

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ALENKA RAZPET

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

PROGRAM VADBE ZA MAMICO Z DOJENČKOM

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela

ALENKA RAZPET

KONZULTANT

Izr. prof. dr. Jože Štihec

Ljubljana 2009

ZAHVALA

Za prijazno pomoč in vse nasvete, ki mi jih je nudila pri izdelavi diplomskega dela, se iskreno zahvaljujem mentorici,izr. prof. dr. Mateji Videmšek.

Zahvala gre tudi staršem, ki so me skozi leta študija finančno in moralno podpirali.

Za veliko mero potrpežljivosti, podporo in ker mi vedno stoji ob strani, pa se zahvaljujem zaročencu Mitju.

Ključne besede: športni program vadbe, mamica, dojenček.

PROGRAM VADBE ZA MAMICO Z DOJENČKOM

Alenka Razpet

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 95

Število preglednic: 2

Število virov: 30

Število slik: 105

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti športno - rekreativni program za mamico z dojenčkom.

Diplomsko delo je monografskega tipa. V njem je s teoretičnega vidika obravnavana porodna vadba ter gibalni, socialni, čustveni in osebostni razvoj dojenčka. Opisno in slikovno je predstavljen program vadbe za mamico in dojenčka. Vadba za dojenčka je zasnovana tako, da vse poteka skozi igro s pripomočki in brez. Vadba za mamico pa tako, da se namesto različnih bremen uporablja teža lastnega otroka. Obenem je to dobra vadba moči in oblikovanja telesa ter zabava za otroka, ki v različnih položajih pridobiva dragocene gibalne izkušnje.

Diplomsko delo je uporabno predvsem kot informativno gradivo za mlade mamice z dojenčki, s katerim pridobijo znanje, kako rokovati s svojim dojenčkom, kako izvajati različne gibalne dejavnosti in kaj je dejansko koristno v smislu gibalnega napredovanja vse do hoje. Pomembno je, da si pridobijo iztočnice, kako se na zabaven in prijazen način izvaja vadbo. Naloga bo olajšala delo tudi vzgojiteljem in strokovnim delavcem, oziroma tistim, ki jih zanima delo z najmlajšimi.

Key words: sport exercise programme, mother, baby.

SPORT EXERCISE PROGRAMME FOR MOTHERS WITH THEIR BABIES.

Alenka Razpet

University in Ljubljana, Faculty of sport, 2009

Special sport education, Elementary education

Number of pages: 95

Number of tables: 2

Number of sources: 30

Number of pictures: 105

ABSTRACT

The aim of my thesis is to present the recreational programme for mothers with their babies.

It includes the theoretical part, which focuses on afterbirth exercises and the motor, social, emotional and personal development of the baby. The exercise programme is described and presented through pictures. The exercises for the baby are based on play, with or without equipment. The exercises for the mother, on the other hand, are based on the use of baby's weight instead of some other weights. This kind of exercise is a useful means of strengthening and shaping the mother's body, at the same time it is entertaining for the baby, who acquires precious motor experience through different positions and exercises.

The thesis can be used as a source of information for new mothers with babies, who can get a lot of useful information about how to handle their babies, perform different exercises and learn about their babies' motor development until they learn how to walk. It is important for them to get some ideas about how to exercise in an entertaining and child-friendly way. The thesis will also be helpful to any people who work with babies professionally, or are just interested in this kind of work.

KAZALO

1.	UVOD	8
2.	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	10
2.1.	POPORODNA VADBA.....	10
2.1.1.	Pomen poporodne vadbe za dojenčka in mamico	11
2.1.2.	Pomen in vloga mišic medeničnega dna.....	12
2.1.3.	Načrtno hitro hujšanje po porodu.....	13
2.2.	GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA.....	13
2.2.1.	Spodbujanje gibalnega razvoja dojenčka	14
2.2.2.	Neustrezno ravnanje z dojenčkom	15
2.2.3.	Refleksi	16
2.2.4.	Kaj dojenček zna in zmore v posameznem mesecu starosti.....	18
2.2.5.	Opozorilni znaki pri gibalnem razvoju dojenčka	27
2.3.	SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ DOJENČKA	30
2.4.	OSEBNOSTNI RAZVOJ DOJENČKA	33
3.	CILJI	34
4.	METODE DELA.....	35
5.	RAZPRAVA.....	36

