მოაკიდებინეთ;
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვის სახელოს ან მხარს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ხელის მოუკიდებლად კიბეზე ასვლას. ასეთი დახმარებით მან შესაძლებელია თავი საკმაოდ უსაფრთხოდ იგრძნოს;
 - ბ. თუ ბავშვი ცდილობს, რომ ორივე ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მიეცით ამის საშუალება. მოგვიანებით ის თავად გაუშვებს მოაჯირს ცალ ხელს;
 - გ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ თავისუფალ ხელში მსუბუქი სათამაშო დაიჭიროს;
 - დ. დაეხმარეთ თქვენი ხელით ბავშვის ხელს, რათა მოაჯირს კარგად მოეჭიდოს. ასე თავს უსაფრთხოდ იგრძნობს. თუ ბავშვი თავს მყარად გრძნობს, კიბეზე ასვლასაც შეძლებს;
 - ე. დადებით ბავშვის უკან ან გვერდით; გაიმეორეთ პუნქტები 1, 6, 7, 8 და 10;
 - ვ. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი თავად, უსაფრთხოდ და მრავალჯერ არ შეძლებს კიბეზე ასვლას.

აქტივობა № 2

კიბეზე ჩამოსვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და ნაბიჯის წინ გადადგმით

1. მოთავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ძირში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის თავში. დასაწყისისათვის შეგიძლიათ კიბის ქვედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა;
3. დადებით ბავშვის პირისპირ, ორი საფეხურით ქვემოთ;
4. გაუწოდეთ ბავშვს ხელები მოსაჭიდებლად. მიაქციეთ ყურადღება, რომ

მისი ხელები გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ გქონდეთ მოთავსებული;

5. გადახარეთ ბავშვის ტანი თქვენი ხელების დახმარებით ოდნავ წინ ისე, რომ საჯდომი ფეხების გასწვრივ დარჩეს;
6. წაახალისეთ ვერბალური (უთხარით: „ჩადი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
7. დაელოდეთ ბავშვს, რომ საფეხურზე ერთი ფეხი ჩადგას. დაეხმარეთ საჭიროებისამებრ, რათა ბავშვმა წონასწორობა და მოძრაობის ნელი ტემპი შეინარჩუნოს;
8. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ჩავიდეს კიბის ბოლომდე. შეაქეთ, დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ სასურველი სათამაშოთი;
9. მეორე ვარიანტი: შეგიძლიათ ბავშვს ორივე მხრიდან ორი უფროსი დაუდგეთ;
10. განაგრძეთ იმავეს გაკეთება მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, მარტივად არ ჩაივლის;
11. როდესაც ბავშვი პუნქტ 10-ს სრულყოფილად შეასრულებს, წაახალისეთ, რომ ცალი ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მეორე ხელი კი – თქვენ;
 - ა. გამოიყენეთ შესაფერისი მოაჯირი: ცხაური ან დაბალი სახელური;
 - ბ. დადექით ბავშვის წინ ორი საფეხურით ქვემოთ ან მის გვერდით;
 - გ. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს. თავდაპირველად ყოველ ჯერზე დაეხმარეთ მოაჯირზე ხელის გადატანაში. მოგვიანებით დააკვირდით, გააკეთებს თუ არა ბავშვი იმავეს თავად;
 - დ. გაიმეორეთ პუნქტები 1, 3-8 და 10, ერთი ხელის – მოაჯირზე, მეორე ხელის კი თქვენზე მოკიდებით.
12. როდესაც ბავშვი პუნქტ 11-ს შეასრულებს, ხელი მხოლოდ მოაჯირზე მოაკიდებინეთ;
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვის სახელოს ან მხარს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ხელის მოუკიდებლად კიბეზე ასვლას. ასეთი დახმარებით შესაძლებელია მან თავი საკმაოდ უსაფრთხოდ იგრძნოს;
 - ბ. თუ ბავშვი ცდილობს, რომ ორივე ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მიეცით ამის საშუალება. მოგვიანებით თავად გაუშვებს მოაჯირს ცალ ხელს;
 - გ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ თავისუფალ ხელში მსუბუქი სათამაშო დაიჭიროს;
 - დ. დაეხმარეთ თქვენი ხელით ბავშვის ხელს, რათა მოაჯირს კარგად მოეჭიდოს. ასე თავს უსაფრთხოდ იგრძნობს. თუ ბავშვი თავს მყარად გრძნობს, კიბეზე ასვლასაც შეძლებს;
 - ე. დადექით ბავშვის პირისპირ ორი საფეხურით ქვემოთ ან იმოდრავით მის გვერდით; გაიმეორეთ პუნქტები 1, 6, 7, 8 და 10;
 - ვ. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი თავად, უსაფრთხოდ და მრავალჯერ არ შეძლებს კიბეზე ჩამოსვლას.

აქტივობა № 3

კიბეზე გვერდულად ასვლა

1. მოათავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ბოლოში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის ძირში, სახით მოაჯირისკენ. გამოიყენეთ ცხაური ან დაბალსახელურიანი მოაჯირი, რათა ბავშვმა მას ხელი მოსჭიდოს. თავდაპირველად შეგიძლიათ კიბის ზედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა. თუ ბავშვი მოძრაობის დაწყებისას უპირატესობას

მსხვილი მობრტრული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში

რომელიმე ერთ ფეხს ანიჭებს, დააყენეთ იმ მოაჯირთან, რომელთანაც ამ ფეხით მოუწევს მოძრაობის დაწყება;

3. დადექით ბავშვის უკან;
4. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელები მოაჯირზე მოკიდებული ჰქონდეს;
5. წაახლისეთ ვერბალური (უთხარით: „ადი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
6. დაელოდეთ ბავშვს, რომ გადადგას ორივე ფეხი საფეხურზე;
7. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელები მოაჯირზე მოძრაობის შესაბამისად გადაადგილოს;
8. წაახლისეთ ბავშვი, რომ ავიდეს კიბის ბოლომდე;
9. გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე არ აივლის ხელებისა და ფეხების შესაბამისი მოძრაობით.

აქტივობა № 4 კიბებზე გვერდულად ჩამოსვლა

1. მოათავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ძირში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის თავში, სახით მოაჯირისკენ. გამოიყენეთ ცხური ან დაბალსახელურიანი მოაჯირი, რათა ბავშვმა ხელი მოსჭიდოს. თავდაპირველად შეგიძლიათ კიბის ქვედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა. თუ ბავშვი მოძრაობის დაწყებისას უპირატესობას რომელიმე ერთ ფეხს ანიჭებს, დააყენეთ იმ მოაჯირთან, რომელთანაც ამ ფეხით მოუწევს მოძრაობის დაწყება;
3. დადექით ბავშვის წინ, ორი საფეხურით ქვემოთ;
4. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ ბავშვს, რომ ხელები მოაჯირზე მოკიდებული ჰქონდეს;
5. წაახლისეთ ვერბალური (უთხარით: „ჩადი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
6. დაელოდეთ ბავშვს, რომ გადადგას ორივე ფეხი საფეხურზე;
7. დაეხმარეთ ბავშვს, რომ მოაჯირზე ხელები მოძრაობის შესაბამისად გადაადგილოს;
8. წაახლისეთ ბავშვი, რომ ჩავიდეს კიბის ბოლომდე;
9. გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე არ ჩაივლის ხელებისა და ფეხების შესაბამისი მოძრაობით.

აქტივობა № 5 კიბებზე ასვლა ფეხების მონაცვლეობით

1. მოათავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ბოლოში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის ძირში. თავდაპირველად შეგიძლიათ კიბის ზედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა;
3. დადექით ბავშვის გვერდით;
4. წაახლისეთ, რომ ცალი ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მეორე ხელი კი – თქვენ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ მისი ხელი გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ გქონდეთ მოთავსებული;

5. წაახალისეთ ვერბალური (უთხარით: „ადი“ ან „დიდი ნაბიჯი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
6. დაელოდეთ ბავშვს, გადადგას ორივე ფეხი;
 - ა. თუ ბავშვი ორივე ფეხს ერთ საფეხურზე დგამს და ყოვნდება, დაენმარეთ, რომ ფეხების მონაცვლეობით ავიდეს კიბეზე. წაახალისეთ, რომ გადადგას წამყვანი ფეხით ნაბიჯი, თქვენ კი მეორე ფეხის ზედა საფეხურზე დადგამში დაენმარეთ. ამისათვის ბავშვს იმ მხარეს დაუდექით, რომელი ფეხის აწევაც გიწევთ. შეუნაცვლეთ ხელი (მოგეჭიდოთ მეორე ხელზე, რათა თქვენ მის ფეხს ადვილად მისწვდეთ). თქვენი ხელი ბავშვის ბარძაყის ქვეშ მოათავსეთ და ასწიეთ იქამდე, სანამ ფეხი ზედა საფეხურს არ მისწვდება. როდესაც ეს მოძრაობა ბავშვისთვის ჩვეული გახდება, შეგიძლიათ იმავე ადგილას ხელით მხოლოდ უბიძგოთ (მიანიშნოთ, ფეხი ასწიოს);
 - ბ. თუ ბავშვი კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ადის, განაგრძეთ ამ აქტივობის გამოყენება მანამ, სანამ კარგად არ შეასრულებს.
7. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ავიდეს კიბის ბოლომდე. შეაქეთ, დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ სასურველი სათამაშოთი;
8. გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, ფეხების მონაცვლეობითა და ცალი ხელის თქვენზე მოკიდებით მარტივად არ აივლის;
9. როდესაც ბავშვი პუნქტ 8-ს კარგად შეასრულებს, წაახალისეთ, რომ ხელი მხოლოდ მოაჯირს მოჰკიდოს;
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვის სახელოს ან მხარს და დააკვირდით, შეძლებს თუ არა ხელის მოუკიდებლად კიბეზე ასვლას. ასეთი დახმარებით შესაძლებელია მან თავი საკმაოდ უსაფრთხოდ იგრძნოს;
 - ბ. თუ ბავშვი ცდილობს, რომ ორივე ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მიეცით ამის საშუალება. მოგვიანებით თავად გაუშვებს მოაჯირს ცალ ხელს;
 - გ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ თავისუფალ ხელში მსუბუქი სათამაშო დაიჭიროს;
 - დ. დაენმარეთ თქვენი ხელით ბავშვის ხელს, რათა მოაჯირს კარგად მოეჭიდოს. ასე თავს უსაფრთხოდ იგრძნობს. თუ ბავშვი თავს მყარად გრძნობს, კიბეზე ასვლასაც შეძლებს;
 - ე. დადექით ბავშვის გვერდით და აჩვენეთ, რის გაკეთებას მოელოთ მისგან. გაახმოვანეთ მოძრაობა: „დიდი ნაბიჯი“ ან დათვალეთ „1, 2“;
 - ვ. განაგრძეთ ვარჯიში კიბის მთელ უჯრედზე;
 - ზ. როდესაც ბავშვი კიბის წვერს მიაღწევს, დაუკარით ტაში და შეაქეთ;
 - თ. განაგრძეთ იმავეს გაკეთება მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, ფეხების მონაცვლეობით და ცალი ხელის მოაჯირზე მოკიდებით, უსაფრთხოდ, მრავალჯერ არ აივლის.

აქტივობა № 6

კიბეზე ჩამოსვლა ფეხების მონაცვლეობით

1. მოათავსეთ საინტერესო საგანი კიბის ძირში;
2. დააყენეთ ბავშვი კიბის თავში. თავდაპირველად შეგიძლიათ კიბის ქვედა რამდენიმე ან შუა საფეხურიდან დაიწყოთ მოძრაობა;
3. დადექით ბავშვის გვერდით;
4. წაახალისეთ, რომ ცალი ხელი მოაჯირს მოჰკიდოს, მეორე ხელი კი – თქვენ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ მისი ხელი გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ გქონდეთ მოთავსებული;

5. წაახლისეთ ვერბალური (უთხარით: „ჩადი“ ან „დიდი ნაბიჯი“) და ვიზუალური მინიშნებით;
6. დაელოდეთ ბავშვს, ჩადგას ორივე ფეხი;
 - ა. თუ ბავშვი ორივე ფეხს ერთ საფეხურზე დგამს და ყოვნდება, დაეხმარეთ ფეხების მონაცვლეობით ჩავიდეს კიბეზე. წაახლისეთ, რომ ჩადგას რომელიმე ფეხი, თქვენ კი მეორე ფეხის ქვედა საფეხურზე ჩადგმაში დაეხმარეთ. ამისათვის ბავშვს იმ მხარეს დაუდექით, რომელი ფეხის ჩადგმაც გიწევთ. შეუნაცვლეთ ხელი (მოგეჭიდოთ მეორე ხელზე, რათა მის ფეხს ადვილად მისწვდეთ). ხელი ბავშვის კანჭს ან ტერფს მოჰკიდეთ და ნელა ჩადგით ქვედა საფეხურზე. როდესაც ეს მოძრაობა ბავშვისთვის ჩვეული გახდება, შეგიძლიათ იმავე ადგილას ხელით მხოლოდ უბიძგოთ (მიანიშნოთ, ფეხი ჩასწიოს);
 - ბ. თუ ბავშვი კიბეზე ფეხების მონაცვლეობით ჩადის, განაგრძეთ ამ აქტივობის გამოყენება მანამ, სანამ ამას კარგად არ შეასრულებს.
7. წაახლისეთ ბავშვი, რომ ჩავიდეს კიბის ბოლომდე. შეაქეთ, დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ სასურველი სათამაშოთი;
8. განაგრძეთ იმავეს გაკეთება მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, ფეხების მონაცვლეობითა და ცალი ხელის თქვენზე მოკიდებით მარტივად არ ჩაივლის;
9. როდესაც ბავშვი პუნქტ 8-ს კარგად შეასრულებს, წაახლისეთ, რომ ხელი მხოლოდ მოაჯირს მოჰკიდოს;
 - ა. თუ ბავშვი ამისათვის მზად არ არის, გამოიყენეთ აქტივობა № 5-ის პუნქტები 9 ა-ე;
 - ბ. განაგრძეთ ვარჯიში კიბის მთელ უჯრედზე;
 - გ. როდესაც ბავშვი კიბის ძირს მიაღწევს, დაუკარით ტაში და შეაქეთ; განაგრძეთ იმავეს გაკეთება მანამ, სანამ ბავშვი კიბეს ბოლომდე, ფეხების მონაცვლეობითა და ცალი ხელის მოაჯირზე მოკიდებით უსაფრთხოდ, მრავალჯერ არ ჩაივლის.

ჩამონათვალი მოტორული ტანმობილარების საფეხურის შესაფასებლად

- ადის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და უფროსისთვის ორივე ხელის მოკიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და უფროსისთვის ორივე ხელის მოკიდებით
- ადის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და ცალი ხელის უფროსისთვის, მეორე ხელის კი მოაჯირზე მოკიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და ცალი ხელის უფროსისთვის, მეორე ხელის კი მოაჯირზე მოკიდებით
- ადის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის გვერდულად დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ორივე ხელის მოკიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის გვერდულად დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ორივე ხელის მოკიდებით
- ადის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ცალი ხელის მოკიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე ცალი ხელის მოკიდებით
- ადის კიბეზე საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით უფროსზე, მეორე ხელით კი მოაჯირზე მოჭიდებით
- ადის კიბეზე საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით მოაჯირზე მოჭიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით უფროსზე, მეორე ხელით კი მოაჯირზე მოჭიდებით
- ჩამოდის კიბეზე საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით, ცალი ხელით მოაჯირზე მოჭიდებით

სწრაფი სიარული და სირბილი

როდესაც ბავშვს სიარულის მანერა ჩამოუყალიბდება და უსაფრთხოდ გადაადგილებას მიეჩვევა, ნაბიჯების გადადგმას უფრო სწრაფი ტემპით შეეცდება. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი სწრაფი სიარულის სწავლის დასაწყებად არის მზად. დროთა განმავლობაში ის სწრაფი სიარულიდან თანატოლებივით სირბილზე გადავა. სირბილი განისაზღვრება როგორც ფეხების სწრაფი მოძრაობა, როდესაც ყოველი ნაბიჯის გადადგმისას ორივე ტერფი ერთდროულად, წამით სცილდება მიწას. ამ უნარ-ჩვევის გამომუშავებისას ჩვენი მიზანია ბავშვმა 30 მეტრის გარბენა 15 წამის ან ნაკლები დროის განმავლობაში შეძლოს. როდესაც ბავშვი ამ მიზანს მიაღწევს, შეუძლია, გააგრძელოს ვარჯიში და სისწრაფეც და მანძილიც უფრო გაზარდოს.



(სურ. 12.1)

ივლის, გაერკვევა სისწრაფისა და მოძრაობის რაობაში, კოორდინირებულად იმოძრაებს და გაუმჯობესდება მისი ზოგადი ფიზიკური მდგომარეობა. სხვადასხვა თამაშის დროს („დაჭერობანა“, სპორტული თამაშები) ბავშვი სიამოვნებით ირბენს თანატოლებთან, მეგობრებსა და დაძმასთან ერთად. მას სირბილის სურვილი და ხალისი გაუჩნდება.

სწრაფად სიარულის შესწავლის დროს ბავშვისთვის პირველი შოკი სისწრაფეა. ის არ არის შეჩვეული დიდი სიჩქარით გადაადგილებას. თავიდან, როდესაც ბავშვი შეეცდება, არ ჩამოგრჩეთ და სწრაფად იმოძრაოს, შეიძლება ფეხები ერთმანეთში აებლანდოს. მოგვიანებით, როდესაც მოძრაობა მისთვის ნაცნობი გახდება, ამას მეტი ხალისითაც შეასრულებს. თქვენ მუდმივად მოგიწევთ ბავშვისთვის სიჩქარის შემდეგი ეტაპის გაცნობა – „კიდევ უფრო სწრაფად!“ როდესაც ბავშვი თქვენი დახმარებით სწრაფ სიარულს აითვისებს, შეუძლია იგივე დამოუკიდებლადაც გააკეთოს.

სწრაფ სიარულში ვარჯიში აუმჯობესებს ბავშვის სიარულის მანერას. ბავშვი აქამდე სიარულის დროს ტანს ვერტიკალურად იჭერდა, მოკლე ნაბიჯებს დგამდა, ფეხებს განზე აწყობდა და სხეულის სიმძიმე, ძირითადად, ტერფების შიდა ზედაპირზე ჰქონდა გადანაწილებული. ვარჯიშთან ერთად ის საჯდომის ტანისაგან დამოუკიდებლად მოტრიალებას სწავლობს. საჯდომისა და ფეხების ტანთან მიმართებაში დამოუკიდებლად ამოძრავება ზრდის გადაადგილების სისწრაფეს, ავიწროებს საყრდენი ზედაპირის ფართობს და ზრდის გადადგმული ნაბიჯის სიგრძესაც (სურ. 12.1).

სირბილის შესწავლა ბავშვს მთელ რიგ დამატებით სარგებლობას მოუტანს: უკეთესად

სწრაფი სიარულისა და სირბილის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

- მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:
1. სწრაფი სიარული სწორ ზედაპირზე ორივე ხელის მოკიდებით;
 2. სწრაფი დაშვება დახრილი ზედაპირიდან ჯერ ხელის მოკიდებით, შემდეგ დამოუკიდებლად;
 3. სწრაფი სიარული ცალი ხელის მოკიდებით;
 4. სწრაფი სიარულისას ცალი ან ორივე მკლავით ინერციული მოძრაობის შესრულება;
 5. სწრაფი სიარულით 30 მ-ის 25-30 წმ-ში გავლა;
 6. სირბილით 30 მ-ის 10-15 წმ-ში გარბენა.

სწრაფი სიარულისა და სირბილის ასათვისებლად ბავშვმა უნდა განავითაროს:

1. ფეხების სწრაფი მოძრაობის უნარ-ჩვევა ნაბიჯის სწრაფად გადასადგმელად;
2. გრძელი ნაბიჯის გადადგმის უნარ-ჩვევა;
3. მკლავების ქნევის უნარ-ჩვევა, მოძრაობის ინერციისა და სიჩქარის გასაზრდელად;
4. ტანისა და მენჯ-ბარძაყის წინ გადახრის უნარ-ჩვევა ტერფების ბალიშებზე წონის გადასატანად;
5. ფეხის ძალა და სიგრძეში ზრდა გრძელი ნაბიჯის გადასადგმელად;
6. გამძლეობა და ამტანობა დიდი მანძილის სწრაფად გასავლელად.

**სწორ ზედაპირზე
სწრაფი სიარული
ორივე ხელის
მოკიდებით**

ბავშვს ხელის მოკიდება იმისათვის სჭირდება, რომ მხოლოდ ფეხების სწრაფ მოძრაობაზე შეძლოს ყურადღების გამახვილება. მას ორივე ხელის მოკიდება დასჭირდება, რათა თავი მყარად იგრძნოს და წონასწორობის დაცვა გაუადვილდეს. თუ ბავშვს მხოლოდ ცალ ხელს მოჰკიდებთ, იგი ვერ შეძლებს მეორე მხარეს ფეხის ისევე ამოძრავებას, როგორც იმ მხარეს, სადაც თქვენ დგახართ. ასე რომ, მეორე მხარეს ცალი ფეხის მოძრაობა მეორეს ჩამორჩება.



(სურ. 12.2)

შესაძლებელია ბავშვს ორი უფროსი ორივე მხრიდან დაუდგეს და ხელები მოჰკიდოს (სურ. 12.2), ან მხოლოდ ერთმა ადამიანმა გააკეთოს იგივე ბავშვის უკან ან წინ დადგომით. თუ ბავშვს ერთი ადამიანი ეხმარება, უმჯობესია, თუ ბავშვის პირისპირ დადგება და უკუსვლით იმოძრავებს. ასეთი საყრდენით ბავშვი მარტივად იხრება წინ და უკეთესად იცავს წონასწორობას. როდესაც თქვენ მის უკან დგახართ და მისკენ ხართ გადმოხრილი, რთულია, დარწმუნდეთ, რომ ბავშვი საკმარისად იხრება წინ და წონასწორობას იცავს. როგორც წესი, ამ დროს ბავშვს ცალ მხარეს და არასაკმარისად წინ ვხრით. შედეგად კი ბავშვი თავს მყარად არ გრძნობს და შესაბამისად, ფეხის სწრაფ მოძრაობასაც არ ასრულებს.

ბავშვისათვის საყრდენის შექმნის საუკეთესო გზა მოსაჭიდებლად თქვენი ცერა თითების შეთავაზებაა. როდესაც ბავშვი ცერა თითებზე მოგეჭიდებათ, დანარჩენი თითები მის მტევანს შემოაჭდეთ გარშემო, რათა ბავშვი ხელის შემთხვევით

გაშვებისაგან დაიცვათ. როდესაც დარწმუნდებით, რომ ამის საშიშროება აღარ არსებობს, შეგიძლიათ მხოლოდ ცერებზე მოჭიდებით შემოიფარგლოთ. ასე ბავშვი სწავლობს თქვენს თითებზე მოჭიდებას, როდესაც სწრაფად დადის და ხელის გაშვებას, როდესაც გაჩერება სურს. ხელების მოკიდებისას ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის მკლავების პოზიციას, რათა ისინი მისი გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან ოდნავ ქვევით იყოს განლაგებული. თუ ბავშვისათვის საყრდენს ორი ადამიანი უზრუნველყოფს, მნიშვნელოვანია, რომ მას ორივე ხელი თანაბარ და არა განსხვავებულ დონეზე ჰქონდეს მოთავსებული.

მას შემდეგ, რაც ბავშვს ხელებით სწორ საყრდენს შეუქმნით, შეგიძლიათ ყურადღება სისწრაფეზე გადაიტანოთ. თავდაპირველად, სიჩქარე ბავშვის ჩვეულ ტემპთან შედარებით ოდნავ გაზარდეთ. ეცადეთ, ისეთი სიჩქარე შეარჩიოთ, რომ ბავშვისათვის სასიამოვნო გამოწვევა იყოს: თან აყოლა მოახერხოს და თან იგრძნოს განსხვავება, სისწრაფე. რამდენიმე მცდელობის შემდეგ ბავშვს ხელი გაუშვით და დააკვირდით, შეეცდება თუ არა თავად, დაუხმარებლად გაიმეოროს იგივე.

სწრაფი სიარულის წასახალისებლად შეგიძლიათ ისეთი სათამაშოების გამოყენება, როგორცაა ბორბლებიანი სათამაშო, სახელურიანი სათამაშო ან სათამაშო ურიკა, რისი დახმარებითაც ბავშვი სიამოვნებით დადის. ასევე ახალისებს ბავშვს სწრაფი სიარული „დაჭერობანას“ თამაშის დროს.

**დახრილ
ზედაპირზე
სწრაფი სიარული**

როდესაც ბავშვი სწორ ზედაპირზე სწრაფ სიარულს ისწავლის, შეგიძლიათ დახრილი ზედაპირიც გამოიყენოთ. ასეთი ზედაპირი ბავშვს ნაბიჯების უფრო სწრაფად გადადგმაში ეხმარება. თუმცა, ვიდრე დახრილ ზედაპირს გამოიყენებთ, დარწმუნდით, რომ ბავშვს მასზე ჩვეულებრივი ტემპით ასვლა-ჩამოსვლა შეუძლია (თავი 9).

ბავშვს დახრილ ზედაპირზე ჩამოსვლის ახალი ხერხი გააცანით. ასწავლეთ დახრილ ზედაპირზე ფეხების სწრაფი მოძრაობით ჩამოსვლა და თან წახალისეთ შეძახილით „ჰერი!“ თავიდან ამის შესრულება ორივე ხელის მოჭიდებით დაიწყეთ და როდესაც ბავშვი მზად იქნება, დახმარება შეამციროთ, ბოლოს კი დამოუკიდებლად მიეცით მას იმავს გაკეთების შესაძლებლობა. ვარჯიშის დროს მცირედ, საშუალოდ და ძლიერ დახრილი ზედაპირები გამოიყენეთ. ბავშვს მცირედ დახრილ ზედაპირზე ბორბლებიანი სათამაშოს დახმარებითაც შეუძლია სწრაფად სიარულში დამოუკიდებლად ვარჯიში.

**სწრაფად
სიარული ცალი
ხელის მოკიდებით**

როდესაც ბავშვი ორივე ხელის მოკიდებით სწრაფ სიარულს მიეჩვევა, შეგიძლიათ იგივე მხოლოდ ცალი ხელის დახმარებით სცადოთ. დადებით მის გვერდით და ცერა თითი გაუწოდეთ მოსაჭიდებლად. დარწმუნდით, რომ ბავშვის მკლავი სწორ პოზიციასა და თქვენკენ არ იხრება. მოსინჯეთ ხელის მოკიდება ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე მხარეს, რათა გაარკვიოთ, ბავშვს რომელიმე მხარეს ხელის მოკიდებით მოძრაობა ხომ არ უადვილდება.

იმის გარკვევა, მზად არის თუ არა ბავშვი ცალი ხელის მოკიდებით სწრაფად გადაადგილებისათვის, მხოლოდ ამის მოსინჯვით შეიძლება. თუ ცალი ხელით მოძრაობისას ბავშვის ერთი ფეხი (რომლისკენაც თქვენ ხელი მოკიდებული არა გაქვთ) მნიშვნელოვნად ჩამორჩება მეორეს, იმას ნიშნავს, რომ ჯერ არ არის მზად ამ აქტივობისთვის და ვარჯიში ორი ხელის დახმარებით უნდა განაგრძოთ. თუ ბავშვი ცალი ხელის მოკიდებით ორივე ფეხს სწრაფად ამოძრავებს და სიჩქარეს ინარჩუნებს ან ოდნავ ანელებს, იმას ნიშნავს, რომ მზად არის ეს აქტივობა ცალი ხელის დახმარებით შეასრულოს. როდესაც ბავშვი ცალი ხელის მოკიდებით სწრაფად ივლის, შეგიძლიათ სიჩქარე კიდევ გაზარდოთ. ცალი ხელის მოკიდებით სწრაფი სიარულის აქტივობა ბავშვს მაშინაც შეგიძლიათ შესთავაზოთ, როდესაც მე-4 (სწრაფი სიარულისას ცალი ან ორივე მკლავის

ქნევა) და მე-5 (30 მ მანძილის 25-30 წმ-ში გავლა) ნაბიჯების შესრულებაზე ვარჯიშობს.

**სწრაფად
სიარულის დროს
სალი ან ორივე
პალაშის ქნევა**

როდესაც ბავშვს ცალი ხელის მოკიდებით სწრაფ სიარულში ავარჯიშებთ, შეამჩნევთ, რომ სპონტანურად იწყებს სწრაფად გადაადგილებას თამაშის, და-ძმის დაჭერის მცდელობის ან ვინმესთან მისვლის დროს. მას სწრაფი სიარულის სურვილი უჩნდება და ამისათვის სხეულით სხვადასხვა მოძრაობის მოსინჯვას იწყებს. მაგალითად, შეამჩნევთ, რომ ტანით ოდნავ წინ იხრება, დგამს დიდ ნაბიჯებს და ინერციით ცალ ან ორივე ხელს იქნევს (სურ. 12.3).