5.1. PROGRAM VADBE ZA MAMICO Z DOJENČKOM	39
5.1.1. Navodila za vadbo	40
5.2. VAJE ZA MAMICO Z DOJENČKOM	43
5.2.1. Vaje za mamico s tri do šestmesečnim dojenčkom	43
5.2.2. Vaje za mamico s šest do devetmesečnim dojenčkom.....	55
5.2.3. Vaje za mamico z devet do dvanajstmesečnim dojenčkom	67
5.3. VAJE ZA DOJENČKA.....	79
5.3.1. Vaje za tri do šestmesečnega dojenčka	79
5.3.2. Vaje za šest do devetmesečnega dojenčka	84
5.3.3. Vaje za devet do dvanajstmesečnega dojenčka	87
6. SKLEP.....	92
7. LITERATURA.....	94

1. UVOD

Gibalna dejavnost je ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Novorojenčki pridejo na svet kot popolnoma izoblikovana mala bitja in niso pasivni in nezainteresirani, kot so včasih mislili. Lahko vidijo, slišijo, vohajo, okušajo in tipajo. Že takoj po rojstvu se zanimajo za okolico in odzivajo na dražljaje (Bacus, 2007).

Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja ter obratno (Videmšek in Visinski, 2001).

Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) poudarjajo, da ima spodbudno družinsko okolje pozitiven vpliv na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot. Otrok prevzema stališča, navade in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine temelj za otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote.

V diplomskem delu je vadba za dojenčka zasnovana tako, da vse poteka skozi igro s pripomočki in brez.

Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra ima v dogajanjih, ki so osnova otrokovega razvoja, bistveno vlogo. Danes vemo, da za otroka igra ni le razvedrilo, ampak čas, ko pridobiva znanje in izkušnje, nujne za svoj intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Zdrav in normalno srečen otrok se

spontano igra. Za začetek s telesom svoje matere in z lastnim telesom. Dolgo se igra s svojimi rokami in z nogami, grabi mater za lase ali sega po njenih očalih. Kasneje, ko je že sposoben premikanja po prostoru, pa je vsak predmet, ki ga privlači, zanj igrača (Bacus, 2007).

Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001). Zato je izredno pomembno, da so starši že takoj po rojstvu svojega nadebudneža, seznanjeni z dejavnostmi, ki spodbujajo otrokov gibalni razvoj.

V sodobnem času, v katerem je vedno bolj razširjen sedeči način življenja, pa je gibanje tudi za starše nepogrešljiv dejavnik. Hiter življenjski tempo in stres sta še dodatna razloga, da je treba nujno poskrbeti zase, za svoje zdravje in dobro počutje.

Veliko žensk, še posebno v poporodnem obdobju, ne potrebuje nikakršne znanstvene raziskave, ki bi jim pojasnila utrujenost zaradi prikrajšanega pravega spanca, zaradi česar tekom dneva postanejo inertne in čutijo pomanjkanje energije, ki je potrebna za opravilo dnevnih nalog ali nego novorojenca.

Ženske se morajo zavedati, da lahko pomanjkanje spanca vodi k pomanjkanju energije, kar pusti resne posledice na njihovem zdravju. Splošno pa je znano, da pomanjkanje energije posledično povzroča težave z odvečnimi kilogrami. Z vadbo se prekine ta začaran krog. Glavni izgovori mladih mamic, da se izognejo športni dejavnosti, so najpogosteje utrujenost, povezana s slabim spanjem, bolečine v spodnjem delu hrbta, skrb za otroka in varstvo v času organizirane vadbe. Najboljša oziroma najbolj racionalna rešitev, povrh pa še zelo koristna je, da se oblikuje vadbo skupaj z otrokom, ki se jo izvaja doma. Tako odpadejo vsi izgovori o pomanjkanju časa, bolečine v hrbtenici in utrujenost se bosta zmanjšali, za otroka pa ne bo potrebno iskati varstva.

Prav tako je lahko vadba dobrodošel izpustni ventil za vse težave. Z redno telesno vadbo se človek bolje počuti, postane srečnejši in poln energije.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Za pravilno in učinkovito izvajanje vaj iz programa vadbe za mamico z dojenčkom, je priporočljivo poznati dojenčkov gibalni, osebni, socialni in čustveni razvoj. Spoznati je potrebno pomen poporodne vadbe za mamico in dojenčka in se seznaniti s sposobnostmi, ki jih dojenček zna in zmore v posameznem mesecu starosti.

POPORODNA VADBA

Ko otročnici svetujemo športno vadbo, moramo biti pozorni na vse težave, utrujenost in skrbi, ki ji jih povzroča dojenček. Petrovič (1998) ugotavlja, da gre pri poporodni vadbi večinoma za to, da se poskušamo približati telesnim sposobnostim in obliki telesa, kakršna je bila pred porodom. Pozornost naj bo usmerjena na nastale spremembe, saj se v telesu še ni vzpostavilo normalno ravnovesje hormonov.

Švarc Urbančič in Videmšek (1997) ugotavljata, da se med športno vadbo lahko pojavijo različne težave. Večkrat so pri novopečenih mamicah v trebuhu prisotni boleči poporodni krči, kar pomeni, da se maternica vrača v prednosečno velikost, vendar le-ti največkrat trajajo malo časa. V primeru, da so mamici med porodom prerezali presredek, lahko šivi bolijo ali pečejo, kar izdatno ovira izvedbo vaj. Oviro lahko predstavlja tudi razmik sramničnih kosti.

Trebušna stena se zaradi nosečnosti zelo razširi, mišice so podaljšane ter zaradi napora in napetosti oslabele. Oslabitev mišic povzroča zmanjšan pritisk na notranje organe, ki se prepustijo težnosti, posledica tega pa je povešanje maternice in nožnice. Z vadbo okrepimo ohlapne mišice, močna trebušna stena postane ponovno opora notranjim organom in tako preprečimo povešanje ter izboljšamo estetski videz. Vadba naj vsebuje vaje z nizkimi obremenitvami, da se v materino mleko ne bi izločala mlečna kislina (Čadež, 2007). V zadnjih mesecih je večina nosečnic telesno dokaj neaktivnih, zato je potrebno intenzivnost vadbe po porodu povečevati postopno. Le s pravilno odmerjeno vadbo se za svoje telo največ stori.

Ideal vitkosti, ki je v naši kulturi zelo zaželen, botruje temu, da želi vse preveč novopečenih mamic po porodu takoj shujšati. Vendar se je potrebno zavedati, da pridobljenih kilogramov nosečnica ni pridobila čez noč, zato jih tako hitro tudi ne bo izgubila. Med nosečnostjo ženska pridobiva telesno težo, saj se ji poveča količina krvi, svoje dodajo tudi teža maternice in plodovnice ter teža otroka. Vse kar je dodatnega, so zaloge, ki si jih telo pripravlja za čas po porodu. Te zaloge so namenjene dojenju. Lahko so vidne kot maščobna plast na bokih, trebuhu in stegnih. Toda te maščobne celice se po porodu ob zdravi in uravnoteženi prehrani ter pravilnem gibanju hitro izrabijo (Mlinar, 2005).

2.1.1. Pomen poporodne vadbe za dojenčka in mamico

V času dojenja se je priporočljivo ukvarjati s telesno vadbo, vendar naj ne bo to zelo intenzivna vadba, pač pa zmerna. Intenzivnost naj bo prilagojena času, ki je pretekel od poroda. Intenzivna vadba namreč povzroča prisotnost mlečne kisline po vadbi v mleku. Vsaka ženska, ki redno telovadi tudi po porodu, se počuti bolje, je bolj vesela, ker naredi nekaj zase (Čadež, 2007).