როგორც წესი, ბავშვი ჯერ მხოლოდ ცალი ხელის მოძრაობას იწყებს. ამ დროს ხელის მტევანი გვერდით მიბრუნებული, იდაყვი კი სრულიად გაშლილი ექნება. ის მკლავს მხრის სახსრიდან წინ და უკან გააქანებს და უფრო სწრაფად ივლის. როგორც წესი, ამ დროს მეორე ხელი ბავშვს უმოძრაოდ აქვს და ნებისმიერ პოზიციაში შეიძლება მისი დაჭერა. თავიდან მხოლოდ ცალ ხელს აამოძრავებს, მოგვიანებით კი იმავეს მეორე ხელითაც გააკეთებს. როდესაც ბავშვი ორივე ხელს ინერციით გააქანებს, დააკვირდით, რა მანძილს დაფარავს ამ დროს. წაახალისეთ, სწრაფი სიარულით რაც შეიძლება დიდი მანძილი გაიაროს. დაიწყეთ 7,5 მეტრით და მანძილი თანდათან 30 მეტრამდე გაზარდეთ.

**30 მ მანძილის
სწრაფი
სიარულით 20-30
წმ-ში ბავშვად**

ამ ეტაპზე ბავშვმა აითვისა ნაბიჯების სწრაფად გადადგმისთვის აუცილებელი უნარ-ჩვევები: ფეხების სწრაფი მოძრაობა, სხეულის ოდნავ წინ გადახრა, ხელების ინერციით ქნევა და გრძელი ნაბიჯების გადადგმა. თუმცა, ასე შორ მანძილზე გადაადგილებისათვის ჯერ მზად არ არის. შესაბამისად, გასავლელი მანძილი თანდათან 30 მეტრამდე უნდა გაზარდოთ და თან ბავშვი წაახალისოთ, მანძილი შეუსვენებლად გაიაროს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი 30 მ მანძილს სწრაფი ნაბიჯებით გაივლის, შეგიძლიათ სიჩქარის გაზრდაზე იმუშაოთ. ამისათვის ცალი ან ორივე ხელი შესთავაზეთ მოსაჭიდებლად. ორივე ხელით დასახმარებლად ორი უფროსი დგება ბავშვის ორივე გვერდით, ცალი ხელით დასახმარებლად – ერთი. მოსინჯეთ სწრაფად სიარული როგორც ხელის დახმარებით, ასევე მის გარეშე, რათა ბავშვს საშუალება ჰქონდეს, გაარკვიოს, რა სახის მოძრაობებია საჭირო სწრაფად გადაადგილებისათვის თქვენი დახმარებით და დაუხმარებლად.

როდესაც ბავშვს ხელი თქვენზე აქვს მოკიდებული, მას სწრაფი სიარულის სურვილი ექნება. თქვენი წახალისება მაშინ დასჭირდება, როდესაც იმავეს დამოუკიდებლად ცდილობს. ამისათვის შეგიძლიათ ბავშვს დაჭერობანა ეთამაშოთ ან მასთან და მის და-ძმასთან ერთად ირბინოთ. მეტი ხალისისთვის მოძრაობები გაახმოვანეთ: „მოვემზადოთ, ყურადღებით, წინ!“ ან „1, 2, 3 და წავედით.“ ბავშვი შეეცდება, სიჩქარეს მოუმატოს, რათა თქვენ და და-ძმას არ ჩამოგრჩეთ.



(სურ. 12.3)

**30 მ მანძილის
10-15 წმ-ში
ბარბენა**

ამ მანძილის მოცემულ დროში გასავლელად ბავშვს სხვა მოძრაობა – სირბილი სჭირდება. ამისათვის კი დიდი ნაბიჯის გადადგმა, სხეულის წინ გადახრა და სიმძიმის ტერფის ბალიშებზე გადატანა და იდაყვი მართი კუთხით მოხრილი ორივე მკლავის ინერციით ქნევა უნდა შეეძლოს. სირბილის სწავლის დროს ბავშვს უკვე გაცილებით გრძელი ფეხები და მეტი ძალა ექნება, რათა ბიძგით ტანი წინ გაისროლოს და დიდი ნაბიჯები გადადგას. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი სხეულის კოორდინირებულ მოძრაობებს

დაეუფლება და სწრაფად იმოძრავებს. როგორც კი ბავშვი სირბილს შეძლებს, ის თანდათან სიჩქარესა და დისტანციასაც გაზრდის. სწრაფად და შორ მანძილზე სირბილისთვის შეიძლება წამახალისებელი დასჭირდეს.

პტიპობის სახელმძღვანელო პრინციპები

გამოყენეთ სწორი და გაშლილი სივრცე. თავიდან ბავშვს სწორი, ერთგვაროვანი ზედაპირი ესაჭიროება, რათა ყურადღების გამახვილება სწრაფ მოძრაობაზე მოახერხოს. ამისათვის გრძელი დერეფნის, სპორტული დარბაზის ან ფართო ტროტუარის გამოყენება შეიძლება. თუ ზედაპირი უსწორმასწოროა, მაგალითად, ბალახიანი, ბავშვი ხშირად დაეცემა, თავს მყარად ვერ იგრძნობს და სწრაფად გადაადგილებას არ შეეცდება. როდესაც ბავშვი გაიწაფება და სწრაფად სიარულს სპონტანურად დაიწყებს, შეგიძლიათ უსწორმასწორო ზედაპირის გამოყენებაც სცადოთ: ეზო, ფეხბურთის ან გოლფის მოედანი, ბავშვების სათამაშო მოედანი ან დასასვენებელი პარკი.

ბავშვს გაშლილ, ფართო, ღია სივრცეში სწრაფად მოძრაობის მეტი შესაძლებლობა ეძლევა. ასეთი ადგილი შორ მანძილზე გადაადგილებასაც წახალისებს. ბავშვი გარემოს თავისუფლად, თქვენი ახლო ზედამხედველობის გარეშე შეისწავლის და სიარულს, სწრაფ სიარულსა და სირბილს მონაცვლეობით გამოიყენებს.

გამოყენეთ ხელის მოკიდება და გაშვება მონაცვლეობით. როდესაც ბავშვი სწრაფად სიარულს სწავლობს, მას ხელის მოკიდება სჭირდება, სანამ თავად არ შეძლებს ამას. მან საჭირო მოძრაობები უნდა აითვისოს და შემდეგ შეგიძლიათ ხელი გაუშვათ, რათა თავად გააგრძელოს ამის გამეორება. მას შემდეგ, რაც ბავშვი კარგად დაეუფლება სწრაფ სიარულს, პერიოდულად ხელის მოკიდება მაინც დაგჭირდებათ, რათა მეტი სიჩქარით და დიდ მანძილზე მოძრაობა წახალისოთ. ხელის მოკიდებით მას აჩვენებთ, რა უნდა შეასრულოს უნარ-ჩვევის ათვისების ამა თუ იმ ეტაპზე. ბავშვი რამდენჯერმე მოსინჯავს შესასრულებელ მოქმედებას ხელის მოკიდებით, შემდეგ კი თავად გაიმეორებს იმავეს. ხელის მოკიდებისა და გაშვების მონაცვლეობა მანამ დაგჭირდებათ, სანამ ბავშვი სწრაფად სირბილს არ ისწავლის.

ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის ხელისა და მკლავის სწორ მდებარეობას. სანამ ბავშვს პატარა ხელის მტევანი აქვს, ეცადეთ მხოლოდ ცერა ან 1-2 თითზე მოგეჭიდოთ და არა მთლიანად ხელზე. თქვენი ხელი გაცილებით დიდია იმისათვის, რომ ბავშვმა ხელი კარგად ჩაგჭიდოთ. თუ თავიდან ბავშვს ცერა თითზეც უჭირს მოჭიდება, თქვენი დანარჩენი თითებით დაეხმარეთ, ხელი არ გაუცურდეს. თუ ბავშვი მყარად ვერ გეჭიდებათ, თავს დაცულად ვერ გრძნობს და შესაბამისად, სწრაფ სიარულსაც ვერ შეძლებს.

როდესაც ბავშვი თითებზე მოგეჭიდებათ, ყურადღება მიაქციეთ მისი მკლავების მდებარეობას, რათა „გაწევის ძალა“ შესაბამისად მიმართოთ. თქვენი ამოცანაა, „გაწევის ძალა“ წინ მიმართოთ და არა ზემოთ. წინ გასაწევად ბავშვის მკლავები მისი გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ უნდა იყოს მოთავსებული. მისი წინ „გაწევით“ ბავშვი ისწავლის ტანით წინ გადახრას, სხეულის სიმძიმის ტერფების ბალიშებისკენ გადატანას და ნაბიჯების სწრაფად გადადგმას. თუ ბავშვს მკლავები მხრებზე მაღლა ექნება მოთავსებული, „გაწევის ძალა“ ზემოთ იქნება მიმართული. თქვენ მას მაღლა ასწევთ, რაც იმას ნიშნავს, რომ ბავშვის წონასწორობას თქვენ მართავთ და ამავე დროს წინ მოძრაობისკენ არ უბიძგებთ. ბავშვის ტანი ზედმეტად გაიმართება და მოძრაობასაც შეანელებს. უფროსის და ბავშვის სიმალლიდან გამომდინარე, უფროსი ისე უნდა მოიხაროს, რომ ბავშვი წინ „გასწიოს“.

წახალისეთ ბავშვი, ნაბიჯები სწრაფად გადადგას და ირბინოს. ამისთვის მრავალი თამაშის გამოყენება შეგიძლიათ (სურ. 12.4). მოტივაციისთვის

საუკეთესო საშუალება ბავშვის და-ძმასთან ან მეგობართან თამაშია. თუ ისინი გაიქცვიან, ბავშვიც შეეცდება მათთან ერთად გაქცევას. მათ შეუძლიათ ითამაშონ დაჭერობანა (გამოკიდება, დაჭერა), შეეჯიბრონ სწრაფ სირბილში. როდესაც გსურთ სირბილისას მეტი სისწრაფის ან მანძილის გავლის წახალისება, შეგიძლიათ ბავშვს გასწრობანას თამაში შესთავაზოთ. მოგვიანებით შესაძლებელია სპორტის სხვადასხვა სახეობის, ასევე სირბილისა და ბურთის თამაშის აქტივობების ერთდროულად გამოყენება.



(სურ. 12.4)

წახალისეთ ბავშვი ვერბალური მინიშნებით. იმის მიხედვით, თუ რა გსურთ ბავშვმა გააკეთოს, სხვადასხვა ვერბალური მინიშნება გამოიყენეთ. იმისათვის, რომ ბავშვს სწრაფი სიარულის დაწყებაზე მივანიშნოთ, შეიძლება ვუთხრათ: „მოემზადე, წავიდა“, „მოემზადე, ყურადღება, წინ“ ან „1, 2, 3 და წინ“. თუ გვინდა, მეტი ხალისი შევიტანოთ მოძრაობაში, შეიძლება შეძახილების გამოყენება: „ჰერი“. მოძრაობის სიჩქარის მოსამატებლად შეგიძლიათ უთხრათ: „მიდი, მიდი“ ან „ჩქარა, ჩქარა“. ვერბალური მინიშნება ბავშვს შესასრულებელ მოძრაობაზე ყურადღების გამახვილებაში ეხმარება. შესაბამისად, გამოიყენეთ მარტივი და მკაფიო მინიშნებები და რაც მთავარია, გაახმოვანეთ ის, რის გაკეთებასაც ბავშვისგან ელით.

გამოიყენეთ სწრაფი სიარული და სირბილი სხვადასხვა აქტივობას შორის დასასვენებლად. ბავშვს ძალიან ახარებს სწრაფი სიარული და სირბილი დიდი ხნის ჯდომის ან რაიმე რთული სავარჯიშოს გაკეთების შემდეგ. ასეთი სახის აქტიური შესვენება დაგუბებული ენერჯისა და გაღიზიანებისაგან ცლის და აფხიზლებს. შეიძლება ბავშვმა თავადაც მოახდინოს სირბილის ინიცირება, როდესაც არასასურველი რამისგან თავის დაღწევა სურს!

გაზარდეთ სისწრაფე, მანძილი და ამტანობა. როდესაც ბავშვი სწრაფ სიარულსა და სირბილში ვარჯიშობს, ერთდროულად ავითარებს სისწრაფეს, დისტანციასა და გამძლეობას. თავიდან ჩვენი მიზანია ბავშვმა სწრაფი სიარულით 30 მეტრი დაფაროს. შემდეგ ვცდილობთ იგივე მანძილი უფრო სწრაფად დაფაროს და სირბილის გამოყენება დაიწყოს. როდესაც ბავშვი ამ მანძილს 15 წამში გაირბენს, წახალისეთ, მეტი მანძილი მეტი სიჩქარით გაირბინოს, რაც მის გამძლეობასაც გაზრდის.

მზად იყავით, ბავშვმა სწრაფი სიარული და სირბილი შეიძლება ნებისმიერ მომენტში გამოიყენოს. სწრაფად მოძრაობის ათვისების დროს ბავშვი 4 ეტაპს გაივლის. თავდაპირველად თქვენი დახმარებით შეეცდება სწრაფად სიარულს და გახალისდება ამ ახალი შეგრძნებით. გამოცდილების მიღების შემდეგ ბავშვი სწრაფად მოძრაობისათვის საჭირო ძალას შეიძენს. მესამე ეტაპზე ის გაარკვევს, როგორ გამოიყენოს სწრაფი მოძრაობა სხვადასხვა თამაშისას (მაგალითად, „დაჭერობანა“). მეოთხე ეტაპზე ის სპონტანურად შეძლებს სირბილს, როცა კი ამის სურვილი ექნება. ამ დროს ბავშვი გააცნობიერებს, რომ სირბილისა და სწრაფი სიარულის გამოყენება სურვილისამებრ ყველაფერში შეუძლია. ამ ეტაპის საწყისი ნიშანი უფროსისგან გაქცევაა, განსაკუთრებით მაღაზიაში, სალაროსთან რიგში დგომის დროს. ბავშვი ასევე იწყებს სირბილის გამოყენებას მისთვის აკრძალული და სასურველი ნივთის ხელში ჩასაგდებად. ასე რომ, ამ ეტაპიდან ბავშვი განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს.

შეარჩიეთ შესაფერისი ფენსაცმელი. ამ აქტივობისთვის ბავშვს ღრეკადი, რბილძირიანი კედები შეუარჩიეთ. სირბილის დროს ბავშვის სხეულის წონა

წინ, ტერფის ბალიშებზე უნდა გადავიდეს და ფეხსაცმლის ძირმა ტერფის ამ პოზიციას ხელი უნდა შეუწყოს. უხეშძირიანი ფეხსაცმელი კი ამ მოძრაობას შეზღუდავს. იმავე მიზეზით არ არის რეკომენდებული მაღალყელიანი ფეხსაცმელი, რომელიც კოჭს მოხრის საშუალებას არ აძლევს. ეს გაართულებს ტერფის ბალიშებზე სხეულის წონის გადატანას.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, ის მოძრაობის დაწყებას ნაკლები სიჩქარით ამჯობინებს. მას აუცილებლად დასჭირდება თქვენი დახმარება, რათა სისწრაფეს შეერჩიოს. გარკვეული დროის შემდეგ ის გაიღიმებს და მიგანიშნებთ, რომ სისწრაფეს შეერჩია და მოსწონს. ამ აქტივობების შესრულებას ბავშვი ხელმოკიდებული ამჯობინებს, ასე სისწრაფეს თანდათან ზრდის და დაქანებულ ზედაპირზეც ეშვება. ხელის მოუკიდებლად ბავშვი ტემპს ოდნავ ანელებს, რათა წონასწორობა სწრაფი მოძრაობის დროსაც კარგად მართოს.

ის რამდენჯერმე გაიმეორებს სწრაფად სიარულისა და სირბილის მოძრაობას, მაგრამ შემდეგ იმავეს გასამეორებლად მოტივაცია სჭირდება. სირბილს ბავშვი მხოლოდ განსაკუთრებული თამაშების ან მისთვის სასურველ საგანთან მისასვლელად იყენებს; თუ დაიღალა ან აქტივობა მოჰბერდა, ჩერდება. მის წასახალისებლად სხვადასხვა რამის მოფიქრება დაგჭირდებათ.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, მას აღრეული ასაკიდან ეყვარება სწრაფი სიარულიც და სირბილიც. იმის გამო, რომ სისწრაფე მოსწონს, შეიძლება მოძრაობა სპონტანურად დაიწყოს, მას შემდეგ, რაც დაინახავს, რა გააკეთეთ; ან შეიძლება მიგანიშნოთ, ან გითხრათ, „კიდეც“, რათა ამ მოძრაობის ათვისებაში დაეხმაროთ. ის სწრაფად მოძრაობას დამოუკიდებლად ისწავლის, თუმცა, ხელის მოკიდებით კიდე უფრო დიდი სიჩქარით მოძრაობს და დახრილ ზედაპირზეც ეშვება. მიუხედავად იმისა, ახერხებს თუ არა წონასწორობის დაცვას, მაინც ცდილობს სიჩქარის გაზრდას. წონასწორობის დაკარგვისას კი სწრაფი ნაბიჯებით ცდილობს მის აღდგენას.

ბავშვი ცდილობს, სწრაფად იაროს და ირბინოს მანამ, სანამ არ გადაიღლება. სავარჯიშოდ მისთვის თამაშის მოგონება არ არის აუცილებელი. მას ისედაც აქვს სურვილი, რაც შეიძლება სწრაფად და დიდ მანძილზე იმოძრაოს. მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი 4-5 წლის გახდება, შეიძლება გაგექცეთ ხოლმე ან დაჭერობანას თამაში წამოიწყოს, ასე რომ, გამოდევნება და მისი დაჭერა ხშირად მოგიწევთ!

აქტივობა № 1

სწრაფი სიარული დახმარებით

1. გამოიყენეთ ბრტყელი, 15 მ სიგრძის ერთგვაროვანი და სწორი (და არა მოსახვევიანი) ზედაპირი;
2. დადებით ბავშვის პირისპირ. თუ არის ორი უფროსის დახმარების შესაძლებლობა, თითოეული მათგანი ბავშვის გვერდით დადგეს;
3. გაუწოდეთ ბავშვს ცერა თითები მოსაჭიდებლად. მოათავსეთ მისი მკლავები გულმკერდის წინ, მხრების დონეზე ან ოდნავ ქვემოთ. თუ საჭიროა, ბავშვის მტევანს თქვენი სხვა თითები შემოაჭედეთ, რათა ხელი არ გაუცურდეს;
4. მიეცით ვერბალური და ვიზუალური მინიშნება. თუ საჭიროა, გამოიყენეთ სხვადასხვა საგანი მოტივაციის ასამაღლებლად, რათა ბავშვმა მოცემული მანძილი სწრაფად დაფაროს;
5. იმოძრავეთ მის ჩვეულ ტემპზე სწრაფად. იმისათვის, რომ ბავშვი არ ჩამოგრჩეთ, მას ხელი თქვენზე უნდა ეჭიროს და ნაბიჯები ააჩქაროს. როდესაც დაიღლება ან ამ აქტივობის გაგრძელების სურვილი აღარ ექნება, შეუძლია ხელი გაგიშვათ;
6. ალტერნატივა: შესთავაზეთ ბავშვს ბორბლებიანი სათამაშოს სწრაფად

- წყყვანა. მიაქციეთ ყურადღება, რომ სათამაშოს სახელურის სიმალლე ბავშვის მკერდის დონეზე იყოს, რათა ზედმეტად არ მოიხაროს;
7. გაზარდეთ მანძილი 30 მ-მდე, როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება;
 8. გაზარდეთ გადაადგილების სიჩქარე იმავე მანძილის დაფარვისას, როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება;
 9. თუ ბავშვს უკვე ათვისებული აქვს დახრილ ზედაპირზე მოძრაობა (თავი 9), ავარჯიშეთ მცირედ, საშუალოდ და ძლიერ დახრილ ზედაპირზე სწრაფად დაშვებაში. თავდაპირველად მოსაჭიდეზლად ორივე ხელი გაუწოდეთ, შემდეგ ცალი ხელი თანდათან გაუშვით. როდესაც ამისათვის მზად იქნება, იგივე დამოუკიდებლად შეასრულებინეთ. შეგიძლიათ ბავშვს ბორბლებიანი სათამაშოს ან ურიკის გამოყენებაც შესთავაზოთ;
 10. როდესაც ბავშვი 24-30 მ მანძილის ორივე ხელის მოკიდებით სწრაფად გაივლის, დახმარებისთვის შეგიძლიათ მხოლოდ ცალი ხელი მოჰკიდოთ. დადებით მის გვერდით ისე, რომ ბავშვი თითებზე მოგეჭიდოთ და მისი მკლავი სწორ პოზიციაში მოათავსოთ. გაზარდეთ სიჩქარე 30 მ მანძილის დაფარვისას.

აქტივობა № 2

სწრაფი სიარული და სირბილი

1. გამოიყენეთ 30 მ ან მეტი სიგრძის სწორი, ერთგვაროვანი ზედაპირი;
2. დადებით ბავშვის გვერდით (ან დააყენეთ მის გვერდით მისი და-ძმა);
3. წახალისეთ ბავშვი, რაც შეიძლება სწრაფად გაიქცეს, ამისათვის შეგიძლიათ „დაჭერობანა“ ითამაშოთ;
4. უთხარით: „მოემზადე, წავიდა“;
5. წახალისეთ, რომ 15-30 მ მანძილი სწრაფი ნაბიჯით, შეუჩერებლად გაიაროს;
6. დააკვირდით, სისწრაფის მატებასთან ერთად იქნევს თუ არა ერთ ან ორივე ხელს;
7. როდესაც ბავშვი 30 მ მანძილს სწრაფი ნაბიჯით გადის და ამავე დროს ცალ ან ორივე მკლავს იქნევს, დააკვირდით, ბავშვს ტანი ოდნავ წინ გადახრილი აქვს თუ არა და გადატანილი აქვს თუ არა წონა ტერფის ბალიშებისკენ. თუ ტანი ვერტიკალურად უჭირავს, მაშინ ისე ან ორივე ხელის ან ცალი ხელის მოკიდებით დაეხმარეთ. დააკვირდით თქვენს თითებზე მოჭიდების შემდეგ ბავშვის მკლავის პოზიციას (გულმკერდის წინ და მხრების დონეზე ან ოდნავ უფრო ქვემოთ). გაიქეცით ამ პოზიციაში, რათა ბავშვი წინ მსუბუქად გადაიხაროს და შეიგრძნოს მოძრაობის ახალი პოზიცია;
8. წახალისეთ ბავშვი, რომ ირბინოს დამოუკიდებლად მისთვის სასურველი სიჩქარით. ტემპის გასაზრდელად შესთავაზოთ ხელი. გაზარდეთ ბავშვის სირბილის სიჩქარე: 30 მ 10-15 წმ-ში.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების საფეხურის შესაფასებლად

- სწრაფად გადის 7,5-15 მ მანძილს ორივე ხელის მოკიდებით
- სწრაფად გადის 30 მ მანძილს ორივე ხელის მოკიდებით
- სწრაფად ეშვება საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე ხელის მოკიდებით
- სწრაფად ეშვება საშუალოდ დახრილ ზედაპირზე ხელის მოუკიდებლად
- სწრაფად გადის 15 მ მანძილს ხელის მოკიდებით
- სწრაფად გადის 30 მ მანძილს ხელის მოკიდებით
- სწრაფად გადის 15 მ მანძილს ერთი ან ორივე მკლავის ქნევით
- სწრაფად გადის 30 მ მანძილს ერთი ან ორივე მკლავის ქნევით
- გადის 30 მ მანძილს 20-25 წმ-ში
- გარბის 30 მ მანძილს 10-15 წმ-ში

ძელზე სიარული

მას შემდეგ, რაც ბავშვი სწორ ზედაპირზე სიარულს ისწავლის, ის მზად არის, წონასწორობის დაცვით ძელზე სიარულიც შეისწავლოს. ამ თავში სიტყვა „ძელში“ იგულისხმება 2-2,5 სმ სისქის დაფა, რომლის სიგანე იცვლება 25, 18, 14, და 10 სმ-მდე, სიგრძე კი დაახლოებით 180 სმ-ია. ძელი თავსდება იატაკზე. ჩვენი მიზანია, ბავშვმა 10 სმ სიგანის ძელზე დაუხმარებლად გაიაროს.

ძელზე წონასწორობის დაცვით სიარული ბავშვს ენმარება, შეცვალოს მისთვის აქამდე ჩვეული სიარულის მანერა: განზე დადგმული ფეხები, გარეთ შებრუნებული მუხლები და ტერფები, ტერფის შიდა ნაწილზე გადატანილი სხეულის წონა. ძელზე სიარულისას ბავშვი ფეხისა და ტერფის ახალ პოზიციაში დადგმას სწავლობს. ის მენჯ-ბარძაყის სახსარს ისე აბრუნებს, რომ მუხლები და ფეხის თითები წინ იყოს მიმართული. ბავშვს ფეხების ერთმანეთთან ახლოს დადგმა უწევს და წონასწორობასაც შედარებით ვიწრო საყრდენ ზედაპირზე იცავს. ფეხების ასეთი პოზიცია მას ხელს უწყობს სხეულს სიმძიმე ტერფების გარეთა ნაწილზე გადაანაწილოს.

საბოლოო მიზნის მისაღწევად ბავშვმა ძელზე უნდა იაროს, რომლის ზედაპირის სიგანეც თანდათან შევიწროვდება (25 სმ-იდან 18, 14 და ბოლოს 10 სმ-მდე). თავიდან, სანამ ფეხისა და ტერფის შესაბამის მოძრაობას აითვისებს, ძელზე სიარულს თქვენი ხელის დახმარებით დაიწყებს. მას შემდეგ, რაც ბავშვი კონკრეტული სიგანის დაფაზე სიარულს ისწავლის, იმავეს ხელის მოუკიდებლად შეასრულებს, რათა წონასწორობის დაცვის უნარ-ჩვევის განვითარება თავად განაგრძოს.

ძელზე სიარულისას, მისი სიგანის მიხედვით, ბავშვი მასზე სიარულის ორ მეთოდს სწავლობს. თუ ძელი 14-25 სმ სიგანისაა, მაშინ სიარულისას ტერფებს ერთმანეთის გვერდით ათავსებს. რაც უფრო ვიწროა ძელი, ტერფები მით უფრო უახლოვდება ერთმანეთს. როდესაც ბავშვი 10 სმ სიგანის ძელზე მოძრაობს, ტერფებს ერთიმეორის წინ აწყობს (ცალი ფეხის წვერს მეორე ფეხის ქუსლთან დგამს). როდესაც ძელის სიგანე თანდათან ვიწროვდება, ბავშვმა შეიძლება მასზე სასიარულოდ საკუთარი მეთოდი გამოიგონოს. მაგალითად, ძელზე გვერდულად დადგეს და ასე დაიწყოს სიარული ან ცალი ფეხი ძელზე დადგას, მეორე კი – იატაკზე. ამ დროს მას თქვენი დახმარება დასჭირდება, რათა სიარულისას ორივე ფეხი ძელზე მოათავსოს.

2-2,5 სმ სისქის დაფის, როგორც წონასწორობის დასაცავი ძელის, გამოყენება ხელს უწყობს ბავშვს ყურადღება გარკვეულ საზღვრებში გადაადგილებაზე გაამახვილოს. ამ დროს ის გრძობს დაფის კიდეს და იმ მომენტსაც, როდესაც ცალი ფეხით დაფის კიდე სცილდება. ერთი მხრივ, ეს ბავშვს ყურადღების კონცენტრირებაში ეხმარება, მეორე მხრივ, საშიშიც არ არის. როდესაც წონასწორობის დაცვაზე სავარჯიშოდ 15 სმ სიმაღლეზე მოთავსებულ ძელს იყენებენ, ბავშვს შეიძლება სიმაღლიდან გადმოვარდნის შეეშინდეს. უკეთესია, თუ ძელს იატაკზე დადებთ, რათა ბავშვში არც შიში გამოიწვიოს და ფეხის აცდენაც ადვილი შესამჩნევი იყოს.

ქალზე წონასწორობის დაცვით სიარულის სწავლის თანამედიცინური ნაბიჯები

ამისათვის ბავშვმა უნდა შეძლოს:

1. გაცნობიერება იმისა, რომ საჭიროა ნაბიჯების დადგმა ძელის კიდევს შორის (სიგანის ფარგლებში);
2. ყურადღების გამახვილება, რათა ძელის ერთი ბოლოდან მეორემდე გადაადგილებისას ტერფები ძელზე დადგას;
3. წონასწორობის დასაცავად ნაბიჯის გადადგმისას ტერფების ერთმანეთთან ახლოს მოთავსება.

25 სმ სიგანის ქალზე სიარული

ბავშვი ადვილად მოახერხებს ამ სიგანის ძელზე სიარულს. თქვენ დრო დაგჭირდებათ, რათა მას ძელზე სიარული აჩვენოთ და ტერფებზე ყურადღების გამახვილება, ძელის „ჩარჩოში“ სიარული, ძელზე ასვლა და ჩამოსვლა ასწავლოთ. თავდაპირველად ხელის მოკიდება დასჭირდება, ხოლო როდესაც თავს დამაჯერებლად იგრძნობს, შეგიძლიათ იგივე აქტივობა დაუხმარებლადაც შეასრულებინოთ.

ძელზე დამოუკიდებლად სიარულისას ბავშვი მეტად გაამახვილებს ყურადღებას იმაზე, თუ სად დადგამს ტერფებს (სურ. 13.1). თავიდან ტერფებს იმდენად ახლოს დადგამს, რომ 25 სმ სიგანის ძელის ზედაპირზე დაეტიოს. ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ტერფებს უფრო ახლოს დადგამს ისე, რომ მისი ტერფებიდან ძელის კიდემდე 2,5-5 სმ იქნება დარჩენილი; ხოლო ტერფების შიდა ზედაპირს შორის მანძილი 7-12 სმ-მდე შემცირდება. როდესაც ბავშვი ძელზე სიარულისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, საკუთარ ტერფებზე ყურება აღარ დასჭირდება. შესაბამისად, ის უკვე 18 სმ სიგანის ძელზე სიარულის დასაწყებად მზად იქნება.