Povezanost dojenčkovega spoznavnega razvoja z gibalnim je mogoče opaziti že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi. Kdor prej shodi, ima večje možnosti za napredovanje, saj prej usvoji prostor okoli sebe ter spoznava okolico in ima več priložnosti za sporazumevanje. Starši naj se čim več ter čim pogosteje igrajo s svojim dojenčkom in ga spodbujajo v njegovih gibalnih dejavnostih, saj njegovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanje okolja in izkušenj, ki jih pridobi z gibanjem. Otrok na ta način doživlja veselje ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. Med skupno vadbo vzpostavita mamica in dojenček prisrčen stik ter njuno čustveno vez še poglobita (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Skupno preživet čas je prijetno in veselo doživetje, mamici pa se z redno vadbo izboljša počutje ter telesna pripravljenost. Športna vadba vpliva na hitrejšo vrnitev motoričnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. Mišice, ki so med nosečnostjo postale ohlapne se omočnijo, poveča se njihov tonus, zmanjša pa količina

podkožnega maščevja. S tem se popravi estetski videz ženske ter njena telesna drža. Vzpostavi se pravilen naklon medenice, kar prepreči bolečine v križu. Športna vadba pa vpliva tudi na psihično počutje in lahko prepreči ali zmanjša poporodno depresijo mamice (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

2.1.2. Pomen in vloga mišic medeničnega dna

Vrsto let medeničnemu dnu niso posvečali posebne pozornosti. Lahko bi se reklo, da po krivici, saj ima predvsem v ženskem telesu zelo pomembno vlogo. Z izrazom medenično dno opisujemo tanko plast mišic, ki se pripenja na medenični obroč in kot plast tkanine od znotraj prekriva kosti medenice. Mišičje medeničnega dna skrbi, da organi ne zdrsnejo med kostmi medenice navzdol. Kot nekakšna viseča mreža nosi težo organov, kot so mehur, črevo in maternica (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Jurjevec (2008) ugotavlja, da mišice medeničnega dna vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov, sodelujejo pri zadrževanju blata in urina in so pomembne pri spolnem doživljanju tako ženske kot njenega partnerja.

Mišice medeničnega dna morajo biti po eni strani zelo čvrste in stabilne (med nosečnostjo podpirajo vso težo otroka), po drugi strani pa raztegljive in prožne, saj niso sestavljene iz neprekinjenega prehodnega prepleta mišic, temveč jih prekinjajo odprtine za sečevod, zadnjik in nožnico. Še posebej elastične so te mišice med porodom, saj omogočajo celo prehod otroka. Zaradi pritiska teže ploda in različnih hormonskih sprememb je medenično dno po porodu ohlapno kot pretegnjena elastika brez vsakršne napetosti. Če bi ostalo v takem stanju, bi se notranji organi čez čas povесili, kar bi lahko imelo neprijetne posledice (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Zelo neprijetno je lahko uhajanje urina (tudi po kapljicah) zlasti ob naporu, kihanju, kašlju ali smehu, dodaja Jurjevec (2008).

Redne vaje takoj po porodu pospešijo zdravljenje prerezanega ali raztrganega in zašitega presredka.

2.1.3. Načrtno hitro hujšanje po porodu

Mlinar (2005) doječim materam v prvih dveh mesecih po porodu ne priporoča pravega, načrtnega hujšanja, saj naj bi bil to čas, ki ga telo potrebuje, da si opomore od naporov nosečnosti in poroda ter, da se laktacija dobro vzpostavi. Doječa mamica se seveda lahko ukvarja z nizko intenzivno vadbo večkrat v tednu. Hitre diete, diete le s tekočinami in tablete za hujšanje v času dojenja niso priporočljive. Postenje, ki je krajše od enega dneva, na zalogo mleka nima bistvenega vpliva, medtem ko daljše postenje za doječo mamico ni primerno. Če je izguba teže prehitra, se v materino mleko lahko izločajo strupene snovi, kot so ekološki kontaminanti PCB ali pesticidi, ki se skladiščijo v telesni maščobi. Če mati prehitro izgublja težo, ima lahko težave tudi z mlečno zalogo.

2.2. GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA

Otrok se že v trebuhu spontano gibalno odziva na zavestne mamine gibe, govorjenje, hojo ali ples. Otrok preko maminega razpoloženja, ki ga spremlja odziv v obliki gibanja in dihanja, pridobiva pomembne izkušnje (Semolič, 2008).

Otrokov razvoj hkrati poteka na različnih področjih in večsmerno. To pomeni, da je gibalni razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim ter socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007). Gibalni razvoj od prednatalnega obdobja naprej poteka v skladu z dvema načeloma. Prvo načelo je načelo cefalokavdalne smeri razvoja, kar pomeni, da razvoj poteka v smeri od glave navzdol. Beseda cefalokavdalni izhaja iz latinščine in pomeni od glave do repa. Dojenček se torej najprej nauči nadzorovati glavo, nato zgornje okončine in trup ter šele nato spodnje okončine. Drugo načelo pa je načelo proksimodistalne smeri razvoja, kar latinsko pomeni od bližnjega k oddaljenemu in pravi, da razvoj poteka v smeri od osrednjega k bolj oddaljenim delom telesa. Dojenčki tako najprej usvojijo različne gibe, ki potekajo iz ramen, nato gibe iz komolca, potem iz zapestja, šele na koncu pa gibe prstov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Otrok postopno postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati zahtevnejše gibalne spretnosti.

2.2.1. Spodbujanje gibalnega razvoja dojenčka

Gibalni razvoj otroka začnemo spodbujati takoj po rojstvu in sicer prvi dotik, obrat in dvig je mamino sporočilo dojenčku, kje je in kdo je. Občutek varnosti in zaupanja ustvarja pogoje za optimalno razvijanje centralnega živčnega sistema. Otrokova zrelost se kaže v stopnjah nadzora telesa. To je v prvih mesecih poleg napredovanja v teži in rasti tudi eden izmed glavnih kazalcev, kako uspešno se otrok razvija. Pogostokrat so starši tisti, ki zavirajo otrokovo samostojnost zaradi preveč zaščitniškega odnosa. Zaradi tega se otroci dostikrat tudi težje umirijo in ne doživljajo občutkov zadovoljstva, ki so pogoj za smeh in srečo (Golob, 2008).

Otrok v maternici, leži v plodni vodi, kjer ga obdajajo mehke stene. Po rojstvu pa se okolje nenadoma spremeni. Izpostavljen je sili težnosti, živčevje pa zori počasi in dojenček tja do tretjega meseca starosti niti drže glave ne obvladuje. Kar precej časa je potrebno preden obvladuje še trup ali se začne sam dvigati na noge. Zato je zelo pomembno, kako ravnamo z njim skozi vse obdobje, dokler sam ne shodi. Dojenček z gibanjem spoznava svoje telo in se ga uči obvladovati. Na vsaki razvojni stopnji preizkuša različne gibalne vzorce in tako pridobiva določene izkušnje in spretnosti, kar mu omogoča, da napreduje na naslednjo stopnjo. Pomembno je, da osvoji obračanje preko boka, kotaljenje, kobacanje, raznolike prehode iz enega položaja v drugega ter vstajanje. Otroci, ki te stopnje preskočijo, pogosto razvijejo slabo držo, z nepravilnimi krivinami hrbtenice, asimetrijo, pri hoji zvrčajo stopala, neenakomerno obremenjujejo nogi. Vse to lahko vodi v okvare gibalnega aparata in bolečine v kasnejših življenjskih obdobjih. Marsikateri otrok, ki je v zgodnjem življenjskem obdobju imel premalo gibalnih izkušenj, je bolj neroden kot vrstniki in se težje vključi v skupinske gibalne igre ali pa se celo večkrat poškoduje (Semolič, 2004).