14-18 სმ სიგანის ქალზე სიარული

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ძელზე სიარულის პრინციპს ისწავლის, შეგიძლიათ ახალი გამოწვევა – უფრო ვიწრო (18 და შემდეგ 14 სმ სიგანის) ზედაპირი შესთავაზოთ. თავიდან ვიწრო ზედაპირთან შესაჩვენებლად მას ხელის მოკიდება დასჭირდება. როდესაც ბავშვი ვიწრო ზედაპირზე გაბმულად სიარულს შეძლებს, შეგიძლიათ ხელი გაუშვათ.

ძელზე დამოუკიდებლად სიარულის დროს ბავშვი წონასწორობის დაცვას ტერფების ერთმანეთთან ახლოს მიტანით სწავლობს (სურ. 13.2). 18 სმ-იან ძელზე სიარულის დროს ბავშვის ტერფები ერთმანეთისგან 5-7 სმ-ით არის დაშორებული; ხოლო 14 სმ-იან ძელზე მოძრაობის დროს მათ შორის მანძილი 2,5-5 სმ-მდე მცირდება. სიარულისას ზოგჯერ ტერფების შიდა ზედაპირები შეიძლება ერთმანეთს შეეხოს კიდევ. როდესაც ბავშვი 14 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად სიარულს შეძლებს, 10 სმ სიგანის ძელზე სიარულის ასათვისებლად მზად იქნება.

10 სმ სიგანის ქალზე სიარული

ასეთ ვიწრო ზედაპირზე სამოძრაოდ ბავშვმა ტერფების მოძრაობის ახალი მეთოდი უნდა ისწავლოს. მას ტერფების გვერდიგვერდ, ერთმანეთთან ახლოს დადგმა ამ შემთხვევაში აღარ გამოადგება, რადგან 10 სმ სიგანის ძელზე ორი ტერფი ერთად ვერ დაეტივა. ბავშვმა ახლა ცალი ტერფი მეორის წინ უნდა დადგას ისე, რომ ერთი ფეხის ქუსლი მეორე ფეხის წვერს ეხებოდეს (სურ. 13.3). 10 სმ სიგანის ძელზე გასავლელად ბავშვს თავიდან ხელის მოკიდება, შემდეგ კი ბევრი ვარჯიში დასჭირდება.

10 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად სიარულისთვის ბავშვი უნდა:

1. გადაინაროს მარჯვენა ფეხისკენ და დაიცვას წონასწორობა;
2. ასწიოს მარცხენა ფეხი და მარჯვენა ტერფის წინ დადგას;
3. შეინარჩუნოს წონასწორობა ამ პოზიციაში;
4. გადაინაროს მარცხენა ფეხისკენ და დაიცვას წონასწორობა;
5. ასწიოს მარჯვენა ფეხი და მარცხენა ტერფის წინ დადგას;
6. შეინარჩუნოს წონასწორობა ამ პოზიციაში;
7. გაიმეოროს 1-6 პუნქტები, სანამ ძელის მთელ სიგრძეს არ გაივლის.

ეს აქტივობა ბავშვს წონასწორობის და ყურადღების კონცენტრირების უნარს განუვითარებს. ის ნელი ტემპით იმოძრავებს, რათა საკუთარი მოძრაობა მართოს. ბავშვს ყურადღების გამახვილება ყოველი ნაბიჯის გადადგმის დროს დასჭირდება. თუ ყურადღება გაეფანტა, წონასწორობას დაკარგავს. როდესაც ბავშვი ძელზე სიარულის ინტერესს დაკარგავს, ძელიდან ჩამოვა. ამიტომ ისეთი დრო უნდა შეარჩიოთ, როდესაც ბავშვი მოტივირებულია და ხალისით ასრულებს ზემოხსენებულ აქტივობას. მიზნის მისაღწევად მას ბევრი ვარჯიში და მოტივაცია დასჭირდება.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

შეარჩიეთ ისეთი ძელი, რომელზეც ბავშვი თავს მყარად და მოხერხებულად იგრძნობს. ამ აქტივობის შესრულების დროს ბავშვი ყურადღებას წონასწორობის დაცვაზე ამახვილებს, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს. ამისათვის „წონასწორობის ძელი“ უშუალოდ იატაკზე უნდა მოათავსოთ და არა რაიმე სიმაღლეზე. ძელი მყარ ზედაპირზე მოათავსეთ, როგორცაა პარკეტი, ბრტყელი ხალიჩა იმისათვის, რომ არც გასრიადდეს და არც იყანყალოს. თუ ხალიჩა სქელხაოიანი იქნება, ის ყოველი ნაბიჯის გადადგმის დროს აქეთ-იქით გადაინარება და ბავშვს სიარულში ხელს შეუშლის. იმისათვის, რომ ძელი იატაკზე არ გაცურდეს, შეგიძლიათ სიმძიმე გამოიყენოთ. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ შერჩეული ძელი არ იყოს დაბრეცილი. უსწორმასწორო ზედაპირზე ბავშვს წონასწორობის დაცვა გაუჭირდება.

დანმარებისთვის ბავშვს ხელი შესთავაზეთ, ხოლო როდესაც თავს დამაჯერებლად იგრძნობს, აქტივობა დამოუკიდებლად შეასრულებინეთ. საყრდენით ბავშვის უზრუნველყოფა ორგვარად შეიძლება:



(სურ. 13.1)



(სურ. 13.2)



(სურ. 13.3)

1. ბავშვი თქვენს ცერა თითებს მოეჭიდოს;
2. ბავშვი ხელით მიეყრდნოს კედელს.

თქვენს ხელზე მოჭიდება ბავშვს მეტი საყრდენით უზრუნველყოფს, რადგან, თუ წონასწორობას დაკარგავს, თქვენ მას ავტომატურად დაეხმარებით. როდესაც ბავშვი კედელს ეყრდნობა, მას თავად უწევს წონასწორობის მართვა.

როდესაც ბავშვი ხელზე გეჭიდებათ, მისი ხელი მკერდის წინ, მხრების დონეზე ქვემოთ უნდა მოათავსოთ. დარწმუნდით, რომ ამ მოძრაობის დროს ბავშვს თქვენკენ არ ხრით და წონასწორობის დაცვას არ ურთულებთ.

იმისათვის, რომ ბავშვი ძელზე დამოუკიდებლად სიარულისათვის მოამზადოთ, ხელის მოკიდების შემდეგ კედელზე მიყრდნობა შესთავაზეთ. როდესაც ბავშვი ასეთი დახმარებით ძელზე სიარულს ათვისებს, ძელი ისე დადეთ, რომ მისი ერთი ნახევარი კედელთან ახლოს, ხოლო მეორე ნახევარი კი მოშორებით (ისე, რომ ბავშვი ვერაფერს მიეყრდნოს) აღმოჩნდეს. ამ დროს შეგიძლიათ მის პირისპირ დადგეთ და წახალისოთ, რომ დაუხმარებლად თქვენამდე მოვიდეს.

ძელზე დაუხმარებლად სიარული ბავშვისათვის დიდი გამოწვევა იქნება. მას ძელზე სიარული ხელის რაიმეზე მოკიდებით ურჩევნია. როგორც კი ამის შესაძლებლობა მოგეცემათ, ეცადეთ, ბავშვს ხელი გაუშვათ და დააკვირდეთ. როდესაც ძელზე საყრდენის გარეშე დადის, წონასწორობის დასაცავად ფეხებს ერთმანეთთან ახლოს დადგმა მოუწევს. როდესაც ბავშვი ისწავლის სიარულისას ვიწრო საყრდენის გამოყენებას, უკეთესად სიარულსაც ისწავლის.

წახალისეთ ბავშვი ვერბალური და ვიზუალური მინიშნებებით.

ბავშვმა კარგად უნდა იცოდეს, რას ელით მისგან და ამის შესრულების სურვილიც უნდა ჰქონდეს. ამისათვის უთხარით მარტივად, რისი გაკეთება გსურთ, აჩვენეთ იგივე, თუ საჭიროა ძელის ბოლოს საინტერესო საგანიც მოათავსეთ. წახალისეთ სიტყვებით: „იარე ძელზე“ ან „იარე ისე, როგორც ქეთი დადის“. თუ ბავშვი ძელზე სიარულისას ცალ ფეხს იატაკზე დგამს, წახალისეთ სიტყვებით: „ორივე ფეხი ძელზე“ ან „ორი ფეხი ძელზე“. ბავშვს მეტად მოეწონება ეს აქტივობა, თუ უყურებს, როგორ ასრულებს იმავეს მისი და-ძმა ან მშობელი, შემდეგ კი მას წახალისებენ სიტყვებით: „ახლა შენი ჯერია“. ყურადღების ფეხებზე გადასატანად შეგიძლიათ ძელზე „მარშირება“ ან ფეხის ხმაურით დადგმა სცადოთ. ზოგიერთ ბავშვს ამ დროს ნაბიჯების დათვლა მოსწონს. ბავშვს ეს აქტივობა მოეწონება, თუ მას იმ თამაშად ჩათვლის, რომელსაც მისი თანატოლები ან და-ძმა თამაშობს. თუ ძელზე სიარული არ მოსწონს, ძელის ბოლოს საინტერესო საგანი მოათავსეთ. თუ სათამაშო ხელში გიჭირავთ, მაშინ ჩაიმუხლეთ, რათა ბავშვის თვალების დონეზე აღმოჩნდეთ.

ბავშვი ძელზე ფეხშიშველა ატარეთ. ძელზე სიარულისას წონასწორობის შესანარჩუნებლად ბავშვს ფეხისა და ტერფის შესაბამისი მოძრაობის შესრულება ფეხშიშველას უფრო უადვილდება. გარდა ამისა, არ ესიაზონება შიშველი

ტერფის ძელზე გვერდულად დადება (ისე, რომ ფეხის თითები ძელის სიგანეს გასცდეს). ამიტომ ეცდება ტერფის წვერი პირდაპირ მიმართოს.

თუ ბავშვს ძელზე სიარულის სურვილი არა აქვს, ეცადეთ ჯერ მხოლოდ მასზე დგომას მიაჩვიოთ, თქვენ კი ამ დროს გაართეთ. გაბერეთ საპნის ბუშტები ან იმღერეთ, როდესაც ბავშვი ძელზე ერთმანეთთან ახლოს მიდგმული



(სურ. 13.4)

ტერფებით და პირდაპირ მიმართული ფეხის წვერებით წონასწორობის დაცვას ცდილობს. როდესაც ბავშვი ძელზე დგომას მიერწვევა, შეგიძლიათ ძელზე ასვლა-ჩამოსვლაში ავარჯიშოთ. დააყენეთ ძელის გვერდით და აჩვენეთ, როგორ ავიდეს და ჩამოვიდეს. ამის შემდეგ მზად იქნება ძელის მთელ სიგრძეზე სიარული ისწავლოს.

სავარჯიშო ძელი ოთახის შუაგულში დატოვით. ასე ბავშვისათვის ხელმისაწვდომი იქნება და ნებისმიერ დროს შეძლებს მასზე დამოუკიდებლად ვარჯიშს. შეეცდება მასზე ავიდეს და ჩამოვიდეს, გაიაროს. თამაშისას ბავშვს ძელის სურვილისამებრ გამოყენება შეეძლება.

ძელზე სიარული ბავშვს 1-2 ნაბიჯით დააწყებინეთ და მანძილი თანდათან გაზარდეთ. თავიდან მისი ნაბიჯები მოკლე იქნება, ხოლო როდესაც თავს უფრო დამაჯერებლად იგრძნობს, ნაბიჯებსაც გაზრდის. მას შემდეგ, რაც ბავშვი 1-2 ნაბიჯს დამოუკიდებლად გადადგამს, წახალისეთ ჯერ ძელის ნახევარი, შემდეგ კი ძელის მთელი სიგრძე გაიაროს.

ძელზე წონასწორობის დაცვით სიარულისათვის თქვენ გარშემო არსებული ყველა შესაძლებლობა გამოიყენეთ. მას შემდეგ, რაც ბავშვისათვის ეს აქტივობა ჩვეული და სახალისო გახდება, გამოძებნეთ მისი შესრულების ახალი გზები. მაგალითად, გამოიყენეთ სათამაშო მოედანზე, პარკებში თუ ეზოებში არსებული მატარებლის ლიანდაგის ან სხვა სახის ძელი (სურ. 13.4). თუ ასეთი ძელი მიწიდან განსაზღვრულ სიმაღლეზეა, თავიდან ბავშვს ხელი გაუწოდეთ, სანამ თავს უსაფრთხოდ არ იგრძნობს. უმჯობესია, თუ ბავშვი თანატოლებთან ერთად შეასრულებს ამ აქტივობას.

სარას ოჯახმა 25 სმ სიგანის ძელზე თამაშის ახალი მეთოდი გამოიგონა. სარას ძალიან მოსწონდა და სწრაფადაც აითვისა ძელზე ხელგაშვებული სიარული. ამიტომ მშობლებმა ძელის ერთი ბოლო დაბალ სკამზე (სიმაღლე დაახლოებით 30 სმ) დადეს, მეორე ბოლო კი იატაკზე მყარად დაამაგრეს, რათა სარას დახრილ ძელზე ზევით-ქვევით ევლო.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „დამკვირვებელია“, მას ძელზე სიარული მოეწონება მას შემდეგ, რაც თავდაჯერება შეემატება. ის ფრთხილად და ნელა შეასრულებს მოძრაობებს, ყურადღებით იქნება და „საზღვრებს“ არ გასცდება. ბავშვს ძელზე სიარული ხელის მოკიდებით ურჩევნია, ასე რომ, ხელგაშვებული სიარულისთვის მისი წახალისება იქნება საჭირო (ბოლოში საყვარელი ადამიანის ან სათამაშოს დახვედრებით). როდესაც ბავშვი ძელზე თავს კომფორტულად იგრძნობს, ხალისით დაიწყებს ამ აქტივობის შესრულებაში ვარჯიშს.

თქვენი მოვალეობაა:

1. დაეხმაროთ მანამ, სანამ ბავშვი ფეხისა და ტერფის მოძრაობას არ აითვისებს ისე, რომ ვიწრო ძელზე წონასწორობის დაცვა შეძლოს;
2. განათავსოთ სავარჯიშო ძელი ისე, რომ ბავშვისთვის სავარჯიშოდ ნებისმიერ დროს ხელმისაწვდომი იყოს.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით „აქტიურია“, ამ ახალი აქტივობის შესრულებასაც ჩვეული სისწრაფით შეუდგება. შესაბამისად, ძელზე ხელმოუკიდებლად სიარულსაც სწრაფად ისწავლის. ბავშვი წონასწორობის შენარჩუნებას ნაბიჯების გადადგმით შეეცდება, ხოლო თუ ამას ვერ მოახერხებს, დაფიდან ჩამოვა. იმისათვის, რომ სწრაფად იმოძრაოს, შეიძლება ცალი ფეხი ძელზე, მეორე კი იატაკზე დადგას.

თქვენი მოვალეობაა:

1. შეანელოთ ბავშვის მოძრაობის ტემპი;
2. გადაატანინოთ მზერა და ყურადღება ტერფებზე;

3. დაადგმევენოთ ორივე ტერფი ძელზე.

ძელზე სიარულის აქტივობაში სავარჯიშოდ შესაფერისი დრო უნდა შეარჩიოთ. იმის გამო, რომ ძელის სიგანე თანდათან ვიწროვდება, მასზე სიარული თანდათან რთულდება და ბავშვმა შეიძლება მისდამი ინტერესიც დაკარგოს. ამიტომ უმჯობესია, ბავშვს ეს აქტივობა მცირე ხნით შეასრულებინოთ, რათა დაადგინოთ, აქვს თუ არა საამისო სურვილი და მზაობა.

აქტივობა № 1 ძელზე სიარული

მიჰყევით 1-6 საფენურებს და ძელის სიგანე შესაბამისი თანამიმდევრობით შეცვალეთ: 25, 18, 14 და 10 სმ. დაიწყეთ ყველაზე განიერი ძელის გამოყენებით. როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად შეიძლება ძელზე გავლას, გადადით შემდეგ (შედარებით ვიწრო) სიგანის ძელზე. შესაბამისი სიგანის ძელის დამზადება თავადაც შეგიძლიათ: თავდაპირველად 25 სმ სიგანისა და 180 სმ სიგრძის ხის ნაჭერი დაგჭირდებათ, რომელსაც თანდათან დაავიწროებთ (ჩამოჭრით), როდესაც ბავშვი შემდეგი სიგანისთვის იქნება მზად.

1. წაახალისეთ ბავშვი ძელზე ავიდეს. დაეხმარეთ საჭიროებისამებრ;
2. დადექით ბავშვის გვერდით და გაუწოდეთ თითი. მოათავსეთ მისი ხელი გულმკერდის წინ და მხრების დონეზე ან უფრო ქვემოთ. თუ ბავშვს ურჩევნია, დადექით მის პირისპირ და უკუსვლით იარეთ (დადექით იატაკზე და არა ძელზე!). როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას მიეჩვევა, ეცადეთ მის გვერდით დადგეთ;
3. წაახალისეთ ბავშვი ვერბალური და ვიზუალური მინიშნებით, რათა ძელზე სრულად გაიაროს. თუ საჭირო იქნება, გამოიყენეთ საინტერესო საგნები მოტივაციის ასამაღლებლად;
4. როდესაც ბავშვი ძელის მეორე ბოლოსთან მივა, წაახალისეთ ჩამოაბიჯოს. დააჯილდოეთ და დაუკარით ტაში;
5. როდესაც ბავშვი ძელზე სიარულს ხელმოკიდებული შეიძლება, წაახალისეთ, რომ საყრდენად კედელი გამოიყენოს. ამისათვის ძელი კედლიდან 30-40 სმ-ის მოშორებით განათავსეთ. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ხელი კედელს მიაყრდნოს;
6. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, წაახალისეთ, რომ ძელზე ხელის მოუკიდებლად გაიაროს. თავიდან შეიძლება ბავშვმა დამოუკიდებლად მხოლოდ რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმა სცადოს, შემდეგ ძელის სიგრძის ნახევარი, ბოლოს კი ძელის სრული სიგრძე გაიაროს.

ჩამონათვალი მოტორული განვითარების სფეროს უსაფასებლად

- დადის 25 სმ სიგანის ძელზე ცალი ხელის მოკიდებით
- დადის 25 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად
- დადის 18 სმ სიგანის ძელზე ცალი ხელის მოკიდებით
- დადის 18 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად
- დადის 14 სმ სიგანის ძელზე ცალი ხელის მოკიდებით
- დადის 14 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად
- დადის 10 სმ სიგანის ძელზე ცალი ხელის მოკიდებით
- დადის 10 სმ სიგანის ძელზე დამოუკიდებლად

ხტუნვა

როდესაც ბავშვი თავისუფლად დადის და რბილ, დრეკად ზედაპირზე კომფორტულად დგას, რეს იმას ნიშნავს, რომ უკვე მზად არის ხტუნვის შესასწავლად. თავდაპირველად ბავშვი რბილ ზედაპირებზე (საწოლი ან ლეიბი) მხოლოდ ბუქნავს. მას შემდეგ, რაც ამას კარგად ისწავლის, ეცდება ფეხის თითებით ზედაპირს უბიძგოს, რათა ახტეს. ამისათვის კი ფეხებსა და ტერფებში საკმარისი ძალა უნდა განუვითარდეს.

ხტუნვისთვის შემდეგ მიზნებს ვისახავთ:

1. ადგილზე (იატაკზე) ახტომა;
2. კიბის ქვედა, ბოლო საფეხურიდან ორივე ფეხით ერთდროულად ჩამოხტომა.

ამ მიზნების მიღწევის შედეგად ბავშვი ხტუნვას ორი მიმართულებით სწავლობს: მაღლა და წინ. ბავშვისათვის ხტუნვის შესწავლას შემდეგი სარგებლობა მოაქვს:

1. ძლიერდება კანჭის კუნთები, რომლებიც დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს, როგორც წესი, სუსტი აქვთ. ამ კუნთების გაძლიერება მომავალში ბავშვს თითის წვერებზე დგომაში დაეხმარება. ხტუნვის შედეგად ბავშვის სიარულისა და სირბილის უნარიც უმჯობესდება, რადგან ფეხის წვერით უკეთესად ახერხებს მოძრაობისათვის ზედაპირიდან ბიძგის მიცემას;
2. სხეულის სიმძიმე ტერფის გარეთა ზედაპირზეც გადადის. ხტუნვისათვის ბავშვი იძულებულია ტერფები ერთმანეთთან ახლოს მიიტანოს, ფეხის თითები წინ მიმართოს, ხოლო თითის წვერებზე დგომისას ტერფის შიგნითა ზედაპირი ასწიოს და რკალისებრად მოხაროს. ამ მოქმედების ხშირი გამეორება აუმჯობესებს ტერფის პოზას დგომისა და სიარულის დროს;
3. ბუქვნის დროს ბავშვი სწავლობს მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრა-გაშლის მოძრაობის კომბინირებას. ამ დროს ბავშვი სწავლობს ორივე მოძრაობის თანაბრად და არა უპირატესად გაშლითი მოძრაობის გამოყენებას. ეს კი მას დაეხმარება ისეთი აქტივობების შესრულებისას, როგორცაა დახრილ ზედაპირზე, კიბის საფეხურებსა და ბორდიურზე ზევით-ქვევით სიარული და ველსიპედის ტარება.

გახსოვდეთ, რომ ხტუნვის შესწავლას დრო სჭირდება. საშუალოდ, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები სიარულს – 2 წლის, ხოლო ხტუნვას 4 წლის ასაკში სწავლობენ (უფრო დეტალური ინფორმაციისათვის სხვადასხვა მოტორული უნარ-ჩვევის ათვისების საშუალო ასაკისა და ასაკობრივი ზღვრის შესახებ იხ. დანართი). ბავშვი ჯერ იატაკზე ხტომას, შემდეგ კი საფეხურიდან ჩამოხტომას სწავლობს. იქონიეთ მოთმინება: ეს ისეთი უნარ-ჩვევაა, რომლის ათვისებასაც დიდი დრო სჭირდება.

ხტუნვის სწავლის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. ბუქვნა დრეკად ზედაპირზე მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის მოხრით, ბრტყელი ტერფითა და ხელის მოკიდებით;
2. ბუქვნა დრეკად ზედაპირზე მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის მოხრით, თითის წვერებზე და ხელის მოკიდებით;
3. ხტუნვა (ზედაპირიდან ორივე ტერფის მოცილებით) დრეკად ზედაპირზე, ხელის მოკიდებით და მის გარეშე;
4. ხტუნვა (ზედაპირიდან ორივე ტერფის მოცილებით) იატაკზე, ხელის მოკიდებით და მის გარეშე;
5. ჩამოხტომა ტყუპი ფეხით 10-20 სმ სიმაღლიდან, ხელის მოკიდებით და მის გარეშე.

ბავშვი ხტუნვის გამოცდილებას თავიდან ბუქვნის მეშვეობით იღებს. როდესაც ამ მოძრაობის შესრულების დროს თავს კომფორტულად იგრძნობს, ეცდება, იგივე თქვენს დაუნმარებლადაც გაიმეოროს. შემდეგ ბავშვი ამ აქტივობას განავრცობს და ცდილობს თითის წვერების დახმარებით იბუქნოს. შემდეგი მნიშვნელოვანი ეტაპი ახტომისას საყრდენი ზედაპირიდან ორივე ტერფის მოცილებაა. საბოლოოდ კი ბავშვი იმავე მოქმედების შესრულებას დაუნმარებლად სწავლობს.

გუჰენა ბრტყელი ტარაჰით

პირველ ეტაპზე თქვენი ამოცანაა ბავშვს ეს აქტივობა გააცნოთ: დააინტერესოთ და წახალისოთ, რომ ამის გაკეთების სურვილი გაუჩნდეს. თქვენ ამ აქტივობის სხვადასხვა ვარიაციის მოსინჯვა დაგჭირდებათ, რათა მისთვის ყველაზე სახალისო შეარჩიოთ. მოგვიანებით კი იმ აქტივობებს გამოიყენებთ, რომლებიც მას ბუქვნების სწორად შესრულებაში დაეხმარება.



(სურ. 14.1)

დააკვირდით, როგორ რეაგირებს ბავშვი ბუქვნაზე. მნიშვნელოვანია, რომ იგი თავს უსაფრთხოდ გრძნობდეს. შესაძლებელია, თავიდანვე მოეწონოს მკვეთრი, ენერგიული მოძრაობა; თუმცა ასევე შესაძლებელია, თქვენ პირიქით, ნელი და ფრთხილი მოძრაობით მოგიწიოთ ამ აქტივობის დაწყება, სანამ ბავშვი მას შეეჩვევა. თავდაპირველად ის დრეკად ზედაპირზე დგომასა და ბუქვნას უნდა შეეჩვიოს. ყურადღებით დააკვირდით ბავშვის რეაქციას, როდესაც ამ გამოცდილებას სთავაზობთ.

ამ აქტივობის შესრულებისას ბავშვს ორი ხელით თქვენს ცერა თითებზე ან რაიმე მყარ საგანზე მოჭიდება დასჭირდება (სურ. 14.1). საყრდენი მისი გულმკერდის ან მხრების სიმაღლის უნდა იყოს. თავდაპირველად ბავშვს თქვენს ცერა თითებზე მოჭიდების სურვილი ექნება, რადგან ასე თავს უფრო მყარად იგრძნობს. მოგვიანებით, როდესაც თავს კომფორტულად იგრძნობს, თქვენი

თითების ნაცვლად რაიმე მყარი, ადვილად მოსაჭიდებელი საგანი შესთავაზეთ. ასე ბავშვი თავად იქნება წონასწორობის დაცვაზე პასუხისმგებელი და ტანის ზემოთ ასამოძრაებლად მკლავების გამოყენებასაც დაიწყებს.

ბუქვნის დასაწყებად შეგიძლიათ ბავშვი დრეკად ზედაპირზე დააყენოთ და ბუქვნები აკეთებინოთ, ან მასთან ერთად თქვენც დადგეთ დრეკად ზედაპირზე და ერთად, ფრთხილად შეასრულოთ ეს მოძრაობა. მაგალითად:

1. გააკეთეთ ბუქვნები ბავშვთან ერთად პატარა ზომის ბატუტზე შემდეგი პოზიციების გამოყენებით:

- ა. დადებით ბატუტზე ბავშვის პირისპირ, მოჰკიდეთ ორივე ხელი და დაიჭირეთ მის თავს ზემოთ;
 - ბ. დადებით ბატუტზე ბავშვის პირისპირ, მოჰკიდეთ ორივე ხელი ილღიების ქვეშ.
2. დაეხმარეთ ბავშვს ბუქნების გაკეთებაში შემდეგნაირად:
- ა. დადებით იატაკზე და დაეხმარეთ თქვენი ხელების მის ხელებზე მოკიდებით;
 - ბ. დაჯექით იატაკზე და დაეხმარეთ თქვენი ხელების მის წვივებზე მოკიდებით, როდესაც ბავშვს ხელები სკამის საზურგეზე უკიდია;
 - გ. დაჯექით სკამზე უკულმა, ისე, როგორც ცხენზე, და დაეხმარეთ თქვენი ხელების მის მენჯ-ბარძაყზე ან ფეხებზე მოკიდებით, როდესაც ბავშვს ხელები სკამის საზურგეზე უკიდია;
 - დ. მოათავსეთ ტახტის სახელური ბატუტის ახლოს ისე, რომ ბავშვმა ბუქნების მცდელობისას მასზე დაყრდნობა შეძლოს ან როდესაც თქვენ ცდილობთ დახმარებას თქვენი ხელების მის ფეხებზე მოკიდებით.

თავდაპირველად ბავშვს ურჩევნია, ხელებზე მოგეჭიდოთ, თქვენ კი ხელები მის თავს ზემოთ მოათავსოთ, ან ილღიებიდან მიეხმაროთ. ასე ბუქნასა და ამით ხალისობას ეჩვევა, თუმცა, ბუქნისთვის საჭირო ფეხის სწორ მოძრაობას ვერ სწავლობს. ამ დროს თქვენ მას ბუქნებს ტერფებზე დაწოლის ხარჯზე აკეთებინებთ, მუხლები და მენჯ-ბარძაყი კი გაშლილი რჩება. ბავშვი თქვენ მოგენდობათ და ბუქნის მოძრაობის წამოსაწყებად თავად არ მოხრის მუხლებსა და მენჯ-ბარძაყს. ასე რომ, როგორც კი დაინახავთ, რომ ბავშვს ბუქნის მოძრაობა მოსწონს, ხელები უფრო ქვემოთ (მხრების და შემდეგ გულმკერდის დონეზე) დაუჭირეთ და მენჯ-ბარძაყისა და მუხლების მოხრაზე იმუშავეთ.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ბუქნებისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, დააკვირდით, ხომ არ ცდილობს ფეხებით იმავე მოძრაობის დამოუკიდებლად გამეორებას. ეს მან შეიძლება ასე სცადოს:

- ა. ბუქნა საწოლში რიკულებზე მოჭიდებით;
- ბ. ბუქნა უფროსების საწოლზე მისი მაღალი თავის კიდზე მოჭიდებით;
- გ. ბუქნა ტახტის ბალიშზე მისსავე საზურგეზე მოჭიდებით;
- დ. ბუქნა ტახტის ბალიშზე, რომელიც იატაკზე ტახტის სახელურის ქვეშ დევს;
- ე. ბუქნა ბატუტზე თქვენს ხელებზე მოჭიდებით.