Bacus (2007) ugotavlja, da dojenček s katerim se pogovarjamo, vstopamo v izmenjavo in se igramo, se lahko razvije v izgrajeno in uravnoteženo osebnost. Zahvaljujoč zbranim izkušnjam, pridobi zaupanje do samega sebe in do drugih.

S pravnimi in skrbnimi prijemi lahko že novorojenčka, ki je popolnoma nemočen, vodimo do različnih položajev telesa, ki jih tako bolje spoznava in se ob tem razvija. (Semolič, 2004).

2.2.2. Neustrezno ravnanje z dojenčkom

Mnogi starši z nepravilnim dviganjem in nošenjem pri dojenčku spontano, nezavedno in nehote spodbujajo neustrezne vzorce, ki zavirajo dober gibalni razvoj. Otrok tako ni izpostavljen položajem, ki bi mu omogočali gibanje in razvoj mišic, s čimer bi lahko samostojno in uspešno osvojil posamezne razvojne faze (Semolič, 2008).

Pulkkinen (2008) ugotavlja, da dojenčku prav nič ne koristi, če ga starši poskušajo naučiti sedeti, še preden zna kobacati. To škoduje njegovi hrbtenici. Še posebej je nesmiselno podpiranje z blazinami, v želji, da bi otrok obsedel. Pojavijo se lahko motnje telesne drže, ki otroku kasneje v življenju, med šolanjem ali v odrasli dobi, povzročajo težave.

Dojenčka odrasli prezgodaj držijo v pokončnem položaju in ga postavljajo na noge, ko še ni zrel za samostojno stoji. Zanj dojenček še ni zrel, če se ni sposoben sam dvigniti ob opori. Čeprav se marsikateri dojenček veselo smeji, če ga v starosti šestih mesecev ali celo že prej, starši postavljajo na noge, pa to zanj še ni primerno, saj ne zmore še stati sam. Gre predvsem za refleksni izteg kolena in neustrezen mišični tonus (Semolič, 2008).

Narobe ravna tudi, ko ga z velikim veseljem postavi na noge in ga držeč za roke silijo k hoji, ko zanj še ni sposoben. Stajice in razni pripomočki za učenje hoje tudi niso ravno primerni. Otroka silijo v položaj, za katerega še ni zrel. Poleg tega pa mu odvzamejo možnost nabiranja raznolikih gibalnih izkušenj in samostojnosti v osvajanju sveta, še poudarja Semolič (2004).

Dojenčka ni priporočljivo prevažati v otroškem kolesarskem sedežu, še preden zna samostojno sedeti. Tresenje lahko povzroči nepopravljivo škodo na še zelo občutljivi hrbtenici. Prav tako ni priporočljivo puščati majhnega dojenčka predolgo v avtosedežu. Varnostni sedež je v avtu sicer nepogrešljiv, za domačo uporabo pa je povsem neprimeren, še zlasti za sedenje na mizi ali drugem visokem mestu, od koder lahko dojenček pade (Pulkkinen, 2008).

2.2.3. Refleksi

Refleksi so nenamerni gibi mišic in spremembe v telesnem položaju, ki jih samodejno sproži določen dražljaj. To vedenje se lahko pojavi kot odziv na zvok, toploto, dotik ali svetlobo itd. in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Tabela 1