როდესაც ბავშვი ბუქნას დამოუკიდებლად ცდილობს, შესაძლებელია აქეთ-იქით ყირავდებოდეს, თითო ჯერზე ერთ ფეხს ამოძრავებდეს, ან წინ და უკან ყირავდებოდეს გამართული მუხლებით. ეცადეთ ბავშვს ეს მოძრაობები არ გააკეთებინოთ და ორივე ფეხით ერთდროულად მოძრაობაში დაეხმაროთ.

ბუქნის განმეორებითი მოძრაობის შესრულებაში ბავშვი რიტმის გამოყენებით წაახალისეთ. როდესაც ამისათვის მზად იქნება, უფრო აქტიური და ენერგიული მოქმედებები გააკეთებინეთ, რათა ამ დროს ზედაპირი 5-7,5 სმ-ით ჩაიზნიქოს. აქამდე ის ბუქნისას მხოლოდ დრეკადი ზედაპირის ამომგდები ძალით სარგებლობდა, ანლა კი საჭიროა, ბავშვმა საკუთარი ძლიერი ბიძგისებრი მოძრაობით ნახტომის ამპლიტუდა გაზარდოს. ამისათვის მას ფეხებისა და ტერფების გაძლიერება სჭირდება, რათა ბუქნებისთვის მოძრაობის სისწრაფე და ინერცია გამოიყენოს.

ზედაპირზე ფეხის წვერებით ბუქენისათვის მზადაა. თუმცა, ბავშვმა ჯერ ფეხის წვერებზე დგომა უნდა ისწავლოს, შემდეგ კი ეს პოზიცია ბუქენისას სხეულის ზედაპირიდან ასროლაში გამოიყენოს. ფეხის წვერებით ბიძგისებრი მოძრაობის კარგად შესასრულებლად მან ბუქენის მოძრაობა უნდა გარდაქმნას: ზემოთ მოძრაობისთვის მენჯ-ბარძაყი და მუხლები გამართოს და ფეხის წვერებით ბიძგისებრი მოძრაობა შეასრულოს; დაშვების დროს კი ფეხები მუხლებსა და ბარძაყებში მოხაროს და ბრტყელ ტერფებზე დაეშვას.



(სურ. 14.2)

(სურ. 14.3)

იმისთვის, რომ ბავშვმა ფეხის წვერებზე აწევა ისწავლოს, წაახალისეთ, რაიმეს მისწვდეს, როდესაც იატაკზე დგას. მან შეიძლება ეს ისედაც სცადოს, როდესაც თამაშობს. ეცადეთ ხშირად წაახალისოთ ეს მოძრაობა, რათა ბავშვს კანჭის კუნთები გაუძლიერდეს. ფეხის წვერებზე აწევა ბავშვმა შეიძლება რაიმეზე მოჭიდებით ან მის გარეშე სცადოს. მაგალითად, ელისაბედს სათამაშო სამზარეულოს კომპლექტი ჰქონდა მიკროტალღური ღუმლით, რომელიც საკმაოდ მაღლა იყო მოთავსებული და მისაწვდომად ბავშვს ფეხის წვერებზე უნდებოდა დადგომა. ბავშვის დასაინტერესებლად დედა სათამაშო ღუმელში საჭმელს დებდა, რათა ელისაბედი წაეხალისებინა ღუმლის ხშირ გამოყენებაში. ასეთი

თამაშის წყალობით ბავშვს ფეხის წვერებზე დიდხანს უწევდა დგომა. ელისაბედი ჯერ ფეხის წვერებზე იწეოდა, ერთხანს ჩერდებოდა ამ პოზიციაში და შემდეგ ისევ ეშვებოდა იატაკზე (სურ. 14.2).

როდესაც ბავშვი იატაკზე ფეხის წვერებზე დგომას შეეჩვევა, შემდეგი ეტაპი იმავეს დრეკად ზედაპირზე გამეორებაა. თქვენ შეგიძლიათ მას კოჭებზე ხელი მოჰკიდოთ და აბუქნაოთ, ის კი ამ დროს სკამის საზურგეს მოეჭიდება. ასევე შეგიძლიათ ხელი მკლავებზე მოჰკიდოთ და ასე დაეხმაროთ ფეხის წვერებზე დადგომაში. იმისათვის, რომ ბავშვს მეტი დამოუკიდებლობა მისცეთ, მიეცით შესაძლებლობა მაღალსაზურგიან, მისი თვალების დონის სიმაღლის სკამს მოეჭიდოს. ბავშვი საზურგეს მოეჭიდება და მკლავების დახმარებით ფეხის წვერებზე აიწევა (სურ. 14.3).

ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ბუქენის ახალ მეთოდს, ფეხის წვერების გამოყენებას აითვისებს. ეს მოძრაობა მან ხშირად უნდა გაიმეოროს, რიტმში და სწრაფად, რათა ხტუნვისთვის მოემზადოს.

სტუნა ღრკაჲ წელაირჲ

ამ ეტაპზე ბავშვი უკვე მზადაა ორი ხელის მოკიდებით ახტეს დრეკადი ზედაპირიდან. თქვენ ბავშვისთვის მხოლოდ იმის სწავლება მოგიწევთ, თუ რას ნიშნავს ახტომა, რათა ბავშვმა შეიგრძნოს, რის გამეორებას ელით მისგან. როგორც კი ბავშვი მიხვდება, რა უნდა გააკეთოს, მიზნის მისაღწევად მას ყველანაირი მოძრაობის მოსინჯვა მიანდეთ.

ახტომა შეიძლება საკმაოდ რთული აქტივობა აღმოჩნდეს. ბავშვმა ბუქენის მოძრაობის რიტმს მეტი სისწრაფე და ინერცია უნდა შესძინოს, რათა ტერფების ზედაპირიდან მოცილება და სხეულის ჰაერში „ატანა“ შეძლოს. მან შეიძლება ამას ხელებზე აჭიმვით ან ფეხების კვრით მიაღწიოს.

იმისათვის, რომ ბავშვს დაეხმაროთ, მიხვდეს, რას ნიშნავს ახტომა:

1. აჩვენეთ როგორ ხტუნავთ ბატუტზე. მოჰკიდეთ ხელები სკამის საზურგეს და ეცადეთ, გააზვიადოთ ახტომის მოძრაობა, ფეხები რაც შეიძლება მაღლა ასწიოთ, რათა ბავშვმა ყურადღება თქვენს ფეხებს მიაქციოს;
2. მოჰკიდეთ ხელები ბავშვს ფეხის ქვედა ნაწილზე და დაეხმარეთ ფეხების ჰაერში აწევაში. მიაქციეთ ყურადღება იმას, რომ ეს ბავშვის ბუქუნის რიტმში გააკეთოთ. ამ დროს ბავშვს ხელები სკამის საზურგეზე ექნება მოჭიდებული, თქვენ კი შეგიძლიათ იატაკზე დაჯდეთ;
3. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვს ილიების ქვეშ და დაეხმარეთ ახტომაში ისე, რომ ფეხები ბატუტს მოსცილდეს. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ეს ბავშვის ბუქუნის რიტმში გააკეთოთ. ამ დროს ბავშვს ხელები სკამის საზურგეზე ექნება მოჭიდებული, თქვენ კი სკამზე, როგორც ცხენზე, ისე დაჯექით;
4. გამოიყენეთ სკამი მაღალი საზურგით (რომელიც ბავშვს სახემდე მისწვდება), რათა ბავშვი მასზე მოჭიდებისა და ბუქუნისას ხელებით აიჭიმოს და ფეხები ბატუტს მოაშოროს.

ბავშვისათვის დახმარების გაწევა მანამ დაგჭირდებათ, სანამ იმავეს დამოუკიდებლად არ შეასრულებს.

თავიდან ბავშვი ბუქუნის დროს შეიძლება შემთხვევით ახტეს ან მხოლოდ ერთი ფეხი მოაცილოს ზედაპირს. როდესაც ბავშვი თავისი ნახტომით თქვენს ალტაცებას დაინახავს, ის კვლავ ეცდება იგივე გაიმეოროს. დროთა განმავლობაში ბავშვი ზედაპირიდან ორივე ფეხის მოცილებას ისწავლის.

სანამ ბავშვი გაბმულად არ ისწავლის ხტუნვას, მას რამეზე მოჭიდება ორივე ხელით დასჭირდება. ხელებით ის წონასწორობას იცავს, ფეხებითა და ტერფებით კი საჭირო ძალას ავითარებს. თუმცა, მაშინაც კი, როდესაც ბავშვი ხტუნვას მიეჩვევა, უსაფრთხოების მიზნით, სასურველია ხელით რამეს ეჭიდებოდეს.

ხტუნვა იატაკზე

როდესაც ბავშვი დრეკად ზედაპირზე ხტუნვას აითვისებს, შეგიძლიათ მას ორი ხელის მოჭიდებით იატაკზე ხტუნვაც ასწავლოთ. დრეკადი ზედაპირი მას ახტომაში ეხმარებოდა. იატაკიდან ახტომისას ბავშვმა ძლიერად და სწრაფად უნდა უბიძგოს ზედაპირს ფეხის წვერებით, რათა ტანი ჰაერში ასწიოს.

ფეხებსა და ტერფებში ძალის მატებასთან ერთად ბავშვი ხელებს ტანის მაღლა აწევასა და წონასწორობისთვის იყენებს. ვარჯიშთან ერთად ის ორი ხელის მოჭიდებით იატაკზე ხტუნვას ისწავლის. ამის შემდეგ ბავშვმა შეიძლება ხელის მოუკიდებლადაც სცადოს ახტომა. ამისათვის კი ტერფები და ფეხები წონასწორობისა და ეფექტურად დახტომისთვის უნდა გამოიყენოს. ბავშვს ხტუნვა ეყვარება, რადგან ეს სახალისოა და ძალიან იამაყებს, როდესაც დამოუკიდებლად ხტუნვას შეძლებს.

ჩახტომა

ბავშვი 10-20 სმ სიმაღლის საფეხურიდან ჩამოსახტომად მზადაა, თუ იატაკზე დამოუკიდებლად (ხელმოუკიდებლად) ხტუნავს და 10-20 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან დამოუკიდებლად (ხელმოუკიდებლად) ჩამოდის. მას ამ ორივე უნარ-ჩვევის შესრულება კარგად უნდა შეეძლოს, რათა მათი გაერთიანებისას თავი კომფორტულად იგრძნოს. ჩამოსახტომად ბავშვმა ორი მოძრაობა უნდა შეაჯეროს: წინ და მაღლა.

თავიდან ბავშვი წინ გადახტომაში ორი ხელის მოკიდებით ავარჯიშეთ. იმისათვის, რომ საფეხურიდან ჩამოხტომა შეძლოს, ჯერ წინ, 15-22 სმ მანძილზე უნდა ხტებოდეს. ამისათვის მის პირისპირ ჩამიშლეთ და ბავშვს მოსაჭიდებლად თქვენი ცერა თითები გაუწოდეთ. როდესაც ბავშვი ახტება, თქვენ ხელით წინ,

თქვენკენ აამოძრავეთ. თქვენი ხელების დახმარებით ბავშვი, ერთი მხრივ, წინ გადახტომის მიმართულებას სწავლობს, მეორე მხრივ, წონასწორობას ინარჩუნებს. როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას მიეჩვევა, იგივე სხვადასხვა თამაშისას გაიმეორეთ (მაგალითად, გადახტომა: იატაკზე დადებულ ზონარზე, ხალიჩიდან იატაკზე ან ჰულა-ჰუპში და ჰულა-ჰუპიდან). როდესაც მზად იქნება, წაახალისეთ, რომ იგივე მოძრაობა ხელის მოუკიდებლად შეასრულოს. დადებით მის გვერდით, გადაახტით ზონარს და სთხოვეთ, მოგბაძოთ.

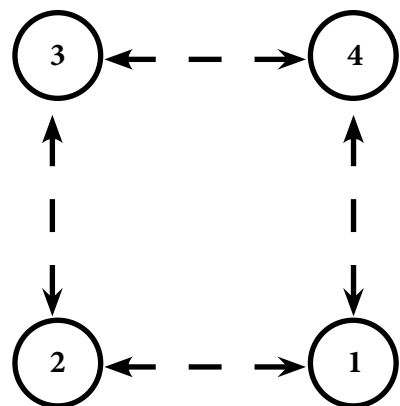
როდესაც ბავშვი წინ გადახტომისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, შეგიძლიათ ვარჯიში 2,5-5 სმ სიმაღლიდან ჩამოხტომაში დაიწყოთ და სიმაღლე თანდათან 10-20 სმ-მდე გაზარდოთ. თავიდან ბავშვს საფეხურიდან ჩამოხტომისა და იატაკზე დახტომისას წონასწორობის აღდგენისათვის ხელის მოკიდება დასჭირდება, სანამ ამას მარტივად არ შეასრულებს. ზედაპირი, რომელიდანაც ბავშვი ჩამოხტომას სწავლობს, მყარი უნდა იყოს. თუ ზედაპირი ირწევა, ყანყალებს ან სრიალებს, ბავშვი მასზე თავს დაცულად ვერ იგრძნობს.

როდესაც ბავშვი მზად იქნება, შეიძლება ჩამოხტომა დამოუკიდებლადაც სცადოს. დადებით მის გვერდით, ჩამოხტით და სთხოვეთ, მოგბაძოთ. თავიდან შეიძლება ბავშვმა ჩამოხტომის ნაცვლად ჩამოაბიჯოს და ამის სწრაფად შესრულება ჩამოხტომად ჩათვალოს! ამ შემთხვევაში მის გვერდით დადებით, ცალი ხელი მოჰკიდეთ და ერთად ჩამოხტით. ამ დახმარებით ბავშვი ორივე ფეხით ერთდროულად ჩამოხტომას შეძლებს. ეცადეთ დახმარება თანდათან შეამციროთ, რათა საბოლოოდ ორივე ფეხით დამოუკიდებლად ჩამოხტომა შეძლოს.

ხტუნვის სხვა აქტივობები

როდესაც ბავშვი ამ თავში მოცემულ მობრუნულ უნარ-ჩვევებს ათვისებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ხტუნვის საფუძვლებს დაეუფლა. რეკომენდებულია, რომ ხტუნვის აქტივობების უფრო მაღალ დონეზე გასავითარებლად მოქმედება სამომავლოდაც გაგრძელდეს სკოლის ფიზიკური აღზრდის პროგრამის, არსებული გასართობი წრეებისა და სახლში და-ძმასთან თამაშის გზით. ასეთი, მაღალი დონის, აქტივობების მაგალითებია:

1. ადგილზე ხტუნვა (20-50-ჯერ);
2. სივრცეზე ხტომა;
3. ოთახის ირგვლივ ხტუნვა (მიყოლებით 10-30 ნახტომი) დიდი ნახტომებით; შემდეგ იმავეს პატარა ნახტომებით გამეორება;
4. ცალ ფეხზე ხტუნვა;
5. ხაზზე გადახტომა: წინ და უკან; როდესაც ბავშვი ამას შეძლებს, წაახალისეთ, რომ იმავე თანამიმდევრობით ხტუნვა შეუსვენებლად 10-ჯერ გაიმეოროს;
6. ხაზზე გადახტომა: აქეთ-იქით, გვერდულად; როდესაც ბავშვი ამას შეძლებს, წაახალისეთ, რომ იმავე თანამიმდევრობით ხტუნვა შეუსვენებლად 10-ჯერ გაიმეოროს;
7. კვადრატის ირგვლივ ხტუნვა:



ბავშვი დააყენეთ წრეზე № 1, სახით წრისკენ № 4. ის გვერდულად უნდა გადახტეს წრეზე № 2, შემდეგ პირდაპირ – წრეზე № 3, ისევ გვერდულად – წრეზე № 4 და ბოლოს – უკან, წრეზე № 1. ეს აქტივობა ბავშვს ჯერ ერთი, შემდეგ კი საპირისპირო მიმართულებით გააკეთებინეთ;

8. ხტუნვა ფეხების განზე და შემდეგ ისევ ერთად დადგმით, მკლავების მოძრაობის თანხლებით და მის გარეშე;
9. კლასობანას უჯრებში ხტუნვა;
10. სახტუნაოზე ხტუნვა.

მოცემული აქტივობები ეხმარება ბავშვს ძალის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და გამძლეობის გაუმჯობესებაში.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

გამოიყენეთ საუკეთესო წამახალისებლები: მუსიკა და სხვა ბავშვები. ჯერ კიდევ მაშინ, როდესაც ბავშვი ბუქნას სწავლობს, მუსიკის გაგონებისთანავე ავტომატურად იწყებს ცეკვას, მუხლებისა და ბარძაყების მოხრას. რაც უფრო ცოცხალია მუსიკა, მით უფრო ენერგიულად მოძრაობს ბავშვი. როდესაც ბავშვი ბუქნიდან ხტუნვაზე გადადის, შეგიძლიათ ისეთი სიმღერებით წახალისოთ, რომლის ტექსტშიც ნახსენებია სიტყვა „ხტუნვა“ (მაგ. სიმღერა „ვარჯიში“: „სკუპ და სკუპ, კურდღელივით დავხტუნავ, ხომ კარგია ვარჯიში? შენც იხტუნე დათუნავ!“ – მ. მრევლიშვილი).

ბავშვს ხტუნვა განსაკუთრებით და-ძმასა და თანატოლებთან ერთად უყვარს. ეს მისთვის სახალისოა, ამიტომ უფრო ხანგრძლივად და ძლიერად ცდილობს, სხვებს მიჰბადოს. უმჯობესია, თუ ამ დროს რიგითობას დაიცავთ: ჯერ ერთი ასრულებს მოძრაობას, შემდეგ მეორე. თქვენ შეგიძლიათ სიტყვებით „ახლა შენი ჯერია“ წახალისოთ ბავშვები. ის მოძრაობა, რაც გსურთ, რომ ბავშვმა შეასრულოს (მაგალითად, ბატუტზე ხტუნვა სკამის საზურგეზე მოჭიდებით და ზედაპირიდან ორივე ტერფის მოცილებით), ჯერ მის და-ძმას ან მეგობარს შეასრულებინეთ, რათა ბავშვმა ადვილად მიჰბადოს მას. მოქმედების მონაცვლეობით შესრულებისას ბავშვი დასვენებასაც ასწრებს და თან ყურადღებით აკვირდება, სხვა როგორ მოძრაობს, შემდეგ კი ხალისით იმეორებს იმავეს.

თუ ბავშვს მარტო ავარჯიშებთ, კარგი იქნება, თუ ამ დროს ვიდეოჩანაწერს (სადაც ბავშვები ხტუნავენ) გამოიყენებთ. მაგალითად, ლიზამ ხტუნვა საბავშვო გადაცემის თანხლებით ისწავლა, სადაც ბავშვები მღეროდნენ და ხტუნავდნენ.

ბავშვის მიერ შესრულებული ხტუნვის ყოველი მცდელობა ტაშით დააჯილდოეთ. თუ ამას სხვა ბავშვებთან ერთად აკეთებთ, წახალისეთ, ერთად დაუკრათ ტაში სხვებსაც. ტაშის დაკვრით ბავშვები მიხვდებიან, რომ მნიშვნელოვან სამუშაოს ასრულებენ და იმავეს გამეორების სურვილი გაუჩნდებათ.

მიეცით ბავშვს ვერბალური, ვიზუალური და ტაქტილური მინიშნება. თქვენ ყველა ამ მინიშნების გამოყენება მოგიწევთ, რათა ბავშვმა კარგად გაიგოს, რას ელით მისგან.

ვერბალური მინიშნება: მიუხედავად იმისა, ბავშვი ბუქნავს თუ ხტუნავს, წახალისეთ სიტყვით „ახტი“, რათა სიტყვა და მისი მნიშვნელობა ასწავლოთ. თავიდან ეს სიტყვა ზემოთ-ქვემოთ მოძრაობასთან იქნება დაკავშირებული, მოგვიანებით კი – ტერფების ზედაპირიდან მოცილებასთან.

დააკვირდით, რომელ ვერბალურ მინიშნებას აღიქვამს ბავშვი უკეთესად. შესაძლებელია მას ხტუნვისას დათვლა ან „გულშემმატკივრობა“ მოსწონდეს.

მაგალითად, ელისაბედი განსაკუთრებული მონდომებით ხტუნავდა, როდესაც დედა ამ დროს უმღეროდა: „ახტი, ელისაბედ, ახტი“. მარიამს მოსწონდა, როდესაც სთხოვდნენ, ძმისთვის მიეზადა ხტუნვაში: „როგორ ხტუნავს დათო?“ როდესაც ბავშვი წინ გადახტომას ან ჩამოხტომას სწავლობს, შეგიძლიათ წაახალისოთ სიტყვებით: „ერთი, ორი, სამი და ახტი“ ან „ყურადღება, წინ“.

ვიზუალური მინიშნება: იმისათვის, რომ ბავშვმა ხტუნვის ყოველი აქტივობა შეასრულოს, აუცილებელია, ხედავდეს, როგორ სრულდება თითოეული მათგანი. ის ეცდება ნანახს მიჰბადოს, თქვენ კი ეცადეთ დაკვირვებასა და ყურადღების გამახვილებაში დაეხმაროთ. მაგალითად, თუ გსურთ, ბავშვმა თითის წვერებზე ბუქენა დაიწყო ან ახტეს და ტერფები ზედაპირს დააშოროს, დაეხმარეთ, რათა ყურადღება ძმის ან დის ტერფების მოძრაობაზე გაამახვილოს სიტყვებით: „შეხედე დათოს ფეხებს“, ან „აი, დიდი ნახტომი“. ბავშვისთვის რთულია ყურადღების გამახვილება ბატუტზე მოხტუნავე ძმის ტერფებზე, ამიტომ უმჯობესია, თუ და-ძმა ყურადღების მიქცევის მიზნით მოძრაობას გააზვიადებს.

იმის გამო, რომ ბავშვი ძალაუნებურად იმას იმეორებს, რასაც ხედავს, ის, ვინც მოძრაობის დემონსტრირებას ახდენს, ამას ზუსტად ისე უნდა აკეთებდეს, როგორც გვსურს, რომ ბავშვმა ეს გაიმეოროს. მაგალითად, თუ გსურთ, ბავშვმა ბატუტზე ხტუნვისას ხელი სკამის საზურგეს ჩასჭიდოს, მაშინ ძმამაც ამის მაგალითი უნდა აჩვენოს. ბავშვს ასევე ძალიან მოეწონება საკუთარი მოძრაობის სარკეში დანახვა. როდესაც ის საკუთარ მოძრაობას ხედავს, უფრო ენერგიულ და ახალ მოძრაობასაც ასრულებს.

ტაქტილური მინიშნება: კარგია, თუ ბავშვი შეიგრძნობს იმ მოძრაობას, რომლის გამეორებასაც მისგან მოელოთ. ყოველი ხტუნვის აქტივობა ახალი გამოცდილებაა. მან უნდა იგრძნოს, როგორია ბრტყელი ტერფებით და თითის წვერებზე ბუქენა, მალა ახტომა ტერფების ზედაპირიდან დაშორებით, ტერფებზე დაშვება, წინ გადახტომა, ჩამოხტომა. მოძრაობების შეგრძნების შემდეგ მათი გამეორება უფრო ადვილია. თუ როგორ უნდა უზრუნველყოთ ბავშვი ტაქტილური მინიშნებებით, ამ თავის „აქტივობების“ ნაწილშია აღწერილი.

ბუქენასა და ხტუნვაში სავარჯიშოდ დრეკადი ზედაპირი გამოიყენეთ. დრეკადი ზედაპირი საჭიროა იმისათვის, რომ:

1. ბავშვმა უფრო კარგად შეიგრძნოს ზევით-ქვევით მოძრაობის ამპლიტუდა, ვიდრე ეს იატაკზე შესაძლებელი;
2. ბავშვი მალა აისროლოს.

დრეკად ზედაპირზე ბავშვი კარგად გრძნობს სხეულის ზევით-ქვევით მოძრაობას და შესაბამისად იმეორებს მას. ვარჯიშთან ერთად ის თანდათან ზრდის მოძრაობის ამპლიტუდასა და ბუქენის რაოდენობას. ბავშვი სწავლობს დრეკადი ზედაპირის გამოყენებას ასახტომად. მას წარმატების განცდა დაეუფლება, რადგან მოძრაობას თავად იწვევს.

დრეკადი ზედაპირი მყარი და კარგად დაჭიმული უნდა იყოს. კარგად დაჭიმულ ზედაპირზე პირველად დადგომისას ბავშვი თავს უფრო უსაფრთხოდ იგრძნობს და მას ადვილად შეეჩვევა. გარდა ამისა, მას ფეხებით უფრო აქტიური მოძრაობა დასჭირდება, რათა იბუქნას. ამ დროს ბავშვი ზემოთ-ქვევით რიტმულ მოძრაობას სწავლობს. შესაბამისი დრეკადი ზედაპირის მაგალითებია:

1. მრგვალი (95-100 სმ დიამეტრის მქონე) ან პატარა ოთხკუთხედი, სახელურიანი ბატუტი;
2. ბავშვის ან მოზრდილი ადამიანის საწოლი;

3. რბილი ტახტი;
4. იატაკზე დადებული სავარძლის ბალიში ან მაღალი ლეიბი;
5. სათამაშო მოედანზე დამონტაჟებული „დაკიდებული ხიდი“;

ჩამონათვალიდან რას გამოიყენებთ სავარჯიშოდ, თქვენი გადასაწყვეტია. ერთი უპირატესობა, რაც ბატუტს აქვს, ის არის, რომ აქტივობებს შორის შუალედში ადვილია მისი ალება და შენახვა.

დარწმუნდით, რომ ბავშვს კისერი ნორმალურად, გამართულად უჭირავს როგორც ხტუნვის, ასევე ბუქუნის დროს. გამომდინარე იქიდან, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები ატლანტოაქსიალური არასტაბილურობის რისკის ქვეშ არიან, მათ განსაკუთრებული მეთვალყურეობა სჭირდებათ ბატუტზე ხტუნვის დროს. აუცილებელია თავის წინ და უკან მკვეთრი, უხეში მოძრაობების თავიდან აცილება. ეს იმას ნიშნავს, რომ უნდა დარწმუნდეთ, რომ ბავშვმა დრეკადი ზედაპირის უსაფრთხო გამოყენება ისწავლა. იმის გამო, რომ ბავშვი სხვის მიერ შესრულებულ მოქმედებას ბაძავს, დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ მაგალითის მიმცემი პირიც ამ მოძრაობებს უსაფრთხოდ ასრულებს. ამისათვის თავიდანვე შემოიღეთ წესები: ბატუტზე დაშვებულია მხოლოდ დგომა, ბუქვნა და ხტუნვა, უხეში მოძრაობების გარეშე. ატლანტოაქსიალური არასტაბილურობის შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მოძიება შესაძლებელია შემდეგ წყაროებში: *პოიშელი ზ. მ., 2006, „დაუნის სინდრომი ნათელი მომავლისაკენ. სახელმძღვანელო მშობლებისათვის“*; გვ. 70-72, ინგ. თარგმნა თ. ჩხეიძემ, *ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა*; ან *„დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები: სახელმძღვანელო მათთვის, ვინც ახლა გახდა მშობელი“*, II გამოცემა, გვ. 77-78 (*„Babies with Down Syndrome: A New Parents' Guide (second edition)“*); ან *„სამედიცინო და ქირურგიული მომსახურება დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის: სახელმძღვანელო მშობლებისათვის“*; გვ. 193-199 (*„Medical and Surgical Care for Children with Down Syndrome: A guide for parents“*).



(სურ. 14.4)

დიდი ზომის ბატუტი არ არის უსაფრთხო და ამის გამო არ არის რეკომენდებული. დიდი სივრცისა და მეტი დრეკადობის პირობებში ბავშვები უფრო ქაოსურად მოძრაობენ. შეიძლება ის ახტეს და თავით, ზურგით ან საჯდომით დაეცეს ბატუტზე, ან სულაც გადმოვარდეს და დაშავდეს. დიდ ზედაპირზე ბავშვის მოძრაობის გაკონტროლება ძნელია. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვისათვის ასეთი შემთხვევები განსაკუთრებით საშიშია. ამიტომ რეკომენდებულია ზემოთ აღწერილი, მცირე ზომის ბატუტის გამოყენება.

თითოეული ხტუნვის აქტივობის შესწავლისას ბავშვი საყრდენით უზრუნველყავით ისე, რომ მას ორივე ხელით მოეჭიდოს. როდესაც ბავშვი რაიმეს ეჭიდება, ამ დროს ხელების ძალას *მოსაჭიდებლად, წონასწორობის დასაცავად და სხეულის ზევით ან წინ მოსაქარად* იყენებს. როდესაც ხტუნვის მოძრაობას შეეჩვევა და თავს კომფორტულად იგრძნობს, ხელის მოჭიდებისას ფეხებს უფრო ძლიერად აამოძრავებს (სურ 14.4). მაგალითად, თუ ბავშვი ბატუტზე ბუქუნებს აკეთებს, ხელის მოკიდებით ის უფრო აქტიურად იბუქუნავს. მოგვიანებით კი, როდესაც ამ მოძრაობაში გაიწაფება, ხელმოუკიდებლადაც შეძლებს იმავეს გამეორებას.

თავიდან შეგიძლიათ ბავშვს მოსაჭიდებლად თქვენი ცერა თითები შესთავაზოთ. მოგვიანებით, როდესაც ამისათვის მზად იქნება,

უმჯობესია, თუ სკამის საზურგეს, სახელურს ან რაიმე მყარ ზედაპირს მოეჭიდება. როდესაც ის თქვენს თითებს ეჭიდება, თქვენს დახმარებაზე დამოკიდებული, ხოლო, როდესაც რაიმე ზედაპირს ეჭიდება, თავად არის მოქმედებაზე პასუხისმგებელი.

მოსაჭიდებლად რა ზედაპირს გამოიყენებს ბავშვი, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა დრეკად ზედაპირზე ხტუნავს. შესაძლებელი ვარიანტებია:

1. მოაჯირიანი ბატუტი;
2. ბატუტის კიდესთან მჭიდროდ მიდგმული სკამის საზურგე;
3. ბატუტის მოთავსება კარის გასასვლელში, სადაც შესაბამის სიმაღლეზე აჭიმვებში სავარჯიშო ძელს დაამაგრებთ;
4. ბატუტის მოთავსება სახლის საქანელას ძელთან;
5. ბატუტის მოთავსება სავარძლის სახელურის ქვეშ;
6. მოზრდილი ადამიანის საწოლის თავის მოაჯირის გამოყენება მასზე ხტუნვისას;
7. ბავშვის საწოლის „კედლების“ გამოყენება ლეიბზე ხტუნვისას;
8. სავარძლის ბალიშის მოთავსება იატაკზე სავარძლის სახელურის ქვეშ და მასზე ხტუნვა;
9. სავარძლის საზურგეზე მოჭიდება მასზე ხტუნვისას;
10. სათამაშო მოედანზე დაკიდებული ხიდის მოაჯირის გამოყენება მასზე ბუქუნისას.

რასაც უნდა იყენებდეს ბავშვი მოსაჭიდებლად, მნიშვნელოვანია, რომ ამ საგანს მისი ხელის მტევანი მყარად მოეჭიდოს. საყრდენის სიმაღლე კი შეგიძლიათ აქტივობის მიხედვით შეცვალოთ. თუ ბავშვი ბრტყელი ტერფით ბუქნაობს, საყრდენი მას მკერდის ან მხრების დონეზე შეიძლება სწვდებოდეს; ხოლო, თუ ის თითის წვერებზე ბუქნავს ან ხტუნავს, მაშინ საყრდენი მხრების ან სახის დონეზე უნდა სწვდებოდეს.



(სურ. 14.5)

ლო ზიმილი ჩამოთვლილი მოსაჭიდებელი საშუალებების ვარიანტებიდან აირჩევთ, ქვემოთ ჩამოთვლილია სკამის ის მახასიათებლები, ღიათ გამოიყენოთ.

1. „ცივისფენიანი“ (იხ. სურათი 14.5) სკამი საუკეთესოა, რადგან მისი ფეხი ბატუტის ქვეშ ღრმად შეეჭურდება. შესაბამისად, ბავშვს შეუძლია ბატუტის შუაგულში იხტუნოს და არა კიდეში;
2. თუ ასეთი სკამი ვერ მოიძიეთ, მაშინ უკან გადახრილი საზურგის მქონე სკამი გამოიყენეთ. სწორი (ვერტიკალური) საზურგის მქონე სკამზე მოჭიდებისას ბავშვს ბატუტის კიდეში, ზამბარებთან მოუწევს ხტუნვა. დახრილსაზურგიანი სკამის შემთხვევაში კი ის ბატუტის შუაგულში იდგება;
3. შეარჩიეთ ისეთი სკამი, რომ ბავშვმა ხელი ჰორიზონტალურ ძელს ჩასჭიდოს და არა ვერტიკალურს, რათა ხტუნვისას ხელი არ ჩაუცურდეს;
4. სიმყარისათვის შეარჩიეთ მძიმე სკამი ან ზედ დაჯექით. თუ სკამი მასზე მოჭიდებისას მოძრაობს, ბავშვი თავს დაცულად არ იგრძნობს და აქტიურად არ იმოძრაავს.

მოსინჯეთ სხვადასხვა ტიპის სკამი და დააკვირდით, რომელს იყენებთ უკეთესად: სამზარეულოს, სასადილო ოთახის, მეტალის ან ხის ეზოსთვის განკუთვნილ თუ სხვა სკამს.

ავარჯიშეთ ბავშვი ხტუნვაში ფეხშიშველა. ბავშვი

ბუქენისა და ხტუნვისას ფეხებისა და ტერფების მოძრაობას უკეთესად შეძლებს, თუ ფეხშიშველაა. როდესაც ბავშვი იატაკზე ან დრეკად ზედაპირზე ხტუნვას სწავლობს, ფეხსაცმელს ნუ ჩააცმევთ. როდესაც ბავშვი ფეხშიშველა იატაკზე ხტუნვას კარგად დაეუფლება, შეგიძლიათ რბილძირიანი, რეზინისლანჩიანი ფეხსაცმელი გამოიყენოთ, რაც მას დახტომისას რბილად დაშვებაში დაეხმარება.

ავარჯიშეთ ბავშვი ხტუნვაში მცირე ხნით ან მანამ, სანამ ეს მას სიამოვნებს. ხტუნვას დიდი ძალა და ამტანობა სჭირდება. თქვენ თავად დარწმუნდებით ამაში, როდესაც საჩვენებლად რამდენჯერმე გაიმეორებთ კონკრეტულ სავარჯიშოს ბავშვთან ერთად. ამიტომ დააკვირდით გადაღლის ნიშნებს და დაასვენეთ ბავშვი. გადაღლის თავიდან ასაცილებლად საუკეთესო საშუალება მორიგეობით ხტუნვაა, რადგან როდესაც ერთი ხტუნავს, მეორე ისვენებს. ასეთი რეჟიმით ბავშვი უფრო დიდხანს შეძლებს ამ აქტივობის შესრულებას.

როდესაც ბავშვი პირველად მოახერხებს ახტომისას ტერფების ზედაპირიდან მოშორებას, შეიძლება შენიშნოთ, რომ შემდეგ იმავს გამეორება გაუჭირდება. ეს დადლილობის ბრალია. უმჯობესია იგივე მოგვიანებით მოსინჯოთ და დააკვირდეთ ახტომის პირველ მცდელობებს, როდესაც ბავშვი დასვენებული და უფრო აქტიურია.

ბავშვს ძალა და ამტანობა ვარჯიშთან ერთად გამოუმუშავდება. როდესაც ის საკმარის ძალას განივითარებს კიდურებში, უფრო ბევრჯერ გაიმეორებს აქტივობას. ბევრ გამეორებასთან ერთად მისი ამტანობაც გაიზრდება და უფრო დიდხანს შეძლებს ხტუნვას.

ტექნიკური

თუ ბავშვი ტემპერამენტით დამკვირვებელია, ბუქენასა და ხტუნვას თანდათან, ნელი ტემპით უნდა შეაჩვიოთ. თავიდან მან დრეკად ზედაპირზე დგომა უნდა ისწავლოს. იმის გამო, რომ ზედაპირი მოძრაობს, ბავშვი თავს არამყარად იგრძნობს, ეს კი მისთვის ახალი შეგრძნებაა. ის ზემოთ-ქვემოთ მოძრაობასაც უნდა მიეჩვიოს და მიხვდეს, რომ ეს აქტივობა საკმაოდ სახალისოა!

ბუქენისა და ხტუნვის გამოცდილება ბავშვმა ისე უნდა დააგროვოს, რომ ამ დროს თავი კომფორტულად და უსაფრთხოდ იგრძნოს. ჩვეული აქტივობის ყოველ მცირე ცვლილებაზე მას ადაპტაციისთვის დრო დასჭირდება. მისთვის მცირე ამპლიტუდით რამდენიმე მოძრაობის შესრულება უფრო მისაღები იქნება. თანდათან ბავშვი განავითარებს ზევით-ქვევით მოძრაობის ამპლიტუდას, ბუქენის სისწრაფესა და რაოდენობას. თუ თქვენ ბავშვის რიტმს აჰყვებით, მას ამ აქტივობის შესრულების მეტი სურვილი ექნება, ხოლო თუ შეაშინებთ, მცდელობას შეწყვეტს.

ზემოხსენებული აქტივობები ბავშვს მაშინ შეასრულებინეთ, როდესაც ამის სურვილი ექნება. არასდროს დაატანოთ ძალა და არ დაუკარგოთ ამ აქტივობის ხალისი. წაახალისეთ ბავშვი, რათა თავად გაუჩნდეს ბუქენისა და ხტუნვის სურვილი. აჩვენეთ, როგორ ხტუნავს და ან ძმა და დააკვირდით, უჩნდება თუ არა იმავს შესრულების სურვილი. თუ ბავშვს არ უნდება იმავს გამეორება, წახალისების სხვა გზა მოძებნეთ. მაგალითად, მე ბატუტზე ხტუნვა ჯერ ლილის თოჯინას დავაწყებინე: ბატუტზე ისე დავჯექი, რომ ფეხები იატაკზე დამეყრდნო, თოჯინა კი ზურგზე მოვიკიდე, მისი ხელები ჩემს მხრებზე დაწყობილი მეჭირა. ლილიმ ეს რომ დაინახა, თავადაც გაუჩნდა იმავს გამეორების სურვილი ჩემს მხრებზე შემოწყობილი ხელებით. ის თავად არეგულირებდა რიგს და მკარანახობდა: „ლილი ახტა;“ შემდეგ – „ბაო ახტა“ და იმასაც მანიშნებდა, როდის დაგვემთავრებინა ვარჯიში.

თავიდან ბავშვს ურჩევნია, თქვენს ხელებს მოეჭიდოს, როდესაც ბუქნავს ან ხტის. მნიშვნელოვანია მიხვდეთ, როდის იქნება ის მზად, თქვენს ნაცვლად რაიმე საგანს მოეჭიდოს. მოგვიანებით, ბავშვი ხელებზე მოუჭიდებლად ხტუნვას,

რაიმე მყარ საგანზე მოჭიდებას ამჯობინებს, რადგან როდესაც ხელს გაუშვებთ, თავს არამყარად იგრძნობს.

ბავშვი იატაკზე დამოუკიდებლად დახტომას მაშინ ისწავლის, როდესაც ამისათვის მზად იქნება. თქვენ მოთმინებით უნდა დაელოდოთ მისთვის სასურველ მომენტს. ბავშვმა თავი კომფორტულად უნდა იგრძნოს ისეთი ფიზიკური უნარ-ჩვევის შესრულებისას, როგორცაა სისწრაფის განვითარება ახტომისას და წონასწორობის შენარჩუნება დაშვებისას. როდესაც ხტუნვას შეძლებს, ამით ძალიან იამაყებს.

თავიდან მალე ახტომისას ბავშვი შეიძლება შეშინდეს, განსაკუთრებით დაშვების დროს. მას დრო და ვარჯიში დასჭირდება იმისათვის, რომ თავდაჯერებით შეძლოს ამ აქტივობის შესრულება. ამიტომ სიმალლიდან ჩამოხტომის სწავლის დაწყებისას 2,5-5 სმ-ის საფეხური შეარჩიეთ, შემდეგ კი სიმალლე თანდათან გაზარდეთ.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით აქტიურია, მას ძალიან მოეწონება ბუქენა და ხტუნვა და არ დასჭირდება იმაში დარწმუნება, რომ ეს სახალისოა. ბავშვი დრეკად ზედაპირზე მოხვედრისთანავე დაიწყებს ვარჯიშს. ის ადვილად მოერგება ახალ ზედაპირს და ზევით-ქვევით მოძრაობით ისიამოვნებს.

უსაფრთხოების მიზნით ბავშვს თქვენი მეთვალყურეობა დასჭირდება. მან შესაძლებელია რაღაც მომენტში ხელი გაგიშვათ ან მკვეთრი მოძრაობების შესრულება გადაწყვიტოს (მაგალითად, ფეხები მალე ასწიოს იმ მიზნით, რომ საჯდომით დაეცეს). თქვენ უნდა ეცადოთ მისი ყურადღება იმ ხტუნვის აქტივობაზე გაამახვილოთ, რომლის ათვისებასაც ცდილობთ.

ბავშვი თავიდანვე მოტივირებულია ბუქენისა და ხტუნვისთვის და თუ ამას ყოველდღიურ რუტინად გადააქცევთ, თანდათან ბუქენების რაოდენობასაც გაზრდის. წახალისეთ ბავშვი დათვლით, ტაშის დაკვრით ან მასთან ერთად იატაკზე ხტუნვით, ასე ის ხტუნვების რაოდენობას 5-20-მდე გაზრდის. მას შემდეგ, რაც ბავშვი განმეორებით რამდენიმე ბუქენასა თუ ხტუნვას შეასრულებს, დაასვენეთ. მას ძალიან მოეწონება ამის თანატოლებთან ან დამასთან ერთად მორიგეობით გაკეთება.

ბავშვს ეყვარება თქვენს ხელებზე მოჭიდება, თუმცა, ადვილად გადავა სხვა მყარ საყრდენზეც. იმის გამო, რომ დამოუკიდებლად ხტუნვის სურვილი აქვს, თავს კარგად გააკონტროლებს, თუ რაიმე ზედაპირს მოეჭიდება. ბავშვი სხვადასხვაგვარად ეცდება ხელებზე აჭიმვით უკეთესად ახტეს.

როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას კარგად აითვისებს, ეცდება ფეხები უფრო ენერგიულად დაჰკრას ზედაპირს და გაზარდოს მოძრაობის ამპლიტუდა. ის ეცდება, რაც შეიძლება მალე ახტეს, ეცდება, მოგზაობით, როდესაც იმავს აჩვენებთ. პირველივე შედეგიანი მცდელობის შემდეგ ბავშვი გამუდმებით გაიმეორებს იმავს. დრეკად ზედაპირზე ხტუნვის შემდეგ ის ადვილად გადავა იატაკზეც. ორივე განცვიფრებული დარჩებით, როდესაც პირველ დამოუკიდებელ ნახტომს შეასრულებს იატაკზე. ეს შეიძლება ვარჯიშის დროს მოხდეს ან სპონტანურად (მაგალითად, მათემ ხტუნვა ტანტრუმის დროს დაიწყოს).

როდესაც ბავშვი ჩამოხტომის სწავლას დაიწყებს, სულაც არ შეეშინდება ამის. თავიდან ხელის მოკიდება დასჭირდება, შემდეგ კი, როდესაც მოძრაობას ისწავლის, მუდმივად ეცდება იგივე დამოუკიდებლად გაიმეოროს. თქვენ უსაფრთხოების მიზნით თვალყურის დევნება და მისთვის სავარჯიშო ადგილის დაცარიელება მოგიწევთ, რათა მან ავეჯს თავი არ დაარტყას.

იხილეთ აქტივობების სახელმძღვანელო პრინციპები, რათა შესაბამისად შეარჩიოთ დრეკადი ზედაპირი და მოსაჭიდებელი მოწყობილობა.

1. დაეხმარეთ ბავშვს, დრეკად ზედაპირზე დადგომაში;
2. შეუქმენით საყრდენი ორივე ხელისათვის თქვენი ცერა თითებით ან სკამის საზურგით. საყრდენი ბავშვს გულმკერდის ან მხრების დონეზე უნდა სწვდებოდეს (იხ. სურ. 14.6);



(სურ. 14.6)

3. წახალისეთ ბავშვი, რომ ზემოთ-ქვემოთ ბუქვნის მოძრაობა შეასრულოს:
 - ა. ამისათვის შეგიძლიათ ჩართოთ მუსიკა, რათა ბავშვმა „იცეკვოს“;
 - ბ. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის მითითებები, რომლებიც ამ თავში ბუქვნა ბრტყელი ტერფებით ნაწილში არის აღწერილი.
4. მიეცით ვერბალური და ვიზუალური მინიშნება. გამოიყენეთ ნებისმიერი წამახალისებელი. დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ ყოველი შედეგიანი მცდელობა;
5. როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება დახმარებით ბუქვნას და მიხვდება, რომ ეს სახალისოა, მიეცით იმავეს დამოუკიდებლად შესრულების შესაძლებლობა. დაიწყეთ 2-3 მცდელობით და საბოლოოდ ადით 10-მდე. გამოიყენეთ ის მაგალითები, რომლებიც ამ თავში ბუქვნა ბრტყელი ტერფებით ნაწილში არის აღწერილი. წახალისებლად შეგიძლიათ:
 - ა. იატაკზე დადგეთ და მასთან ერთად აქტიურად ჩაბუქნოთ;
 - ბ. და-ძმასთან ერთად, მორიგეობით აბუქნაოთ. სთხოვეთ და-ძმას, მოძრაობა გადაჭარბებით შეასრულონ;
 - გ. საყვარელი მუსიკის თანხლებით მოძრაობა;
 - დ. შეარჩიეთ ან გამოიგონეთ „ხტუნვის“ სიმღერა და იმღერეთ ხტუნვის დროს.
6. როდესაც ბავშვი დამოუკიდებლად შეძლებს ბუქვნას ზევით-ქვევით 10-ჯერ, ასწავლეთ, როგორ გააკეთოს იგივე უფრო ენერგიულად, ისე, რომ ზედაპირი ამოძრავდეს. შეაგრძნობინეთ ეს მოძრაობა:
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვს წვივებზე და გააძლიერეთ ზედაპირზე ტერფის ჩაჭერის მოძრაობა;
 - ბ. დადექით მასთან ერთად დრეკად ზედაპირზე და თანდათან გააძლიერეთ ბუქვნა, რათა ზედაპირი ამოძრავდეს.
7. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი არ შეძლებს ზედაპირის ამოძრავებით ბუქვნას მიყოლებით 10-ჯერ.

აქტივობა № 2 დრეკად ზედაპირზე თითის წვერებზე ბუქვნა

იხილეთ აქტივობების სახელმძღვანელო პრინციპები, რათა შესაბამისად შეარჩიოთ დრეკადი ზედაპირი და მოსაჭიდებელი მოწყობილობა.

1. დააყენეთ ბავშვი დრეკად ზედაპირზე ისე, რომ ორივე ხელით ეყრდნობოდეს რამეს;
2. საყრდენის სიმაღლე ბავშვს მხრებამდე ან სახემდე უნდა სწვდებოდეს;

3. წაახალისეთ თითის წვერებზე საბუქნაოდ:
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი ბავშვს კოჭებზე და აბუქნავით თითის წვერებზე. ამ დროს ის თავად უნდა ინარჩუნებდეს წონასწორობას სკამის საზურგეზე მოჭიდებით;
 - ბ. მოჰკიდეთ ხელი ილღებში და დაეხმარეთ მალლა ახტომაში;
 - გ. შეასრულებინეთ ბავშვის და-ძმას იგივე მოძრაობა გადაჭარბებული აქცენტით ტერფებზე და წაახალისეთ ბავშვი, ყურადღება სწორედ ფეხის წვერებს მიაქციოს;
 - დ. აამაღლეთ ხელის მოსაჭიდებელი ზედაპირი და წაახალისეთ ბავშვი, რომ ეს მოძრაობა დამოუკიდებლად შეასრულოს.
4. მიეცით მას ვერბალური და ვიზუალური მინიშნება. გამოიყენეთ ნებისმიერი წამახალისებელი. დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ ყოველი შედეგიანი მცდელობა;
5. როდესაც ბავშვი კარგად დაეუფლება თითის წვერებზე ბუქვნას, წაახალისეთ, რომ ეს მიყოლებით 10-ჯერ შეასრულოს;
6. როდესაც ამ აქტივობაზე მუშაობთ, კარგი იქნება, თუ თითის წვერებზე დგომას სხვა აქტივობების დროსაც წაახალისებთ. მაგალითად, სასურველი საკვების აღება სამზარეულოს მაგიდიდან; ან ზემოთ დადებული ბურთის ან ბუშტების აღება. თავიდან შეგიძლიათ ბავშვს ხელით დაეხმაროთ, მოგვიანებით კი ეს აქტივობა დამოუკიდებლად შეასრულებინოთ. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ფეხის წვერებზე აწევა და რამდენიმე წამის განმავლობაში ამ პოზიციაში გაჩერება.

აქტივობა № 3

ხტუნვა

იხილეთ აქტივობების სახელმძღვანელო პრინციპები, რათა შესაბამისად შეარჩიოთ დრეკადი ზედაპირი და მოსაჭიდებელი მოწყობილობა.

1. დააყენეთ ბავშვი დრეკად ზედაპირზე ისე, რომ ორივე ხელით ეყრდნობოდეს რამეს. საყრდენი ზედაპირის სიმაღლე შეგიძლიათ შეცვალოთ ბავშვის მხრების ან სახის დონეებს შორის. დააკვირდით, რა სიმაღლეა საუკეთესო იმისათვის, რომ ბავშვმა ტანი მალლა აზიდოს;
2. წაახალისეთ ბავშვი, რომ დრეკად ზედაპირზე ჩაბუქნოს და ეცადოს ტერფებით საყრდენ ზედაპირს მოსცილდეს. გამოიყენეთ ამ თავში „ხტუნვა დრეკად ზედაპირზე“ ნაწილში აღწერილი მაგალითები;
3. მიეცით ვერბალური და ვიზუალური მინიშნება. გამოიყენეთ ნებისმიერი წამახალისებელი. დაუკარით ტაში და დააჯილდოეთ ყოველი შედეგიანი მცდელობა;
4. როდესაც ბავშვი ბუქვნის დროს ზედაპირიდან ახტება (ტერფებს საყრდენ ზედაპირს მოაცილებს), განაგრძეთ ვარჯიში და წაახალისეთ, ისევე გაიმეოროს იგივე;
5. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი ზედიზედ არ შეძლებს ამ ვარჯიშის შესრულებას;
6. როდესაც ბავშვი დრეკად ზედაპირზე ორი ხელის მოკიდებით ხტუნავს, სცადეთ ხელმოკიდებულმა იატაკზე იხტუნოს:
 - ა. გაუწოდეთ თქვენი ცერა თითები და დაეხმარეთ მალლა ახტომაში;
 - ბ. როდესაც ბავშვი ცერა თითებზე მოჭიდებით შეძლებს ახტომას, რაიმე ზედაპირი შესთავაზეთ მოსაჭიდებლად.

7. როდესაც ბავშვი იატაკზე ხელმოკიდებული შეძლებს ხტუნვას, წაახალისეთ, რომ იგივე დამოუკიდებლად შეასრულოს;
8. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი იატაკზე გაბმულად არ შეძლებს ხტუნვას.

აქტივობა № 4 ჩამოხტომა

1. უპირველესად ბავშვს წინ გადახტომა უნდა ასწავლოთ. მიჰყევით შემდეგ ნაბიჯებს:
 - ა. დადებით ან ჩაიმუნლეთ ბავშვის პირისპირ, მისგან 45-60 სმ-ის დაშორებით;
 - ბ. გაუწოდეთ თქვენი ცერა თითები მოსაჭიდებლად. მიაქციეთ ყურადღება, რომ მას ხელები მხრების დონეზე ჰქონდეს მოთავსებული (საჭიროების შემთხვევაში, როდესაც ამ აქტივობას პირველად ასრულებინებთ, შეგიძლიათ ხელები შედარებით მაღლა ააწევინოთ; თუმცა, მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი მზად იქნება, ხელები თანდათან ჩამოაწევინეთ);
 - გ. წაახალისეთ სიტყვებით: „გადმოხტი ჩემკენ/დედიკოსკენ/მამიკოსკენ“ როდესაც ბავშვი ნახტომის გაკეთებას დაიწყებს, ხელებით სწრაფად მოქაჩეთ თქვენკენ ისე, რომ მან მოძრაობის მიმართულება იგრძნოს;
 - დ. ვარჯიში რამდენჯერმე გაიმეორეთ, რათა ბავშვი გადმოხტომისას წინ მოძრაობას შეერვიოს;
 - ე. როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას მიერვევა, ხელებით მხოლოდ წონასწორობის შენარჩუნებაში დაეხმარეთ;
 - ვ. როდესაც ბავშვი წინ გადმოხტომას ისე შეძლებს, რომ თქვენს ხელებს მხოლოდ წონასწორობის დაცვისათვის გამოიყენებს, სცადეთ იმავეს ხელის მოუკიდებლად გამეორება. შეგიძლიათ ამას თამაშის სახე მისცეთ: ზონარზე ან ხაზზე გადახტომისა.
2. როდესაც ბავშვი 15-22 სმ-ის მანძილზე წინ გადახტომას ისწავლის და ნებისმიერი სიმაღლის საფეხურიდან ჩამოხტებასაც შეძლებს, შეგიძლიათ მას სიმაღლიდან ჩამოხტომაში ვარჯიში დააწყებინოთ:
 - ა. დააყენეთ ბავშვი 2,5-5 სმ სიმაღლის საფეხურზე;
 - ბ. დადებით ან ჩაიმუნლეთ მის პირისპირ იატაკზე, მისგან 45-60 სმ-ის დაშორებით;
 - გ. გაუწოდეთ თქვენი ცერა თითები მოსაჭიდებლად და მოთავსეთ ხელები მისი მხრების სიმაღლეზე;
 - დ. წაახალისეთ სიტყვებით: „გადმოხტი ჩემკენ/დედიკოსკენ/მამიკოსკენ“ როდესაც ბავშვი ნახტომის გაკეთებას დაიწყებს, ხელებით სწრაფად მოქაჩეთ თქვენკენ ისე, რომ წინ მოძრაობის მიმართულება იგრძნოს. ბავშვი ასევე იგრძნობს ქვევით მოძრაობის მიმართულებასაც;
 - ე. გაიმეორეთ ეს მოქმედება მანამ, სანამ ბავშვისათვის ეს მოძრაობა ჩვეული არ გახდება;
 - ვ. როდესაც ბავშვი ამ აქტივობას მიერვევა, ხელებით მხოლოდ წონასწორობის შენარჩუნებაში დაეხმარეთ;
 - ზ. როდესაც ბავშვი საფეხურიდან გადმოხტომას ისე შეძლებს, რომ თქვენს ხელებს მხოლოდ წონასწორობის დაცვისათვის გამოიყენებს, სცადეთ მის გვერდით დადგომა და მასთან ერთად მხოლოდ ერთი ხელის მოკიდებით ჩამოხტომა;
 - თ. როდესაც ბავშვი ამას ადვილად შეძლებს, სცადეთ იმავეს გამეორება

ხელის მოუკიდებლად. დარწმუნდით, რომ ჩამოხტომისას ბავშვი ორივე ფეხით ერთდროულად ხტება. ამისათვის კი შეგიძლიათ:

1. მის გვერდით დადგეთ და საფეხურიდან მორიგეობით ჩამოხტეთ;
2. მის პირისპირ ჩაიმუხლოთ (ისე, რომ მისი თვალების დონეზე აღმოჩნდეთ) და წახალისოთ სიტყვებით: „ჩემკენ გადმოხტი“

ჩამონათვალი მობრტორული განვითარების საფეხურის შესაფასებლად

ბუქნავს დრეკად ზედაპირზე ბრტყელი ტერფებით, მუხლებისა და ბარძაყების მოხრით, ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით:

- 1-5-ჯერ
- 10-ჯერ და მეტჯერ
- 10-ჯერ ზედაპირის ამოძრავებით

ბუქნავს დრეკად ზედაპირზე თითის წვერებით, ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით:

- 1-5-ჯერ
- 10-ჯერ და მეტჯერ
- ხტება შემთხვევით, როდესაც დრეკად ზედაპირზე ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით ბუქნაობს
- ხტება განმეორებით დრეკად ზედაპირზე ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით
- ხტება შემთხვევით, როდესაც იატაკზე ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით ბუქნაობს
- ხტება განმეორებით იატაკზე ორივე ხელის რაიმეზე მოჭიდებით
- ხტება იატაკზე ხელის მოუკიდებლად
- გადახტება 15-22 სმ-ის მანძილზე ხელის მოუკიდებლად
- ჩამოხტება 5 სმ სიმაღლიდან ხელის მოუკიდებლად
- ჩამოხტება 10 სმ სიმაღლიდან ხელის მოუკიდებლად
- ჩამოხტება 20 სმ სიმაღლიდან ხელის მოუკიდებლად

სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება

სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება საკმაოდ რთული უნარ-ჩვევაა. ბავშვის დაინტერესება ველოსიპედის ტარებით გაცილებით ადრე იჩენს თავს, ვიდრე მას ამის შესაბამისი უნარი ექნება. ინტერესი მაშინ ჩნდება, როდესაც ბავშვი თანატოლს ან და-ძმას დაინახავს ველოსიპედით და თავადაც მოუნდება იმავეს გაკეთება. თუმცა, ეს მხოლოდ მაშინ გამოუვა, როდესაც შეძლებს ველოსიპედის ტარების განუწყვეტელ მცდელობებთან შეჭიდებას.

როგორც კი ბავშვი ველოსიპედით დაინტერესდება, რაც, როგორც წესი, 2,5-3 წლის ასაკში ხდება, შეგიძლიათ მისცეთ ამის მოსინჯვის საშუალება. თუმცა, ამ დროს თქვენი დახმარება იქნება საჭირო: მიმართულების მიცემა, მიწოლა და ფეხების პედლებზე დაწყობა. იმის გამო, რომ ეს ყველაფერი თავდაპირველად არ გამოუვა, შეიძლება ამის გაკეთება მალე მოჰხერხდეს კიდევ. იმისათვის, რომ ბავშვმა ველოსიპედის დამოუკიდებლად ტარება შეძლოს, სასურველია 2 წლის ასაკიდან ბორბლებიანი, მაგრამ უპედლებო მანქანა, სკუტერი ან ველოსიპედი შესთავაზოთ. ასევე შესაძლებელია, თქვენთან ერთად ბავშვმა ველოსიპედის ტარებაში ივარჯიშოს, დამოუკიდებლად კი ზემოხსენებული მანქანა ან სკუტერი ატაროს. ორივე გამოცდილება მას სამთვლიანი ველოსიპედის დამოუკიდებლად ტარებისათვის მოამზადებს. როგორც წესი, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები სამთვლიანი ველოსიპედის დამოუკიდებლად გატარებას (დაახლოებით 4,5 მ-ის მანძილზე) 4-6 წლის ასაკში, საშუალოდ 5 წლისთვის, ახერხებენ.

სამთვლიანი ველოსიპედის გასატარებლად ბავშვმა უნდა ისწავლოს:

1. სახელურზე მოჭიდება და მოძრაობის მიმართულების მართვა;
2. ტერფების პედლებზე დაწყობა და ამ პოზიციის შენარჩუნება;
3. პედლების ტრიალი ბარძაყის, მუხლისა და ტერფების თანამიმდევრულ, კოორდინირებულ რიტმში მოძრაობით.

საჭის მართვა და პედლების ტრიალი ბავშვს ცალ-ცალკე უნდა შეასწავლოთ. როდესაც ორივე მოქმედებას აითვისებს, შეგიძლიათ მათი ერთად, კოორდინირებულად შესრულება ასწავლოთ. ამ უნარ-ჩვევის შეძენისათვის მიზანი იქნება: სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება (საჭისა და პედლების მართვით) 4,5 მ-ის მანძილზე. როდესაც ბავშვი ამ მიზანს მიაღწევს, თავად შეძლებს ვარჯიშით მანძილისა და სისწრაფის თანდათან გაზრდას.

ველოსიპედის ტარება სასარგებლოა როგორც ფიზიკური, ასევე სოციალური თვალსაზრისითაც: ბავშვი ხალისით ჩაერთვება თანატოლებთან ერთად ეზოს თამაშებში, გაუჩნდება სიამაყის გრძნობა და თავს „დიდად“ იგრძნობს. ველოსიპედის ტარებისას გაუმჯობესდება მისი ფიზიკური შესაძლებლობებიც, რადგან ის ახალ მოძრაობებს ისწავლის:

1. სამთვლიანი ველოსიპედის სატარებლად ბავშვს მუხლებიც და ტერფებიც პედლების გასწვრივ უნდა ჰქონდეს მოთავსებული (და არა განზე გადაშლილი);
2. მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის მოხრა-გაშლისას ბავშვი თითოეული ფეხით დამოუკიდებელ მოძრაობას ასრულებს. ამიტომ ორივე ფეხი თანაბრად ძლიერი უნდა იყოს, რათა რიტმული და კოორდინირებული მოძრაობები შეასრულოს;
3. ტერფით პედლების დასატრიალებლად საჭიროა კოჭის სახსრის ზევით-ქვევით ამოძრავება და ტერფით მიწოლა;
4. საჭიროა სხეულის ორივე მხარეს ძალისა და კოორდინაციის გამომუშავება და არა უპირატესი (დომინანტური) მხარის იმედად ყოფნა;
5. ველოსიპედის სატარებლად (მიმართულების მისაცემად და პედლების ასამუშავებლად) საჭიროა ხელების, ფეხებისა და ტანის შეთანხმებული და ერთდროული მოძრაობა.

სამთვლიანი ველოსიპედის ტარების შესაძლებლობის თანამიმდევრული ნაბიჯები

მიზნის მისაღწევად ბავშვი შემდეგ ეტაპებს გაივლის:

1. დაჯდომა და გადმოსვლა ველოსიპედიდან ან სკუტერიდან;
2. სკუტერის ან სხვა ტიპის ბორბლებიანი მოწყობილობის წინ ამოძრავება და საჭის მართვა;
3. სამთვლიანი ველოსიპედის საჭის მართვა და პედლების ტრიალი დახმარებით;
4. დახრილ ზედაპირზე სამთვლიანი ველოსიპედით დაშვებისას საჭის მართვა და პედლების ტრიალი;
5. სწორ ზედაპირზე სამთვლიანი ველოსიპედით დაშვებისას საჭის მართვა და პედლების ტრიალი.

უპირველესად საჭიროა, ბავშვმა უპედლებო ბორბლებიანი სათამაშოს (სკუტერი, მარტივი გადასაჯდომი მანქანა) დამოუკიდებლად ტარების გამოცდილება შეიძინოს. როდესაც მისი ფეხები სიგრძეში გაიზრდება და პედლებს მისწვდება, შეგიძლიათ თქვენი დახმარებით ველოსიპედის ტარებაც დააწყებინოთ. ბავშვი თავად მიგანიშნებთ, როდის იქნება მზად ველოსიპედის დამოუკიდებლად სატარებლად.

დაჯდომა და გადმოსვლა

ბავშვს შეგიძლიათ დაჯდომა და გადმოსვლა სკუტერზე, ბორბლებიანი მოწყობილობაზე ან ველოსიპედზე ასწავლოთ. თუ ამას თავიდანვე შეასწავლით, დაჯდომა-გადმოსვლისას გამუდმებით თქვენზე აღარ იქნება დამოკიდებული. ამ მოძრაობას ბავშვი სწრაფად აითვისებს, რადგან დამოუკიდებლობის სურვილი ექნება.

ასვლა-ჩამოსვლის დროს ბავშვს თქვენი დახმარება ველოსიპედის ან სხვა ბორბლებიანი მოწყობილობის გაცურების ან გაგორების თავიდან ასაცილებლად დასჭირდება. მასზე დასაჯდომად მნიშვნელოვანია ბავშვის პოზიცია: ის ბორბლებიანი მოწყობილობის სკამის გასწვრივ, გვერდით უნდა დადგეს, ტანით სახელურისკენ უნდა იყოს მიმართული, ორივე ხელი სახელურებს უნდა მოჰკიდოს და სკამთან ყველაზე ახლოს მყოფი ფეხი მასზე გადაატაროს (იხ. სურ. 15.1). სავარაუდოდ, ბავშვი ფეხის აწევისას მენჯ-ბარძაყისა და მუხლს ისე მოხრის, რომ ფეხს წინ ასწევს. დაეხმარეთ მას ფეხის სკამზე გადატარებაში, თუ ამის შესრულება გაუჭირდა. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ფეხებს სკამის აქეთ-იქით მოათავსებს, შეუძლია დაჯდეს. გადმოსასვლელად ბავშვი ფეხზე უნდა ადგეს, სახელურებს მოეჭიდოს და სასურველი ფეხი სკამს ზემოდან გადმოატაროს.

ვარჯიშთან ერთად ბავშვი ამ მოძრაობების შესრულებას დამოუკიდებლად შეძლებს და დახმარება მხოლოდ ბორბლებიანი მოწყობილობის დაჭერაში დასჭირდება. მოგვიანებით კი, იმისდა მიხედვით, თუ რამდენად ცურავს სათამაშო იატაკზე, ბავშვი იმავეს დაუხმარებლადაც მოახერხებს.

**ბორბლებიანი
მოწყობილობის
წინ ამოძრავება
და საჭის მართვა**

ბორბლებიანი მოწყობილობის ან სკუტერის ყიდვისას ან არჩევისას შემდეგი მახასიათებლებია გასათვალისწინებელი:

1. სკამის (დასაჯდომი ადგილის)

სიგანე: სასურველია ვიწრო იყოს, რათა ბავშვი მიეჩვიოს ფეხების ისე ამოძრავებას, რომ ისინი ერთმანეთთან ახლოს და არა განზე გადაშლილი იყოს;

2. სკამის სიმაღლე: მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის დაახლოებით 45 გრადუსით მოხრის პირობებში ბავშვი იატაკს სრული ტერფით უნდა სწვდებოდეს;

3. ხელის მოსაკიდებელი: შეარჩიეთ ისეთი მოწყობილობა, რომელსაც ხელის მოსაკიდებელი (საჭე) ექნება, რათა ბავშვმა, როდესაც ამისათვის მზად იქნება, მისი მართვა ისწავლოს;

4. უკანა ბორბლები: შეარჩიეთ ისეთი მოწყობილობა (უმჯობესია, თუ ყიდვამდე ბავშვს მასზე დასვამთ და შეხედავთ), რომელსაც უკანა ბორბლები სკამიდან ისეთი დაშორებით და იმ სიგანეზე აქვს, რომ ბავშვი მისი ტარებისას ფეხებს უკანა ბორბლებს არ ურტყამდეს. ამან შეიძლება მისი გაღიზიანება და ფეხის კვრის მცდელობის შეწყვეტა გამოიწვიოს.



(სურ. 15.1)



(სურ. 15.2)

შერჩეული ბორბლებიანი მოწყობილობა ბავშვს კარგად უნდა მოერგოს. მოსინჯეთ სხვადასხვა სახის სათამაშო, სანამ საუკეთესოს შეარჩევთ: პლასტმასის უპედლებო ველოსიპედი ან მანქანა, პატარა ბორბლებიანი ცხენი, საბავშვო სკუტერი. ზოგიერთი თანამედროვე ბორბლებიანი სათამაშო ველოსიპედის კომბინაციაა (უკეთდება და ეხსნება პედლები).

როგორც წესი, ბავშვი თავიდან ფეხების კვრით ბორბლებიანი მოწყობილობის უკან ამოძრავებას ახერხებს. მას უხარია, რომ სათამაშოს გატარება გამოსდის და აგრძელებს მუხლების გამართვასა და ტერფებით ბიძგისებრი მოძრაობის შესრულებას (იხ. სურ. 15.2).

იმისათვის, რომ ბავშვმა სათამაშოს წინ გატარება შეძლოს, ფეხებით შესაბამისი მოძრაობის შესრულებაში უნდა დაეხმაროთ. მოჰკიდეთ ბავშვს ხელი წვივებზე და მოახრევიეთ მუხლები, აკვრევიეთ ტერფები იატაკზე, რათა წინ ამოძრავდეს. დააკვირდით, ეცდება თუ არა იმავეს გამეორებას. შეიძლება ამისათვის რაიმე წამახალისებლის წინ მოთავსებაც დაგჭირდეთ. ბავშვი შეიძლება წინ სამოძრაოდ ორივე ფეხის ერთდროულ ან მონაცვლეობით მოძრაობას ასრულებდეს. ვარჯიში მოკლე მანძილებით დაიწყეთ და როდესაც ამისათვის მზად იქნება,

დისტანცია თანდათან გაზარდეთ.

გარდა ფეხების მოძრაობისა, მნიშვნელოვანია ბავშვის ტანისა და საჯდომის სწორ პოზიციაში მოთავსება, რათა ფეხები უფრო მარჯვედ გამოიყენოს. თუ

ბავშვი ბორბლებიან მოწყობილობაზე ჯდომის დროს სხეულითა და საჯდომით უკან იხრება, ფეხებით წინ მოძრაობის შესრულება გაუჭირდება; ხოლო, თუ მას სხეული და საჯდომი წინ აქვს გადახრილი, საჭირო მოძრაობის შესრულება გაცილებით მარტივი იქნება. იმისათვის, რომ ბავშვს წინ გადახრაში დაეხმაროთ, შეგიძლიათ ხელი მას ზურგზე, წელის არეში დაალოთ და მსუბუქი ზეწოლით ტანი წინ გადააწვინოთ.



(სურ. 15.3)



(სურ. 15.4)

როდესაც ბავშვი ფეხების გამოყენებით სათამაშოს ამოძრავებს ისწავლის, მას საჭის მართვა უნდა ასწავლოთ. თავიდან ნება მიეცით წინააღმდეგობას დაეჯახოს და მხოლოდ ამის შემდეგ დაეხმარეთ. წაახალისეთ ბავშვი სიტყვებით „მოატრიალე“, დააწყვეთ თქვენი ხელები მის ხელებზე და მოატრიალებინეთ საჭე. დაელოდეთ, სანამ სათამაშოს არ გაატარებს და სხვა, ახალ დაბრკოლებას არ დაეჯახება. დახმარების სახით იგივე გაიმეორეთ და გააკეთეთ ეს მანამ, სანამ ბავშვი ერთხელაც თავად არ მოატრიალებს საჭეს. შემდეგი ეტაპი ამ უნარ-ჩვევის დაუფლებაში ის იქნება, რომ სიტყვა „მოატრიალე“ ბავშვს დაბრკოლებასთან შეჯახებამდე უთხრათ. ასე ის თანდათან ისწავლის ბორბლებიანი სათამაშოს მართვას ისე, რომ დაბრკოლებას თავს დაეჯახებამდე აარიდებს.

როდესაც ბავშვი ბორბლებიანი სათამაშოს მართვას ისწავლის, შეგიძლიათ უფრო მძიმე მოდელებიც შესთავაზოთ. თუმცა ბავშვს დრო დასჭირდება, სანამ მძიმე მოდელის მართვას შეძლებს. შეიძლება მან ტანისა და საჯდომის სკამის საზურგესთან მიბჯენა დაიწყოს და მოწყობილობის ამოძრავება გაუჭირდეს. წაახალისეთ ბავშვი, რომ წინ გადაიხაროს. ისიც შესაძლებელია, ბავშვი არ აჩქარდეს და ტარების ნაცვლად ახალი მოდელის სხვადასხვა ფუნქციით გაერთოს: აპიპინოს, მიხუროს და გაალოს კარი, ატრიალოს ლილაკები, ისაუბროს შიგნით ჩამონტაჟებულ ტელეფონზე და ა.შ.

თუ ბავშვი სამთვლიანი ველოსიპედით დაინტერესებას იჩენს და ფეხებით პედლებსაც სწვდება, შეგიძლიათ მისი დახმარებით გამოყენება დააწყებინოთ. პირველი ველოსიპედი დიდი ყურადღებით უნდა შეარჩიოთ, რათა ბავშვს მაქსიმალურად კარგად მოერგოს. გაითვალისწინეთ შემდეგი მახასიათებლები:

1. **სახელური:** მიაქციეთ ყურადღება, რომ როდესაც ბავშვი სკამზე დაჯდება, სახელური ბავშვის სხეულთან ახლოს ან მისკენ გადახრილი იყოს. ვინაიდან დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების მკვლევები ხშირ შემთხვევაში

**სამთვლიანი
ველოსიპედის
საჭის მართვა და
პედლების
ტრიალი
დახმარებით**

თანატოლებთან შედარებით მოკლეა, ამიტომ ისეთი ველოსიპედი უნდა შეარჩიოთ, რომელსაც სახელური სკამთან ახლოს აქვს. თუ მანძილი მათ შორის დიდია, ბავშვს მისი მართვა გაუჭირდება;



(სურ. 15.5)

2. პედლები: პედლები სკამთან საკმარისად ახლოს უნდა იყოს, რათა ბავშვი სრული ბრუნვის შესრულებისას მას ტერფებით კარგად მისწვდეს. ამისათვის დასვით ბავშვი ველოსიპედის სკამზე, ერთი პედალი სკამიდან მაქსიმალური დაშორებით გააჩერეთ და შეამოწმეთ, უდევს თუ არა ბავშვს ტერფი პედალზე სრულად (და არა მხოლოდ ფეხის წვერით);

3. სკამი: შეარჩიეთ 10-12 სმ სიმაღლის საზურგისანი სკამი. კალათისებრი დასაჯდომი ყველაზე კარგი ვარიანტია, რადგან ტანსაც აძლევს საყრდენს. ასევე შესაძლებელია ფორმირებული დასაჯდომის შერჩევა, თუ მისი საზურგის სიმაღლე სულ მცირე 10-12 სმ-ია. ასეთი საზურგის გარეშე ბავშვს ტარებისას

საჯდომი უკან გაუცურდება და ველოსიპედის წაყვანა გაუჭირდება. საზურგის არსებობის პირობებში ფეხებით ყოველი ბიძგისებრი მოძრაობის შესრულებისას ბავშვის საჯდომი ისევ წინ იქნება მიმართული;

4. მანძილი უკანა ბორბლებს შორის: რაც უფრო დიდი მანძილია უკანა ბორბლებს შორის, მით უფრო მყარია ველოსიპედი და ნაკლები ალბათობაა, რომ გადაბრუნდეს.



(სურ. 15.6)

დააკვირდით სურათებზე ნაჩვენებ ველოსიპედებს (იხ. სურ. 15.3, 15.4, 15.5). ეს ველოსიპედები კარგია 3 წლის ასაკის ბავშვისთვის და თან ზემოთ აღწერილი მახასიათებლებიც აქვს.

გარდა ზემოთ ჩამოთვლილი მახასიათებლებისა, ბავშვს პედალზე ტერფის დაფიქსირება დასჭირდება. თავიდან ტერფის პედალზე გაჩერება მისთვის საკმაოდ რთული იქნება. შესაძლებელია ბავშვმა ტერფები პედლებზე მოათავსოს, მაგრამ მოძრაობის პროცესში გადმოუვარდეს. მაგალითად, სოფოს ტერფების პედლებზე დადება შეეძლო და საჭის აქეთ-იქით ტრიალის დროსაც ინარჩუნებდა ამ პოზიციას. თუმცა, იმის გამო, რომ ველოსიპედს თვითონ ჯერ ვერ ატარებდა და

ამაში მე ვეხმარებოდი, როგორც კი ველოსიპედს მივაწვებოდი, სოფოს ტერფები პედალიდან უვარდებოდა. მას ტერფების პედლებზე დაწყობა შეეძლო, მაგრამ ტერფებით პედლებს ვერ აწვებოდა. როდესაც ბავშვი პედლების ამოძრავებას შეძლებს, ტერფებიც აღარ ჩამოუვარდება იქიდან.

თუ ბავშვს საჯდომთანაც აქვს საყრდენი, ტერფებიც დაფიქსირებული აქვს პედლებზე და თქვენ აწვებით, ის ფეხებით კარგად შეიგრძნობს ველოსიპედის ტარებისთვის საჭირო მოძრაობას. ტერფის პედალზე დასაფიქსირებლად შეგიძლიათ სკოჩის გამოყენება, ან სპეციალური ფიქსატორის გაკეთება ან შექმნა (იხ. სურ. 15.6). სკოჩის გამოყენება უფრო მარტივია, ფიქსატორი უფრო მყარი და მოსახერხებელია. დააკვირდით, რომელი უფრო უკეთესია ბავშვისათვის.

როდესაც ბავშვს ფეხებს პედლებზე უფიქსირებთ, განსაკუთრებული ყურადღება გმართებთ, რადგან ველოსიპედის გადაყრავების შემთხვევაში ბავშვი თავის დასაცავად ფეხს იატაკზე ვერ დააყრდნობს და დაეცემა. ამიტომ

აუცილებლად მის ახლოს უნდა იდგეთ, რათა ასეთი შემთხვევისაგან დაიცვათ ან დროულად დაიჭიროთ.

მას შემდეგ, რაც ბავშვისათვის შესაფერის ველოსიპედს შეარჩევთ და ტერფებსაც დაუფიქსირებთ, თქვენი ამოცანა ველოსიპედის წაყვანა და ამის სახალისოდ გაკეთებაა. მიაწეით ველოსიპედს და ასეირნეთ ბავშვი დიდხანს. იმ პერიოდში, როდესაც ბავშვი ველოსიპედის ტარებაში თქვენი დახმარებით ვარჯიშობს, ამის გაკეთების ინტერესიც და ინტერესის დაკარგვის მომენტებიც ექნება. მიჰყევით მის განწყობას და შეარჩიეთ ვარჯიშისთვის ისეთი დრო, როდესაც ბავშვი მაქსიმალურად მონდომებულია. როდესაც გაჩერება მოუნდება, ვარჯიში შეწყვიტეთ და მომავლისთვის გადადეთ. წასახალისებლად მაშინ ავარჯიშეთ, როდესაც მისი და-ძმაც ველოსიპედით სეირნობს. მთავარია, ბავშვს ველოსიპედზე ჯდომა უხაროდეს და ეხალისებოდეს. ასე ველოსიპედზე ჯდომის დრო თანდათან გაიზრდება.

ბავშვს ველოსიპედის ტარების სწავლისთვის საკმაოდ დიდი დრო დასჭირდება. ამიტომ თავიდან მისი ტარება თქვენ მოგიწევთ, როდესაც საჭირო იქნება, შეგიძლიათ საჭეც გაუსწოროთ. იმისათვის, რომ ბავშვმა ველოსიპედის ტარების გამოცდილება შეიძინოს, დადებით მის უკან და ხელი შეუშინეველად სკამს მოჰკიდეთ. ბავშვს არ მოეწონება, თუ თქვენ ხელს საჭეს მოჰკიდებთ და ეცდება, ხელი გაგაშვებინოთ. ამიტომ საჭეს ხელი მხოლოდ იმ მომენტში მოჰკიდეთ, როდესაც ველოსიპედისთვის მიმართულების მიცემაა საჭირო, შემდეგ კი ხელი გაუშვით. ბავშვს დრო დასჭირდება, სანამ ფეხების ამ ახალ მოძრაობას შეერჩევა, რომელიც მანამდე არასდროს შეუსრულებია. გარდა ამისა, ის ველოსიპედით სეირნობის სხვა ასპექტებსაც უნდა შეერჩიოს. მაგალითად, როდესაც საბას ველოსიპედით ასეირნებდნენ, ის აკვირდებოდა გზას, იყურებოდა აქეთ-იქით და ათვალერებდა ბალახსა და ყვავილებს. გარკვეული პერიოდის შემდეგ, როდესაც ველოსიპედით სეირნობას მიეჩვია, გარემოს ნაკლებ ყურადღებას აქცევდა და მეტად ინტერესდებოდა საკუთარი ფეხების მოძრაობით.

როდესაც ბავშვი ველოსიპედზე სეირნობისას ფეხების მოძრაობას მიეჩვევა და ამის ხალისიც ექნება, შეგიძლიათ 1-2 გრადუსის დახრილობის მქონე ზედაპირზე დაშვება სცადოთ. დაეხმარეთ ბავშვს მოძრაობის დაწყებაში და წახალისეთ, რომ განაგრძოს მოძრაობა დაღმართზე. თუ გაჩერდა, დაეხმარეთ, რომ მოძრაობა განაგრძოს. დაღმართზე, გრავიტაციის გამო, ბავშვს ბორბლების ტრიალი გაუადვილდება, რაც მეტად გაახალისებს. დამოუკიდებლად დაშვება შეიძლება იმდენად მოეწონოს, რომ ასე ვარჯიში არჩიოს თქვენ მიერ უკნიდან მიწოლას. სანამ ბავშვი პედლების მოძრაობაზე კონცენტრირებული, თქვენ საჭიროებისამებრ საჭის მართვაში დაეხმარეთ.

როდესაც ველოსიპედს თქვენ აწევებით და თუ ბავშვს აინტერესებს, შეუძლია საჭის მართვაში ივარჯიშოს. განსაკუთრებით მაშინ, თუ ეს ბორბლებიანი მოწყობილობაზე უკვე აითვისა. თუ ამის გამოცდილება ჯერ არა აქვს, ასწავლეთ ამის გაკეთება „ბორბლებიანი მოწყობილობის წინ ამოძრავება და საჭის მართვა“ ნაწილში აღწერილი მეთოდით. თუ ბავშვს ეს არ დააინტერესებს, საჭე თქვენ მართეთ და მიეცით მას შესაძლებლობა, ყურადღება პედლების მოძრაობაზე გაამახვილოს.

როდესაც ბავშვი დაღმართზე ჩაგორების მოძრაობას შეერჩევა, თანდათან შეამცირეთ თქვენი დახმარება. ასწავლეთ ჯერ პედლების დატრიალება და მას შემდეგ, რაც ამას აითვისებს, საჭის მართვა.

პედლების ასამოძრავებლად ბავშვმა უნდა:

- 1. მოხაროს და გამართოს ბარძაყი და მუხლი; ფეხებით მორიგეობით უნდა მიაწვეს წინ პედლებს;**
- 2. ტერფებით ამოძრავოს პედლები წრიულად.**

**სამთვლიანი
ველოსიპედის
ტარება დახრილ
ზედაპირზე**

ბავშვმა უნდა სცადოს ფეხებისა და ტერფების ამოძრავება, რათა ბოლოს ველოსიპედის გატარება შეძლოს. ამ დროს მას ტერფები ისევ მყარად დამაგრებული უნდა ჰქონდეს პედლებზე, რათა ყურადღება მოძრაობაზე გაამახვილოს.

საკმაოდ რთულია ამ პროცესში ბავშვისათვის კარგი მითითებების მიცემა. თუ ეტყვი, „დააწეე ფეხს“ და ხელით დაეხმარებით, შეიძლება იგივე გაიმეოროს და თვითონაც ხელით დააწევს ფეხს. თუ ეტყვი, „ამოძრავე ტერფები“, მან შესაძლებელია არასაკმარისად ამოძრაოს ისინი. თუ ეტყვი, „მიდი“, შეიძლება ტანით დაიწყოს ბიძგისებრი მოძრაობების გაკეთება. სიტყვიერი მინიშნება საკმარისი არ იქნება იმისათვის, რომ ბავშვი მიხვდეს, რა უნდა გააკეთოს. ამიტომ მიეცით მას სხვადასხვა მითითება, დააკვირდით, რომელი ეხმარება იმის გაკეთებაში, რასაც ელთ მისგან. მაგალითად, როდესაც ღიზა დახრილ ზედაპირზე ველოსიპედით ეშვებოდა, დედა მას შემდეგი სიტყვებით ახალისებდა: „მიდი, ტერფები, მიდი“. ამ დროს ბავშვი ყურადღებას ტერფებს აქცევდა და ცდილობდა, ტერფები ემოძრავებინა. როდესაც გაჩერდა, ისევ ტერფების ამოძრავება სცადა, რათა დაძრულიყო. სიტყვებით, „მიდი, ტერფები, მიდი“, ღიზა ყურადღებას, ერთი მხრივ, მოქმედებაზე ამახვილებდა („მიდი“), ხოლო მეორე მხრივ, საკუთარ ტერფებზე, რომლებიც უნდა ემოძრავებინა. ღიზა მიხვდა, რა უნდა ექნა ველოსიპედის დასაძრავად და როდესაც დედა ამ სიტყვებს უმეორებდა, ის აგრძელებდა მოქმედებას.



(სურ. 15.7)

როდესაც ბავშვი აღმართის თავში დგას, მას მოძრაობის დასაწყებად ფეხებისა და ტერფების ამოძრავება სჭირდება. როდესაც ეშვება, მოძრაობის შესრულება უფრო ადვილია. როდესაც ბავშვი ჩერდება, მან მოძრაობა თავიდან უნდა წამოიწყოს. თქვენი ამოცანაა, წაახალისოთ ბავშვი და სანამ დაღმართს ჩაივლის და მოსწორებულზე გაჩერდება, ფეხები ამოძრაოს. ამის შემდეგ მიაწეით და ისევ ზემოთ აიყვანეთ. ეს დასვენების საშუალებას მისცემს, შეგიძლიათ ამ დროს სწრაფი მოძრაობებით გაამხიარულოთ.

**სამთვლიანი
ველოსიპედის
ტარება სწორ
ზედაპირზე**

თუ ბავშვი სწორ ზედაპირზეც ცდილობს ველოსიპედის ტარებას ან განაგრძობს პედლების ტრიალს მას შემდეგ, რაც დაღმართი დამთავრდა, შეგიძლიათ სწორ ზედაპირზე ვარჯიში დააწყებინოთ. მიეცით ბავშვს საშუალება, გააკეთოს ის, რაც გამოსდის და საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარეთ. ბავშვს სურვილი ექნება, გაატაროს ველოსიპედი და კიდევ უფრო გახალისდება, თუ მისი მცდელობა ნაყოფს გამოიღებს. თუ ამჩნევთ, რომ სწორ ზედაპირზე მოძრაობა უჭირს ან ნელა მოძრაობს, შეგიძლიათ მონაცვლეობით ხან დახრილ და ხან სწორ ზედაპირზე ავარჯიშოთ, ან დაღმართის ბოლო მონაკვეთიდან დააწყებინოთ დაშვება, რათა ინერციას აჰყვეს და ისე განაგრძოს მოძრაობა სწორ ზედაპირზე (სურ. 15.7). ვარჯიშისას ეცადეთ ზომიერება დაიცვათ, რათა ბავშვს თავდაჯერება შეემატოს და წარმატების განცდა გაუჩნდეს.

ხანდახან ბავშვი ბორბლების ტრიალს ვეღარ ახერხებს. როგორც წესი, ეს იმის გამო ხდება, რომ ცალი ფეხი სრულად გაშლილი, მეორე კი ბოლომდე მოხრილი აქვს. ამ პოზიციიდან თავის დაღწევის დროს კი ბავშვი ისევ იმ, თითქმის ბოლომდე გაშლილი ფეხით აწვება პედალს. როგორც წესი, ეს ფეხი სწორედ მისი ძლიერი ფეხია. ასეთი შემთხვევა ხშირად განმეორდება, მანამ, სანამ მეორე შედარებით სუსტი ფეხი ძალით არ გაუთანაბრდება ძლიერ ფეხს. როდესაც ბავშვს ორივე ფეხში თანაბარი ძალა ექნება, ის პედლების წრიულ ტრიალს თანამიმდევრულად და კოორდინირებულად შეძლებს. მანამდე კი შეგიძლიათ მოხრილი ფეხით პედალზე მიწოლაში დაეხმაროთ.

ვარჯიში მოკლე, 1-1,5 მ-ის დისტანციით დაიწყეთ და როდესაც ბავშვი ამისათვის მზად იქნება, მანძილი თანდათან გაზარდეთ. თუ ბავშვი სწორ ზედაპირზე 4,5 მ მანძილის გავლას უკვე ახერხებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ველოსიპედის ტარება ისწავლა და თანდათან მანძილს 30 მ-მდე გაზრდის. როდესაც თავს კომფორტულად იგრძნობს, სპონტანურად მოძრაობის სისწრაფეც გაიზრდება.

როდესაც ბავშვის ყურადღება პედლების ტრიალზეა გადატანილი, მიმართულების ცვლაში თქვენ უნდა დაეხმაროთ. ბავშვმა შესაძლებელია ეს კარგადაც იცოდეს, მაგრამ სანამ ყურადღების სრული კონცენტრაცია ფეხების მოძრაობაზე აქვს გადატანილი, ველოსიპედისთვის მიმართულების მიცემას ვეღარ მოახერხებს. მაგალითად, როდესაც ღიზა სწორ ზედაპირზე ტარებას სწავლობდა, იგი გამუდმებით საკუთარ ფეხებს უყურებდა. ასე ის ბორბლებს საკმაოდ კარგად ატრიალებდა, სამაგიეროდ მხოლოდ პირდაპირ მოძრაობდა (საჭის ტრიალს მოძრაობის მიმართულების შესაცვლელად ვეღარ ახერხებდა) და რალაცებს ეჯახებოდა. მოგვიანებით, როდესაც ღიზამ პედლების ტრიალი კარგად ისწავლა, ფეხებზე ყურება აღარ სჭირდებოდა და ველოსიპედის მართვასაც დამოუკიდებლად ახერხებდა. როდესაც ბავშვი მზად იქნება, ის ორივე მოქმედების შეთანხმებულად შესრულებას შეძლებს.

მას შემდეგ, რაც ბავშვი ერთდროულად პედლების ტრიალსაც და საჭის მართვასაც მოახერხებს, შეგიძლიათ ტერფების ფიქსატორები აღარ გამოიყენოთ. რადგან ბავშვმა პედლების ტრიალი ისწავლა, მას ფეხი აღარ ჩამოუვარდება. განსაკუთრებით კარგად ფიქსატორის გარეშე ველოსიპედის ტარება ბავშვს პირდაპირ მოძრაობისას გამოუვა, ხოლო მოხვევისას კი შედარებით გაუჭირდება. ვარჯიშის წყალობით ის ნებისმიერი მიმართულებით შეძლებს ველოსიპედის დამოუკიდებლად და კარგად ტარებას.

**აქტივობების
სახელმძღვანელო
პრინციპები**

შეარჩიეთ სტანდარტული და არა „დიდბორბლიანი“ ველოსიპედი (სურ. 15.8). ჩვეულებრივი ზომის ველოსიპედზე ბავშვი გამართულად დაჯდება და ბორბლების დასატრიალებლად ფეხებს ქვევით ამოძრავებს. ასეთ პოზიციაში მას გრავიტაციაც დაეხმარება და ველოსიპედის ტარებას ბავშვი ფეხის კუნთების ხარჯზე მოახერხებს. „დიდბორბლიანი“ ველოსიპედზე ბავშვი შედარებით უკან გადახრილი ზის სკამზე და ფეხებს ჰორიზონტალური მიმართულებით ამოძრავებს. ამ შემთხვევაში მას ფეხების ჰორიზონტალურ პოზიციაში შესანარჩუნებლად მუცლის კუნთების გამოყენება დასჭირდება. იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების უმეტესობას მუცლის კუნთები სუსტი აქვს, „დიდბორბლიანი“ ველოსიპედის ტარება უჭირთ.

შეარჩიეთ ბავშვისათვის ოდნავ პატარა და არა დიდი ველოსიპედი. პატარა ზომის ველოსიპედის პედლებს ბავშვი უფრო ადვილად მიაწვება, ტერფების პედლებზე დაფიქსირებაც გაუადვილდება და თავს უფრო მყარად და კომფორტულად იგრძნობს. თუ თქვენ ოდნავ დიდ ველოსიპედს იყიდით („მომავალშიც რომ გამოადგეს“), ბავშვი ტერფს სრულად ვერ მიაწვდენს პედალს. თუ მხოლოდ თითის წვერებით მისწვდება, ვერც ველოსიპედის გატარებას შეძლებს და ვერც ტერფის პედალზე შენარჩუნებას.

როდესაც ბავშვი ველოსიპედის ტარებას სწავლობს, მასზე არანაირი აქსესუარები არ უნდა იყოს. თუ ველოსიპედი გაფორმებულია ბაფთებით, საყვირით, მოდური აქსესუარებით, ბავშვს ამ ყველაფრით თამაში უფრო დაინტერესებს, ვიდრე მისი ტარება. ძალიან რთული იქნება მისთვის რაიმეს სწავლება, რადგან ყურადღება გამუდმებით გაეფანტება. კარგი იქნება, თუ ბავშვი თავიდან სადა ველოსიპედზე ისწავლის ტარებას, რის შემდეგაც შეგიძლიათ მასზე აქსესუარები ისევ დაამაგროთ.

შეასწავლეთ ბავშვს ბორბლების დატრიალება და საჭის მართვა ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად. ამ ორივე მოძრაობის ერთდროულად შესწავლა ბავშვის შესაძლებლობებს აღემატება. ამიტომ მას ჯერ ერთი მოძრაობა ასწავლეთ, შემდეგ მეორე. თუ ამის გაკეთებას ერთდროულად ეცდებით, მისთვის უამრავი მითითების მიცემა მოგიწევთ: „მიდი, ტერფებით, მიდი“, „ახლა მოატრიალე“, „მიაჭირე“ და ა.შ., რაც ბავშვის გაღიზიანებას გამოიწვევს და ეს პროცესი სახალისო სულაც აღარ იქნება. დაიწყეთ პედლების ტრიალის სწავლება და საჭე საჭიროებისამებრ მართეთ. როდესაც ბავშვი მიმართულების შეცვლას მოისურვებს ან ველოსიპედის ტარებას შეძლებს, შეგიძლიათ საჭის მართვა ასწავლოთ.



(სურ. 15.8)

გამოიყენეთ წამახალისებლები და ავარჯიშეთ ბავშვი მაშინ, როდესაც ამის სურვილი აქვს. ბავშვის წასახალისებლად ყველაზე კარგი და-ძმის ან მისი თანატოლების მაგალითია. როგორც წესი, მას მაშინ უნდება ველოსიპედის ტარება, როდესაც ხედავს, სხვები როგორ ატარებენ. მაგალითად, ანიმ განსაკუთრებული ინტერესი გამოიჩინა ველოსიპედის ტარებისადმი, როდესაც საბავშვო ბაღში დაიწყო სიარული და ნახა, როგორ დაქროდნენ ბორბლებიან სათამაშოსა და ველოსიპედებზე „უფროსი“ ბავშვები. ანი ძალიან ცდილობდა, იგივე გაეკეთებინა და ბოლოს ისწავლა კიდევ ველოსიპედის ტარება. სადაც უნდა ასწავლიდეთ ბავშვს ამ აქტივობას, გააკეთეთ ეს მაშინ, როდესაც ამის სურვილი აქვს და განაგრძეთ მანამ, სანამ ეს სახალისოა. თუ ბავშვს ვარჯიშს

დააძალებთ, შეიძლება ამის გაკეთება აღარ მოინდომოს.

გამოიყენეთ ვერბალური, ვიზუალური და ტაქტილური მინიშნებები. ბავშვი უკეთ გაართმევს თავს ამოცანას, თუ შეიგრძნობს ახალ მოძრაობას, უყურებს სხვას ან საკუთარ თავს ამ მოძრაობის შესრულებისას და თუ მარტივ, გასაგებ ენაზე ესმის, რა უნდა გააკეთოს. მაგალითად, ბორბლების დატრიალებას ბავშვი ისწავლის, თუ ვინმე მას უკნიდან მიაწვება და ფეხებით იგრძნობს, რა მოძრაობა უნდა შეასრულოს; უყურებს სხვებს ან საკუთარ ტერფებს, როდესაც ცდილობს პედლების დატრიალებას; და ესმის – „მიდი, ტერფები, მიდი“ როდესაც ვარჯიშობთ, მოსინჯეთ სხვადასხვა მინიშნება, რათა მიხვდეთ, რომელია ბავშვისთვის უფრო მისაღები. კარგი მინიშნება მას მომავალში დაენმარება მოქმედების დამოუკიდებლად შესრულებაში.

სავარჯიშოდ სწორი (არა უსწორმასწორო) და დიდი სივრცე შეარჩიეთ. ბავშვს ზემოხსენებული მოძრაობების შესრულება სწორ ზედაპირზე (ლამინატზე, ბეტონის საფარზე ან მეტლახზე) უფრო გაუადვილებს. თუ ზედაპირი უსწორმასწოროა (დაბზარული ასფალტია ან კენჭებიანი გზა), ბავშვს პედლების დატრიალება გაუჭირდება.

გაშლილ, დიდ სივრცეზე ბავშვი არ დაეჯახება ავეჯს ან სხვა რაიმეს. მას ნაკლებად გაეფანტება ყურადღება ტარებისას. გაშლილ სივრცეში ბავშვს ნაკლებად სჭირდება მოხვევა და შეუძლია, სადაც მოესურვება, იქით წავიდეს, როდესაც მოესურვება, მაშინ გაჩერდეს (და არა იმის გამო, რომ რაღაცას შეეჯახა). დაბრკოლებები ართულებს მანევრირებას და თქვენ გამუდმებით მოგიწევთ საჭის გაკონტროლება. მაგალითად, თუ ბავშვი ტროტუარზე ატარებს ველოსიპედს, თქვენ სულ უნდა გააკონტროლოთ, რომ ბალახში არ გადავიდეს ან გზაზე არ ჩავარდეს, ხოლო თუ ბავშვი დიდ დარბაზში ან მოედანზე მოძრაობს, მას მეტი თავისუფლება ექნება.

ავარჯიშეთ ბავშვი ველოსიპედის ტარებაში ფეხსაცმლით. თავდაპირველად, როდესაც მას ტერფები პედლებზე უნდა დაუფიქსიროთ, ფეხსაცმლიანი ფეხით ამის გაკეთება უფრო მარტივი იქნება. შემდეგ, როდესაც ბავშვი ფიქსატორის გარეშე დაიწყებს ველოსიპედის ტარებას, რეზინისძირიანი ფეხსაცმელი ტერფს ჩამოცურებისაგან დაიცავს.

როდესაც ბავშვი სამთვლიანიდან გადადის ორთვლიან (მაგრამ დამატებითი ბორბლების მქონე) ველოსიპედზე, მას ადაპტაციისთვის დრო დასჭირდება. მაშინაც კი, თუ ბავშვი კარგად ატარებს სამთვლიან ველოსიპედს, ვერ შეძლებს დამხმარე ბორბლების მქონე ორთვლიანი ველოსიპედის მაშინვე გატარებას, თუ:

1. პედლები უშუალოდ დასაჯდომი სკამის ქვეშ არის განლაგებული (და არა ოდნავ წინ);
2. დასაჯდომი სკამი შედარებით მაღლაა დამაგრებული და ვიწროა, რაც ბავშვს ნაკლები საყრდენით უზრუნველყოფს;
3. არ იცის მუხრუჭების გამოყენება.

ბავშვმა ბორბლების ტრიალის მანერა ახალ ველოსიპედს უნდა მოარგოს და ისწავლოს მუხრუჭის გამოყენება. ვარჯიშის წყალობით ის შეძლებს ორთვლიანი ველოსიპედის ტარებასაც და მართვასაც. როდესაც ბავშვი ტარებისას თავს კომფორტულად იგრძნობს, შეგიძლიათ მუხრუჭის გამოყენებაც ასწავლოთ.

ტეპერამენტი

ბავშვი თავად მიგანიშნებთ, როდესაც სამთვლიანი ველოსიპედის ტარების სურვილი გაუჩნდება. ეს უფრო მის მოტივაციაზეა დამოკიდებული, ვიდრე ტემპერამენტზე. მიუხედავად იმისა, ბავშვი ტემპერამენტით დამკვირვებელია თუ აქტიური, სურვილის შემთხვევაში ის ჯიუტად ეცდება, ისწავლოს ველოსიპედის ტარება. ინტერესი ბავშვს ხშირად სხვა ბავშვების შემხედვარე უჩნდება, ან მას შეიძლება უბრალოდ სიამოვნებდეს ამის გაკეთება. ბავშვს მოსწონს, როდესაც დამოუკიდებლად შეუძლია რამის გაკეთება, ამიტომ ხშირად შეიძლება ეცადოს, ხელი გაგაშვებინოთ, როდესაც აწვევით, ატრიალებთ ან სხვაგვარად ერევით ველოსიპედის ტარების პროცესში. მას ყველაფრის დამოუკიდებლად გაკეთების სურვილი ექნება.

თუ ბავშვი ტემპერამენტით დამკვირვებელია, მშვიდად და მოთმინებით იჯდება ველოსიპედზე, როდესაც მას ასეირნებენ, ეხმარებიან ტარებაში ან დალმართზე მიგორავს. როგორც კი ფეხების კვრით ბორბლებიანი სათამაშოს გატარებას შეძლებს, ეცდება, ველოსიპედიც ასე ატაროს. ამ შემთხვევაში წახალისეთ, რომ მონაცვლეობით ხან ფეხები ჰკრას და ისე გაატაროს ველოსიპედი, ხან ტერფები პედალზე ედოს და ისე სცადოს მისი ამოძრავება. როდესაც ბავშვი სამთვლიანი ველოსიპედის ტარებას ისწავლის, ის ზომიერი სიჩქარით და უსაფრთხოდ მოსიარულე „მძღოლი“ იქნება.

თუ ბავშვი აქტიურია, ის მოუთმინელი და იმპულსურია როგორც ბორბლებიანი სათამაშოს, ასევე ველოსიპედის ტარების დროსაც. მას სისწრაფე უყვარს, ამიტომ, თუ ბორბლებიანი სათამაშოს ვერ გაატარებს, ადგება და გადმოვა. როდესაც ბავშვი ფეხის კვრით ისწავლის ველოსიპედის ან ბორბლებიანი სათამაშოს ტარებას, ეცადეთ დროდადრო პედლებიც ატრიალებინოთ. შესაძლებელია, არ მოეწონოს, როდესაც ტერფებს პედლებზე დაუფიქსირებთ. ამიტომ ეს მხოლოდ ხანმოკლე დროის განმავლობაში გააკეთეთ მანამ, სანამ ეს მისთვის მისაღებია, შემდეგ კი ფეხი სწრაფად გაუთავისუფლეთ. ბავშვმა ველოსიპედიდან გადმოსვლა შეიძლება მოულოდნელად გადაწყვიტოს, ამიტომ ყურადღებით უნდა იყოთ. ვარჯიშის მიმართ მას ინტერესი დიდხანს ექნება, თუ სწრაფად და სახალისოდ ამოძრავებთ. როდესაც ბავშვი ველოსიპედის ტარებას ისწავლის, როგორც წესი, სწრაფად ივლის, ამიტომ უნდა დარწმუნდეთ, რომ უსაფრთხოდ და კარგად მართავს საჭეს.

აქტივობა № 1

ბორბლებიანი სათამაშოს ტარება და მართვა

1. დაიჭირეთ ბორბლებიანი სათამაშო, რომ არ იმოძრაოს და წაახალისეთ ბავშვი, რომ მასზე დაჯდეს. დააყენეთ ის სკამის გასწვრივ, სახით საჭისკენ. მოაკიდებინეთ ორივე ხელი საჭეზე. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ ფეხის აწევასა და სკამზე გადატარებაში;
2. წაახალისეთ წინ, 1-1,5 მ მანძილზე საინტერესო საგნისკენ წავიდეს. უთხარით, „მიდი“, ან მორიგეობით მის და-ძმასთან ან მეგობართან ერთად ივარჯიშეთ. თუ ბავშვი წინ ვერ მიდის, დაეხმარეთ შემდეგი გზით:
 - ა. მოჰკიდეთ ხელი წვივებზე, მოხარეთ მუხლებში ორივე ფეხი და ერთდროული დაშვებითა და ბიძგით იატაკზე, აამოძრავეთ სათამაშო წინ;
 - ბ. დაადეთ ხელი ზურგის ქვედა ნაწილზე და მიწოლით ტანი და საჯდომი წინ გადაახრევიანეთ;
 - გ. გამოიყენეთ 1-2 გრადუსით დახრილი ზედაპირი.
3. მიუხედავად იმისა, ბავშვი თქვენი დახმარებით გადაადგილდება თუ დამოუკიდებლად, შეაქეთ და ტაში დაუკარით მას;
4. როდესაც ბავშვი 1,5 მ მანძილს დაფარავს, დისტანცია გაზარდეთ იქამდე, სადამდეც ამას შეძლებს;
5. როდესაც ბავშვი ფეხების მოძრაობას აითვისებს, შეგიძლიათ მოხვევა ასწავლოთ (მანამდე კი ეს მის მაგივრად თქვენ უნდა გააკეთოთ). მიეცით ბავშვს საშუალება რაიმე წინააღმდეგობას შეეჯახოს. დაადეთ მის ხელებს თქვენი ხელები, თქვით, „მოაბრუნე“ და თან შესაბამისი მოძრაობა შეასრულებთ. გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ის ერთხელაც თავად არ მოაბრუნებს საჭეს;
6. განაგრძეთ ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი დამოუკიდებლად არ შეძლებს ბორბლებიანი სათამაშოს ტარებასა და მართვას;
7. თუ ბავშვს სათამაშოდან ჩამოსვლა სურს, დაიჭირეთ სათამაშო მყარად და წაახალისეთ, რომ გადმოვიდეს. თუ საჭიროა, ფეხის გადმოტარებაში დაეხმარეთ.

აქტივობა № 2

სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება

შეარჩიეთ შესაბამისი ველოსიპედი ზემოთ აღწერილი მახასიათებლების მიხედვით.

1. დაიჭირეთ ველოსიპედი, რომ არ იმოძრაოს და წაახალისეთ ბავშვი, რომ მასზე დაჯდეს. თუ საჭიროა, დაეხმარეთ;
2. დააფიქსირეთ ტერფები პედლებზე სკოჩით ან სპეციალური ფიქსატორით;
3. წაახალისეთ ბავშვი, რომ ხელები საჭეს ჩასჭიდოს;
4. მოჰკიდეთ ხელი სკამის საზურგეს და მიაწექით წინ (ზოგიერთ ველოსიპედს შესაბამისი, გრძელი სახელური მოჰყვება). საჭიროების შემთხვევაში მიეცით სასურველი მიმართულება საჭეს. ასეირნეთ ბავშვი მანამ, სანამ ამის სურვილი ექნება;
5. როდესაც ბავშვი ამ მოძრაობას მიეჩვევა და მოეწონება, დაუშვით ის 1-2-გრადუსიანი კუთხის მქონე დაღმართზე, თან წაახალისეთ სიტყვებით: „მიდი, ტერფები, მიდი“. თუ საჭირო იქნება, დაეხმარეთ საჭის მართვაში. როდესაც დაღმართი დამთავრდება და ბავშვი გაჩერდება, აიყვანეთ ისევ დაღმართის წვერში და გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ბავშვს არ მოჰპებრდება;

6. დაღმართზე დაშვებაში მანამ ივარჯიშეთ, სანამ ბავშვი მთელ მანძილზე ფეხებით პედლების ტრიალს არ დაიწყებს. როდესაც ბავშვი ტარებას ისწავლის ან ამის ინტერესს გამოიჩინებს, საჭის მართვა ასწავლეთ. მიეცით ბავშვს საშუალება, რაიმე წინააღმდეგობას შეეჯახოს. დაადეთ მის ხელებს თქვენი ხელები, თქვით, „მოაბრუნე“ და თან შესაბამისი მოძრაობა შეასრულეთ. გაიმეორეთ იგივე მანამ, სანამ ერთხელაც თავად არ მოაბრუნებს საჭეს;
7. როდესაც ბავშვი პედლების ტრიალს დაღმართზე კარგად დაეუფლება, იგივე სწორ ზედაპირზე სცადეთ. გამოიყენეთ წამახალისებლები 0,5-1 მ მანძილზე. საჭიროებისამებრ დაეხმარეთ მას ტარებასა და მართვაში. შეაქეთ და დაუკარით ტაში, როდესაც ბავშვი წინ გადაადგილებას შეძლებს. თუ ბავშვი ამისათვის მზადაა, დისტანცია თანდათან გაზარდეთ;
8. როდესაც ბავშვი პედლების ტრიალს სწორ ზედაპირზეც კარგად დაეუფლება, წახალისეთ ერთდროულად ატაროს და საჭეც მართოს. შეწყვიტეთ ტერფის ფიქსატორის გამოყენება, როდესაც ბავშვი ველოსიპედის ტარებასა და მართვას შეძლებს;
9. განაგრძეთ ველოსიპედის ტარებასა და მართვაში ვარჯიში მანამ, სანამ ბავშვი ამ მოძრაობას ავტომატურად არ შეასრულებს და გაბმული სიჩქარით 150 მ მანძილს არ დაფარავს.

ჩაბონათიპალი მოტორული განვითარების სავსეების შესავსებად

შეუძლია ბორბლებიან სათამაშოზე ან სამთვლიან ველოსიპედზე დაჯდომა:

- თუ ველოსიპედი ვინმეს უჭირავს
- დაუხმარებლად

შეუძლია ბორბლებიანი სათამაშოდან ან სამთვლიანი ველოსიპედიდან ჩამოსვლა

- თუ ველოსიპედი ვინმეს უჭირავს
- დაუხმარებლად

- ბორბლებიანი სათამაშო დაჰყავს უკან-უკან 3 მ მანძილზე
- ბორბლებიანი სათამაშო დაჰყავს წინ 4,5 მ მანძილზე
- ბორბლებიანი სათამაშო დაჰყავს წინ 4,5 მ მანძილზე და თან მართავს საჭეს
- დაჰყავს წინ სხვადასხვა სახის ბორბლებიანი სათამაშო
- სიამოვნებს (საზურგისა და ტერფის ფიქსატორის პირობებში) ველოსიპედით სეირნობა 30 მ მანძილზე, როდესაც უკნიდან აწვებიან
- პედლების ტრიალსა და საჭის მართვისას, პერიოდული დახმარებით, ატარებს ველოსიპედს პატარა (1-2-გრაფუსიანი კუთხის) დაღმართზე
- საჭის მართვისას, პერიოდული დახმარებით, დამოუკიდებლად ატრიალებს პედლებს და ატარებს ველოსიპედს პატარა დაღმართზე
- ატრიალებს პედლებს და მართავს საჭეს დამოუკიდებლად პატარა დაღმართზე
- საჭის მართვისას, პერიოდული დახმარებით, დამოუკიდებლად ატრიალებს პედლებს და ატარებს ველოსიპედს სწორ ზედაპირზე 1,5-3 მ მანძილზე
- ატრიალებს პედლებს და მართავს საჭეს დამოუკიდებლად, ატარებს ველოსიპედს სწორ ზედაპირზე 1,5-3 მ მანძილზე

რამ არის მოქალაქეობა?

ბილოცავთ. თქვენ ხანგრძლივი გზა გაიარეთ. ბავშვმა შეიძინა მსხვილი მოტორიკის ძირითადი უნარ-ჩვევები. გარდა ამისა, მას გაუძლიერდა ის კუნთები, რომლებიც მანამდე სუსტი ჰქონდა, გაუუმჯობესდა წონასწორობის დაცვის უნარი, რამაც გამოასწორა სიარულის მანერა და ტერფის პოზიცია. თქვენ მომსწრე გახდით იმისა, თუ როგორ გაიზარდა ბავშვის მიერ ფიზიკური აქტივობის მიმართ ამტანობისა და კოორდინაციის უნარი. ახლა მას უკვე სათამაშო მოედანზე დამოუკიდებლად გართობა და თანატოლებთან თამაშში მონაწილეობა შეუძლია.

ეს პატარა მიღწევა არ არის. გამუდმებული მუშაობით თქვენ და ბავშვმა ბევრ რამეს მიაღწიეთ, რაც ძალიან საამაყოა.

ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა

ადამიანისათვის რეგულარული ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა საყოველთაოდ ცნობილი და დადასტურებულია. ისიც ცნობილია, რომ ჩვენ ხშირად თავს ვარიდებთ ფიზიკურ დატვირთვას სხვადასხვა ცხოვრებისეული მიზეზის გამო. გამომდინარე იქიდან, რომ ბავშვმა მსხვილი მოტორიკის ძირითადი უნარ-ჩვევები აითვისა, ყურადღება ახლა შესაძლოა სხვა სფეროზე, მაგალითად, მეტყველების განვითარებაზე, წინასასკოლო მომზადებაზე და სხვ.



გადავიდეს. თუმცა, ფიზიკური ვარჯიში შეიძლება ბავშვის ძლიერ და წარმატებულ სფეროდ დარჩეს. ეს ის სფეროა, რომელშიც მას უკვე აქვს წინსვლა და მიღწევები. იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები უპირატესობას ფიზიკური აქტივობის შედარებით დაბალ დონეს ანიჭებენ, ჩვენგან განსხვავებით მათთვის რეგულარული ვარჯიში გაცილებით მნიშვნელოვანია.

ჩვეულებრივ, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების უმეტესობა ამ ასაკისათვის უკვე აღარ გადის ფიზიოთერაპიის კურსს. შესაძლებელია ბავშვი წელიწადში ერთხელ აკითხავდეს ფიზიოთერაპევტს პოზის შეფასებისა თუ სკოლაში სპორტის სასწავლო პროგრამასთან დაკავშირებული რეკომენდაციების მიღების მიზნით. შესაბამისად, სწორედ მშობელზე იქნება დამოკიდებული, თუ რამდენად სწორ და საკმარის ფიზიკურ დატვირთვას მიიღებს ბავშვი.

ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა უდავო და ნათელია. რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში ხელს შეუწყობს ბავშვს ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და წონის კონტროლში. ვარჯიშის წყალობით კიდევ უფრო ვითარდება კუნთის

ძალა, წონასწორობა, კოორდინაცია და ამტანობა. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის სავარჯიშო პროგრამა აერობული ტიპის უნდა იყოს, რაც სასუნთქ და გულსისხლძარღვთა სისტემების მუშაობას გააუმჯობესებს. ამ დროს ის აქტიურად უნდა სუნთქავდეს და ოფლს გამოყოფდეს.

გარდა ამისა, რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში ხელს უწყობს ბავშვის გონებრივ განვითარებასაც. ადამიანები, რომლებიც აქტიურად ვარჯიშობენ, გონებრივადაც აქტიური არიან და ადვილად არ იღლებიან.



ფიზიკურ აქტივობას დიდი სოციალური უპირატესობაც აქვს. ამ „სივრცეში“ მეგობრების შექმნა მარტივი და ბუნებრივია. გუნდურ სპორტულ თამაშებში ჩაბმა ბავშვს ჯგუფთან ურთიერთობისა და მასთან კუთვნილების გამოცდილებას აძლევს. აქვე ფართოვდება მისი თვალსაწიერი: ერგევა აქტიურობას, დამოუკიდებლობას და იწყებს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში (სპორტულ სექციაში თუ ცეკვის სტუდიაში) მონაწილეობას.

ძალზე მნიშვნელოვანია ემოციური მხარეც. საკუთარი მიღწევების შედეგად ბავშვს უჩნდება სიამაყის გრძობა, ემატება თავდაჯერება, რადგან იცის, რა შეუძლია. რაც უფრო მეტად რწმუნდება ბავშვი საკუთარ ძალაში, მით მეტად უჩნდება ცხოვრებისეული გამოწვევების გადალახვის სურვილიც და ეს უადვილდება კიდევ. ჩემი გამოცდილებით ფიზიკური აქტივობა განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს გუნება-განწყობაზე. ის ბავშვები, რომლებიც ხშირად მოწყენილები, ჯიუტები, გაღიზიანებული და მუდამ დაღლილები არიან, აქტიური ფიზიკური ვარჯიშის წყალობით ენერგიულები და მხიარულები ხდებიან.

ამ პტაპის მიზანი

ფიზიკური აქტივობა ბავშვის ყოველდღიური რეჟიმის განუყოფელი და სახალისო ნაწილი უნდა გახდეს. შეიძლება ზოგიერთი მობილური უნარ-ჩვევის დასაუფლებელი ვარჯიში ისევე განაგრძოთ (მაგალითად, ხტუნვა და 5 სმ სიგანის ძელზე სიარული), მაგრამ, სავარაუდოდ, თანდათან ეს ბავშვისთვის მოსაწყენი გახდება. ის მეტ წარმატებას მიაღწევს და ხალისითაც მოეკიდება იმას, რისი გაკეთებაც თავად სურს.

ამ შემთხვევაში თქვენი მიზანია, ბავშვმა აარჩიოს ის აქტივობები, რომლებიც აინტერესებს, ისწავლოს და ხალისით გააკეთოს ეს. ბავშვის მიერ არჩეული აქტივობები შეიძლება ყოველწლიურად იცვლებოდეს. აქტივობების მაგალითებია: სირბილი, ცურვა, ცეკვა, სეირნობა, გორგოლაჭებითა და ციგურებით სრიალი, ცხენოსნობა, ლაშქრობა, კარატე, თხილამურებით სრიალი, ველოსიპედით სეირნობა და სხვადასხვა სპორტული წესებიანი თამაში (წესებიანი სპორტის სახეობების არჩევის დროს გაითვალისწინეთ წესების სირთულე და უსაფრთხოების ხარისხი. შესაძლებელია ამა თუ იმ სპორტის მოდიფიცირებული ფორმის მოსინჯვაც, რაც უფრო მისაღები შეიძლება აღმოჩნდეს კონკრეტული ბავშვისთვის).

**გაკვირი
ნაკვატაპისთვის
უნდა განაწყოთ**

აქტივობა ბავშვის ინტერესის შესაბამისად უნდა შეარჩიოთ. რისი გაკეთება მოსწონს მას? რომელი სპორტის სახეობაა ოჯახისათვის საყვარელი? ეს ისეთი აქტივობა უნდა იყოს, რომელშიც ბავშვი ხშირად და ადვილად ჩაერთვება. საჭირო პირობებიც ადვილად მისაწვდომი უნდა იყოს შინ თუ საცხოვრებელ ადგილთან ახლოს.

პროგრამა სხვადასხვაგვარად შეგიძლიათ შეადგინოთ. მაგალითად, თავიდან ბავშვმა ფეხბურთის თამაში შეიძლება ეზოში მშობელსა და და-ძმასთან

ერთად დაიწყოს; ჩაერთოს სკოლის სპორტული მომზადების პროგრამაში; იაროს ახლომახლო არსებულ გამაჯანსაღებელ ცენტრში და ა. შ. არსებული რესურსების მოძიება პრესაში და ელექტრონული გვერდების მეშვეობითაც შეიძლება.

მას შემდეგ, რაც სპორტულ პროგრამას მოიძიებთ და შეარჩევთ, წინასწარ დაესწარით და ნახეთ მისი მიმდინარეობა, შეარჩიეთ მწვრთნელი, რომელიც ბავშვის წარმატებაზე იქნება ორიენტირებული.

რა სპორტის სახეობა ან ფიზიკური აქტივობაც უნდა შეარჩიოს ბავშვმა, თქვენ შეგიძლიათ მისი შესწავლის პროცესი ზუსტად იმავე საფეხურებად დაყოთ, რასაც აქამდე წიგნის მიხედვით აკეთებდით.

სწავლების პროცესში შემდეგ ეტაპებს მიჰყევით:

1. შესასრულებელი მოძრაობები დაყავით ცალკეულ, მოკლე მოძრაობით კომპონენტებად. ამისათვის შეგიძლიათ დახმარება მწვრთნელს სთხოვოთ ან იგივე მოძრაობა ნელი ტემპით თავად შეასრულოთ;
2. შეასწავლეთ ბავშვს მოძრაობის ცალკეული კომპონენტები და ივარჯიშეთ მანამ, სანამ კარგად არ აითვისებს. სწავლის პროცესში გამოიყენეთ ვერბალური, ვიზუალური და ტაქტილური მინიშნებები. ვარჯიშის დროს გაიმეორეთ ერთი და იგივე მოძრაობა მანამ, სანამ ბავშვი კარგად არ აითვისებს;
3. როდესაც ბავშვი ცალკეულ მოძრაობებს კარგად ისწავლის, გააერთიანეთ მოქმედება. დაეხმარეთ თანამიმდევრობის ათვისებაში მანამ, სანამ ამას დამოუკიდებლად შეძლებს;
4. გამოიყენეთ წამახალისებელი ვარჯიში მუსიკის თანხლებით, ვარჯიში ერთად ან შეჯიბრება. აღნიშნეთ ყოველი წარმატება და დააჯილდოეთ ბავშვი;
5. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ძირითად მოძრაობებს აითვისებს, შეგიძლიათ მუშაობა დაიწყოთ სისწრაფის, მანძილისა და ამტანობის გაზრდასა და განსხვავებულ, უფრო რთულ გარემოში იმავე მოძრაობების გადატანაზე.



თუ ბავშვს რომელიმე აქტივობა არ გამოსდის, ამის მიზეზის გარკვევის საუკეთესო საშუალება მისი მოძრაობის იმიტირებაა. ამგვარად უკეთესად მიხვდებით, მოძრაობაში რა საჭირო ცვლილებებია შესატანი. თუმცა, ასევე შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ ბავშვს წარმატებულ მოქმედებაში მისი ფიზიკური მონაცემები (მოკლე კიდურები) უშლის ხელს. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა აღჭურვილობის მოდიფიცირება ან რაიმე სხვა მოქმედების სტრატეგიის მოძებნა, რაც მას წარმატების მიღწევაში დაეხმარება.

დასასრულ, დაეხმარეთ ბავშვს, შეიცნოს ფიზიკური „მე“ და შეძლოს სიამოვნების მიღება. ცხოვრების მანძილზე ეს მისი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე იქნება.

რაც მთავარია, იხალისეთ მასთან ერთად და ნუ შეგეშინდებათ სიახლეების. ჰენრი დევიდ თორო (XIX ს-ის ამერიკელი პოეტი, ფილოსოფოსი და ა.შ.) კაცობრიობის შესახებ ამბობს:

„ადამიანის შესაძლებლობები არასდროს გაზომილა, ვერც ჩვენ ვერ განვსჯით, თუ რისი გაკეთება ძალუძს მას წარსულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, იმდენად მწირია ის.“

ეს გამონათქვამი განსაკუთრებით კარგად დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების შესაძლებლობებს ასახავს.

სტატისტიკა მსხვილი მოტორის განვითარების საფასურების შესახებ

ქვემოთ წარმოდგენილია 10 წლის განმავლობაში დაუნის სინდრომის მქონე 154 ბავშვის მიერ მსხვილი მოტორის 45 სპეციფიკური უნარ-ჩვევის დაუფლების ასაკი. ამ მონაცემების გაზიარების მიზანია იმის ჩვენება, თუ როგორია დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების „ნორმალური“ მოტორული განვითარების მრუდი. დანართი ორ ნაწილად არის გაყოფილი: პირველ ნაწილში მოცემულია ცალკეული მოტორული უნარ-ჩვევის განმარტება, ხოლო მეორეში – ამ უნარ-ჩვევების განვითარების მონაცემები.

განმარტება

ამ ნაწილში მოცემულია მსხვილი მოტორული განვითარების თითოეული საფეხურის თვისებრივი მახასიათებელი. არსებობს გარკვეული კრიტერიუმი (ტესტი), რომლის მიღწევის შემთხვევაშიც ითვლება, რომ ბავშვმა ესა თუ ის საფეხური დასძლია. ამასთან, ზოგიერთი კრიტერიუმი საერთოა ყველა მსხვილი მოტორული საფეხურისათვის, ზოგიერთი კი სპეციფიკურია კონკრეტული საფეხურისათვის. ბავშვის მიერ ცალკეული მოტორული საფეხურის დასაძლევად საჭირო ინფორმაციის მისაღებად წიგნის შესაბამის თავს უნდა მიმართოთ. იმისათვის, რომ ესა თუ ის მოტორული საფეხური დაძლეულად ჩაითვალოს, ბავშვმა შემდეგი კრიტერიუმები უნდა დააკმაყოფილოს:

- ბავშვი უნდა ასრულებდეს უნარ-ჩვევას დამოუკიდებლად, დაუხმარებლად;
- ბავშვი შეიძლება საჭიროებდეს წახალისებას, მაგრამ არა დახმარებას;
- ბავშვს უნარ-ჩვევის შესრულება შემთხვევით კი არ უნდა გამოსდიოდეს, არამედ თავად უნდა მართავდეს საკუთარ მოძრაობას;
- ბავშვს უნდა შეეძლოს უნარ-ჩვევის გამეორება.

მოტორული უნარ-ჩვევები

1. **ზურგზე წოლიდან მუცელზე გადაბრუნება** – ეს უნარ-ჩვევა სრულდება მყარ, სწორ ზედაპირზე, როგორცაა იატაკზე დაგებული ხალიჩა და არა საწოლზე.
2. **მუცელზე წოლიდან ზურგზე გადაბრუნება** – ეს უნარ-ჩვევა სრულდება მყარ, სწორ ზედაპირზე, სხეულის მოძრაობის მართვით.
3. **ხელებით ტერფებთან თამაში** – ზურგზე დაწოლილი ბიძგისებრი მოძრაობით წევს ფეხებს მალა და ხელებით იჭერს ტერფებს 5 წმ-ის განმავლობაში.
4. **ჯდომა** – სწორ, მყარ ზედაპირზე ზის და რაიმეზე მიუყრდნობლად ინარჩუნებს წონასწორობას 5 წთ-ის განმავლობაში.

5. **მუცელზე წოლისას 360 გრადუსით მობრუნება/მოტრიალება** – მუცელზე წოლისას მიჰყვება გვერდზე დადებულ და ამოძრავებულ სათამაშოს ისე, რომ ასრულებს სრულ, წრიულ მოძრაობას.
6. **ოთხზე დადგომა** – მუცელზე წოლიდან დგება ხელისგულებსა და მუხლებზე.
7. **ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადახრა და მუცელზე დაწოლა** – ჯდომის პოზიციიდან იხრება გვერდზე, ეყრდნობა ხელებს და ეშვება იატაკზე ისე, რომ სახეს არ არტყამს იატაკს.
8. **ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადასვლა და ოთხზე დადგომა** – ჯდომის პოზიციიდან იხრება გვერდზე, ეყრდნობა ხელებს ცალ მხარეს და ასწევს საჯდომს, რათა ოთხზე დადგეს.
9. **მუცელზე წოლის პოზიციიდან გადასვლა გვერდზე და დაჯდომა** – მუცელზე წოლის პოზიციიდან გადადის გვერდზე წოლის და იდაყვზე დაყრდნობის პოზიციაში, ეყრდნობა ხელებს, აიჭიმება და ჯდება.
10. **ოთხზე დგომიდან დაჯდომა** – ოთხზე დგომიდან მენჯ-ბარძაყს დაუშვებს ცალ მხარეს, იატაკისკენ და აიჭიმება ხელებზე, რათა დაჯდეს.
11. **ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე დადგომა რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით** – ჯდომის დროს ხელებით ეჭიდება და აიჭიმება რაიმე ზედაპირის კიდეზე და დგება მუხლებზე. ტერფები ამ დროს სხეულის უკან რჩება.
12. **ოთხზე დგომის პოზიციიდან მუხლებზე დადგომა რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით** – ოთხზე დგომის პოზიციიდან ჯერ ერთ ხელს დებს რაიმე ზედაპირის კიდეზე, შემდეგ მეორეს და მუხლების მონაცვლეობით მოძრაობით უახლოვდება ზედაპირს მანამ, სანამ მუხლები ბარძაყის გასწვრივ არ მოექცევა.
13. **მუცელზე ხოხვა** – მუცელზე წოლისას ნებისმიერი ხერხის გამოყენებით გადაადგილდება წინ 1,5 მ მანძილზე.
14. **ოთხზე ბობღვა** – მუხლებსა და ხელებზე დაყრდნობით გადაადგილდება წინ 3 მ მანძილზე.
15. **დათვივით სიარული** – ტერფებსა და ხელისგულებზე დაყრდნობილი გადაადგილდება წინ 3 მ მანძილზე.
16. **იატაკზე ჯდომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომა** – ჯდომის პოზიციიდან ხელებით ეჭიდება რაიმე ზედაპირის კიდე, აიჭიმება და დგება მუხლებზე, შემდეგ კი ტერფებზე.
17. **ოთხზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომა** – ოთხზე დგომის პოზიციიდან ხელებით ეჭიდება რაიმე ზედაპირის კიდე, აიჭიმება და დგება მუხლებზე, შემდეგ კი ტერფებზე.
18. **ცალ მუხლზე დაჩოქილი პოზიციიდან დადგომა** – ჯდომის ან ოთხზე დგომის პოზიციიდან დგება მუხლებზე, შემდეგ ეყრდნობა მხოლოდ ცალ მუხლს და დგება.
19. **ფეხზე დგომის პოზიციიდან იატაკზე დაჯდომა** – ხრის მუხლებსა და მენჯ-ბარძაყს, ეშვება ძირს და ჯდება იატაკზე.
20. **გვერდულად გადაადგილება ერთი მიმართულებით** – ადგამს 8 თანამიმდევრულ ნაბიჯს გვერდზე.

21. **ორი ხელის მოკიდებით 3 მ-ის გავლა** – უფროსის ცერა თითებზე (რომელიც მოთავსებულია ბავშვის მხრების დონეზე ან უფრო დაბლა) მოჭიდებით დგამს ნაბიჯებს წინ და გადის 3 მ მანძილს.
22. **დაუხმარებლად დგომა 10 წმ-ის განმავლობაში.**
23. **დამოუკიდებლად 2 ნაბიჯის გადადგმა** – დამოუკიდებლად დგომის ან უკან რაიმეზე მიყრდნობის შემდეგ ადგამს ვარდნის ტიპის 2 ნაბიჯს ტახტის ან ადამიანის მიმართულებით.
24. **ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით 3 მ-ის გავლა** – აწვება და მიჰყავს ბორბლიანი სათამაშო ხალიჩიან ზედაპირზე ისე, რომ აკონტროლებს მოძრაობას. ბორბლიანი სათამაშო არ არის გამყარებული რაიმე სიმძიმით.
25. **ცალი ხელის მოკიდებით 3 მ-ის გავლა** – უფროსის ცერა თითზე (რომელიც მოთავსებულია ბავშვის მხრების დონეზე ან უფრო დაბლა) ცალი ხელის მოჭიდებით დგამს ნაბიჯებს წინ და გადის 3 მ მანძილს.
26. **დაუხმარებლად 4,5 მ-ის გავლა** – თანამიმდევრული ნაბიჯებით გადის 4,5 მ მანძილს.
27. **კიბის ერთ უჯრედზე აძრომა** – აცოცდება კიბის (სულ მცირე 6 საფეხურისგან შემდგარ) მთელ უჯრედზე უფროსის მეთვალყურეობით, თუმცა, მის დაუხმარებლად.
28. **კიბის ერთი უჯრედიდან ჩამოძრომა** – ჩამოცოცდება კიბის (სულ მცირე 6 საფეხურისგან შემდგარ) მთელ უჯრედზე უფროსის მეთვალყურეობით, თუმცა, მის დაუხმარებლად.
29. **ტახტზე (დივანზე), რომელსაც ბალიშები ამოცლილი აქვს, აძრომა.**
30. **ტახტიდან, რომელსაც ბალიშები არა აქვს ამოცლილი, ჩამოძრომა** – ტახტზე ჯდომის პოზიციიდან, როდესაც ზურგი საზურგეზე აქვს მიყრდნობილი, ტრიალდება მუცელზე და ჩამოცურდება ტახტიდან მანამ, სანამ იატაკს ფეხებით არ შეეხება.
31. **დათვის (ტერფებსა და ხელისგულებზე დაყრდნობილი) პოზიციიდან ფეხზე დადგომა.**
32. **სწრაფი სიარულით 30 მ მანძილის 25 წმ-ზე მოკლე დროში გავლა.**
33. **30 მ მანძილის 15 წმ-ზე მოკლე დროში გარბენა.**
34. **დაუხმარებლად 10 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა** – ადის 10 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ხელის მოუკიდებლად და ინარჩუნებს წონასწორობას.
35. **დაუხმარებლად 10 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ჩამოსვლა** – ჩამოდის 10 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ხელის მოუკიდებლად და ინარჩუნებს წონასწორობას.
36. **დაუხმარებლად 20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა** – ადის 20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ხელის მოუკიდებლად და ინარჩუნებს წონასწორობას.
37. **დაუხმარებლად 20 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ჩამოსვლა** – ჩამოდის 20 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ხელის მოუკიდებლად და ინარჩუნებს წონასწორობას.

38. კიბზე ასვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე მოჭიდებით – დგას კიბისკენ პირით. ცალ ხელს ჰკიდებს კიბის მოაჯირს, მეორე ხელი დაშვებულია სხეულის გასწვრივ. დგამს ჯერ ერთ ფეხს საფეხურზე, შემდეგ კი მეორეს იმავე საფეხურზე.
39. კიბზე ჩამოსვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე მოჭიდებით – იგივე, რაც № 38, იმ განსხვავებით, რომ ჩამოდის.
40. კიბზე ასვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით და ცალი ხელის მოაჯირზე მოჭიდებით – დგას კიბისკენ პირით. ცალ ხელს ჰკიდებს კიბის მოაჯირს, მეორე ხელი დაშვებულია სხეულის გასწვრივ. დგამს ჯერ ერთ ფეხს საფეხურზე, შემდეგ კი მეორეს – პირველზე ერთი საფეხურით ზემოთ.
41. კიბზე ჩამოსვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობითა და ცალი ხელის მოაჯირზე მოჭიდებით – იგივე, რაც № 40, იმ განსხვავებით, რომ ჩამოდის.
42. 2,4 მ სიგრძისა და 17,5 სმ სიგანის ძელზე გავლა დაუნმარებლად – გადის სრულ სიგრძეს ისე, რომ ძირს არ ჩამოაბიჯებს.
43. 2,4 მ სიგრძისა და 10 სმ სიგანის ძელზე გავლა დაუნმარებლად – გადის სრულ სიგრძეს ისე, რომ ძირს არ ჩამოაბიჯებს.
44. ახტომა – ხელის მოუკიდებლად ახტება იატაკიდან ისე, რომ ორივე ტერფს მოაშორებს ზედაპირს.
45. სამბორბლიანი ველოსიპედის 4,5 მ მანძილზე გატარება – ატრიალებს პედლებს და მართავს საჭეს 4,5 მ მანძილზე. ამ დროს შესაძლებელია იყენებდეს საზურგისანი სკამისა და ფეხების ფიქსატორებს.

**მონაცემები
ახალი
მობრტორული
ბანითარების
საფეხურების
უსახე**

მოყვანილი მონაცემები მიღებულია დაუნის სინდრომის მქონე 154 ბავშვზე დაკვირვების შედეგად. ეს არც თუ ისე დიდი რიცხვია. ისიც აღსანიშნავია, რომ 45 უნარ-ჩვევის ათვისება ყველა ბავშვმა ვერ შეძლო. თუმცა, აქ მოყვანილია მხოლოდ ის მონაცემები, რომლის მომსწრეც პირადად მე ვიყავი, და ვადასტურებ როგორც ბავშვის მიერ ათვისებულ მობრტორულ უნარ-ჩვევას. ეს კი ყოველი მობრტორული უნარ-ჩვევისთვის მთლიანი შერჩევის მხოლოდ ნაწილს ასახავს, მაგალითად, ზურგიდან მუცელზე გადაბრუნების სარწმუნო მონაცემი 154 ბავშვიდან მხოლოდ 63 ბავშვზე.

იმის გამო, რომ შერჩევა მცირეა, მის საფუძველზე დასკვნის გამოტანას სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ. თუმცა, ჩემი გამოცდილებით მიღებული მონაცემები საკმაოდ მიახლოებულ სურათს ქმნის იმისა, თუ როდის შეიძლება ველოდოთ ამა თუ იმ უნარ-ჩვევის ათვისებას დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში. ამ შემთხვევაში გადაამწყვეტი მნიშვნელობა კუნთთა ტონუსს აქვს. რაც უფრო დაბალი ტონუსი აქვს ბავშვს, მით მეტი დრო სჭირდება კონკრეტული მობრტორული უნარ-ჩვევის ასათვისებლად.

ქვემოთ მოყვანილი ცხრილის მარცხენა სვეტში სპეციფიკური მობრტორული უნარ-ჩვევებია აღწერილი. მომდევნო სვეტში „n“-ით აღნიშნულია ბავშვების რაოდენობა, რომლებზე დაკვირვებითაც მაქვს მიღებული კონკრეტული უნარ-ჩვევის მიღწევის მონაცემი. მესამე სვეტი (Avg) შეესაბამება კონკრეტული უნარ-ჩვევის შეძენის საშუალო ასაკს (თვეებში). მეოთხე სვეტში (STD) მოყვანილია მონაცემების სტანდარტული გადახრის მაჩვენებელი (თვეებში). სტანდარტული გადახრის მაჩვენებელი დაგეხმარებათ იმის დადგენაში, თუ რა ასაკობრივ

ფარგლებშია დასაშვები ამ კონკრეტული მოტორული უნარ-ჩვევის ათვისება. მოყვანილი შერჩევიდან ბავშვების 68% კონკრეტულ უნარ-ჩვევას იძენს +/- ერთი სტანდარტული გადახრის ფარგლებში საშუალო მონაცემიდან, ხოლო 95% - +/-ორი სტანდარტული გადახრის ფარგლებში. მაგალითისათვის განვიხილოთ 22-ე მოტორული უნარ-ჩვევა:

მოტორული უნარ-ჩვევა	n	Avg	STD
22. დაუხმარებლად დგომა 10 წმ-ის განმავლობაში	46	21	5

ამ შემთხვევაში ჩვენ გვაქვს სრული (154) შერჩევიდან მხოლოდ 46 ბავშვის მონაცემი. საშუალო ასაკი, როდესაც ბავშვები ამ კონკრეტული უნარ-ჩვევის ათვისებას (დაუხმარებლად დგომას) ახერხებდნენ, იყო 21 თვე, ხოლო სტანდარტული გადახრა კი 5 თვე. შესაბამისად, თუ წესს გავყვებით, ბავშვების 68% დაუხმარებლად 10 წმ დგომას ახერხებდა 16-დან 26 თვის ასაკში (საშუალო ასაკი 21 თვე; $21 - 5$ (სტანდარტული გადახრა) = 16 თვე; $21 + 5 = 26$ თვე); 95% ბავშვებისა კი ამ უნარ-ჩვევას ითვისებდა 11-დან 31 თვემდე ასაკობრივ ფარგლებში (სტანდარტული გადახრა +/-2; $21 - 10 = 11$; $21 + 10 = 31$).

მოტორული უნარ-ჩვევა	n	Avg	STD
1. ზურგზე წოლიდან მუცელზე გადაბრუნება	63	7	2
2. მუცელზე წოლიდან ზურგზე გადაბრუნება	58	6	2
3. ხელებით ტერფებთან თამაში	59	7	2
4. ჯდომა	87	11	4
5. მუცელზე წოლისას 360 გრადუსით მობრუნება	72	10	3
6. ოთხზე დადგომა	73	14	6
7. ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადახრა და მუცელზე დაწოლა	70	13	5
8. ჯდომის პოზიციიდან გვერდზე გადასვლა და ოთხზე დადგომა	47	16	7
9. მუცელზე წოლის პოზიციიდან გადასვლა გვერდზე და დაჯდომა	22	17	7
10. ოთხზე დგომიდან დაჯდომა	73	16	7
11. ჯდომის პოზიციიდან მუხლებზე დადგომა რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით	47	15	4
12. ოთხზე დგომის პოზიციიდან მუხლებზე დადგომა რაიმე ზედაპირის კიდეზე მოჭიდებით	60	16	5
13. მუცელზე ხოხვა	71	14	5
14. ოთხზე ბობღვა	67	17	7
15. დათვივით სიარული	14	19	4
16. იატაკზე ჯდომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომა	39	15	3
17. ოთხზე დგომის პოზიციიდან ფეხზე დადგომა	64	17	6
18. ცალ მუხლზე დაჩოქილი პოზიციიდან დადგომა	68	17	6
19. ფეხზე დგომის პოზიციიდან იატაკზე დაჯდომა	52	17	7
20. გვერდულად გადაადგილება ერთი მიმართულებით	67	18	6

მსხვილი მატორული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში

21. ორი ხელის მოკიდებით 3 მ-ის გავლა	66	19	6
22. დაუნმარებლად დგომა 10 წმ-ის განმავლობაში	46	21	5
23. დამოუკიდებლად 2 ნაბიჯის გადადგმა	60	23	8
24. ბორბლებიან სათამაშოზე მოჭიდებით 3 მ-ის გავლა	53	22	8
25. ცალი ხელის მოკიდებით 3 მ-ის გავლა	57	23	8
26. დაუნმარებლად 4,5 მ-ის გავლა	74	26	9
27. კიბის ერთ უჯრედზე აძრომა	56	20	8
28. კიბის ერთი უჯრედიდან ჩამოძრომა	37	25	10
29. ტახტზე (დივანზე), რომელსაც ბალიშები ამოცლილი აქვს, აძრომა	59	20	7
30. ტახტიდან, რომელსაც ბალიშები არა აქვს ამოცლილი, ჩამოძრომა	49	22	7
31. დათვის (ტერფებსა და ხელისგულებზე დაყრდნობილი) პოზიციიდან ფეხზე დადგომა	70	24	9
32. სწრაფი სიარულით 30 მ მანძილის 25 წმ-ზე მოკლე დროში გავლა	38	37	12
33. 30 მ მანძილის 15 წმ-ზე მოკლე დროში გარბენა	20	52	11
34. დაუნმარებლად 10 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა	46	36	12
35. დაუნმარებლად 10 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ჩამოსვლა	46	35	12
36. დაუნმარებლად 20 სმ სიმაღლის ბორდიურზე ასვლა	33	49	13
37. დაუნმარებლად 20 სმ სიმაღლის ბორდიურიდან ჩამოსვლა	38	47	12
38. კიბეზე ასვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე მოჭიდებით	57	39	9
39. კიბეზე ჩამოსვლა საფეხურზე ორივე ფეხის დადგმით, შეყოვნებითა და მოაჯირზე მოჭიდებით	50	40	10
40. კიბეზე ასვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობით და ცალი ხელის მოაჯირზე მოჭიდებით	18	56	10
41. კიბეზე ჩამოსვლა საფეხურებზე ფეხების მონაცვლეობითა და ცალი ხელის მოაჯირზე მოჭიდებით	5	81	21
42. 2,4 მ სიგრძის და 17,5 სმ სიგანის ძელზე გავლა დაუნმარებლად	40	38	9
43. 2,4 მ სიგრძის და 10 სმ სიგანის ძელზე გავლა დაუნმარებლად	8	64	25
44. ახტომა	31	47	12
35. სამბორბლიანი ველოსიპედის 4,5 მ მანძილზე გატარება	16	61	11

თავიდან, როდესაც თქოდორას ეროვნულმა დაითვალეს და დაუნის სინდრომი დაუდასტურდა, მთელი ჩემი იმედები საშადრინოდ კარსონალისკან იყო მიმართული. საბედნიეროდ, ძალიან მალე მოვიძიე ინფორმაცია, რომ ჩვენ შვილებს უპირველესად განვითარებაზე ზრუნვა სჭირდებათ.

“მსხვილი მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარება”, რომლის ინგლისური დედადის ასლი შეიძლება მხოლოდ, ჩემი სამაგიდო წიგნი გახდა და ყოველდღიურად ვხელშეღვაწელობდი. მეთოდოლოგია, რომელიც მასშია აღწერილი, მოგბლისთვის გასაგებ ენაზეა შედგენილი და ყველასათვის კარგი სახელშეღვაწელოა. წიგნი მიყვება ბავშვის ასაკსა და მისი განვითარების თავისებურებას, დაყოფილია თავებად. ყველაზე ბედნიერი წაშაბი სწორედ თითოეული თავის ამოწარვისას მიღებადდა, რცა კლიუსებით ვნიშნავდი თქოდორას მიერ დასწავლილ უნარებსა და მიღწევებს.

დღეს ჩემი გოგო ცხრა წლისაა და მისი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე მსხვილი მოტორიკაა, რასაც ამ წიგნის დროულ გამოყენებას ვუკავშირებ. თქოდორა დადის ტანვარჯიშზე, ცეკვებზე, კარგად ასრულებს ინსტრუქციებს. უკვე შეიქრა წელია, დაყოვიკიდებლად დგას როლიკებზე და ახერხებს კატარა განძილება სრიულს, მართავს ვალონიკადს.

ყველა მოგბალს გირჩავთ ამ მეთოდოლოგიის ყოველდღიურობაში გამოყენებას. მხოლოდ ბავშვის განვითარების სპეცილისტი ვერ მოუტანს თქვენს შვილს იმ შედეგს, რაც მის შესაძლებლობებშია. ინელშეღვაწელებით ამ წიგნით, რომელიც ერთნაირად მნიშვნელოვანია მოგბლისა და კრთფისონალისთვის და ითანაშრომლებით, რადგან ეს ბავშვის განვითარებისთვის აუცილებელია.

თქოდორას დედა ლია ტაბატაძე - საქართველოს დაუნის სინდრომის ასოციაციის ხელშეღვაწელი

მიუხედავად იმისა, რომ ლელა ჩემი მესამე შვილია, ადრეული განვითარების ეტაბზე უამრავი რამ მასთან ერთად თავიდან აღმოვჩაჩინე. თურმე, არც ისე ითლი ყოფილა გადაბრუნება, ცოცვა, ხოხვა, წამოკდომა, სათავაშოსკან ხელის გაწვდენა... ძალიან მნიშვნელოვანია, ბავშვს სწორად განვითარებაში თავიდანვე შევეწყოთ ხელი. სპეცილისტების ჩართულობითა და შემდგომ უკვე, ამ წიგნის დახმარებით კრცხისი თავისთავად და ითლად წარმართა, ჩვენ ერთად შევეძლით ყოველი გამოწვევა წარმატებად გვექცია.

ლელას დედა სოფიო შირბიაშვილი- საქართველოს დაუნის სინდრომის ასოციაციის დამფუძნებელი

წიგნი გამოიქა საქართველოს დაუნის სინდრომის ასოციაციის მიერ



საქართველოს
დაუნის სინდრომის ასოციაცია
GEORGIAN
DOWN SYNDROME ASSOCIATION



საქართველოს
ავტისტიკური
დაუნის სინდრომის
ასოციაცია



OPEN SOCIETY GEORGIA FOUNDATION
საქართველოს გახილვის ფუძნატი

თბილისის მერია