Nekateri refleksi dojenčkov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

REFLEKS	SPROŽILNI DRAŽLJAJ	DOJENČKOV ODZIV	RAZVOJNI VZOREC
Tonični vratni	Dojenčka položimo na hrbet.	Glavo obrne na eno stran (običajno v desno), iztegne zgornjo in spodnjo okončino na isti strani ter skrči okončini na drugi. (t.i. sabljaški položaj)	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Morov	Sliši glasen zvok, Nenadno zgubi oporo glave in vratu.	Se zdrzne, iztegne spodnji in zgornji okončini ter prste in jih v loku zapre proti središču telesa, upogne hrbet in potegne glavo nazaj.	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Prijemalni (Darvinov)	Dotaknemo se dlani.	Močno stisne pest.	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Babkinov	Dotaknemo se obeh dlani hkrati.	Odpre usta, zapre oči, pokrči vrat, glavo nagne naprej.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Iskalni	Dotaknemo se lica in roba ust s prstom.	Obrne glavo, odpre usta in začne sesati.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Sesalni	Dotaknemo se ust.	Začne sesati.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Hodilni	Držimo ga pokonci, gola stopala se dotaknejo ravne površine.	Premika stopala, kot da bi hodil.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Refleks Babinskega	Rahlo se dotaknemo zunanjega roba podplata.	Razpre prste na stopalih, stopalo obrne navzgor.	Od rojstva, izgine od 8. do 12. meseca.
Plavalni	Potopimo ga v vodo z obrazom navzdol.	Dela usklajene plavalne gibe, običajno zadrži zrak.	Od 1. do 5. ali 6. meseca.

Refleksno vedenje igra pomembno vlogo pri spodbujanju zgodnjega razvoja osrednjega živčnega sistema in mišic (Papalia, 2003).

Novorojenčkovi refleksi so prirojeni in imajo posebnost, da minejo, ko otrokova dejanja postanejo zavestna. Čim bolj so torej razviti živčevje in veliki možgani, tem bolj se refleksi pomikajo na stranski tir in izgubljajo pomen (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Pri novorojenčkih lahko opazimo 27 različnih refleksov. Zgodnji refleksi naj bi imeli prilagoditveno nalogo. Sesalni refleks naj bi novorojenčku omogočal preživetje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Nekateri primitivni refleksi so del človeške evolucijske zapuščine. Morov refleks naj bi bil nekoč v evoluciji človeka prav tako pomemben za preživetje, saj je omogočal, da se je opičji mladič oprijel maminega telesa (Papalia, 2003). Danes pa ta in še nekateri drugi refleksi niso več pomembni za preživetje dojenčka. Namen zgodnjih refleksov je predvsem zaščita novorojenčkov in dojenčkov pred škodljivimi dražljaji (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Papalia (2003) ugotavlja, da ko med drugim in četrtem mesecem starosti postanejo dejavni višji možganski centri, kažejo dojenčki položajne reflekse: odzive na spremembe položaja in ravnotežja. Na primer, ko se dojenčki prekucnejo naprej, zaradi padalnega refleksa iztegnejo roke in ublažijo padec. Večina zgodnjih refleksov izgine od šestega do prvega leta starosti. Gibalni refleksi, kot sta hoja in plavalni refleks, so podobni hotenim gibom, ki se ne pojavijo še nekaj mesecev potem, ko zgodnji refleksi že izginejo. Razprava o tem, ali gibalni refleksi pripravijo pot njihovim hotenim dvojnikom ali ne, še vedno traja.

Poleg prirojenih refleksov obstajajo tudi takšni, ki se razvijejo šele pozneje. Eden izmed njih je na primer hitro zapiranje očesnih vek, ko se obrazu približa predmet. To je samodejna obrambna reakcija, ki varuje oči pred poškodbami. Pri dojenčki se običajno ta refleks razvije med četrtem in šestim mesecem starosti in ostane vse življenje (Pulkkinen, 2008). Med reflekse, ki imajo varovalno funkcijo in ostanejo, so še zehanje, kašljanje, davljenje, kihanje, tresenje in zenični refleks (širjenje zenice v temi) (Papalia, 2003).

2.2.4. Kaj dojenček zna in zmore v posameznem mesecu starosti

Od 3. do 4. meseca

V tem obdobju se dojenček z raziskovanjem svojega telesa začne zavedati samega sebe. V središču pozornosti so lastne roke in vse bolj se zaveda, da so le-te del njega. Rad se igra s prstki, se dotika ušes in drugih delov svojega telesa (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Dojenček v naročju, že dobro obvladuje glavico in jo drži pokonci ne da bi omahnila. Ko leži na trebuhu in se opira na podlahti, dviga glavico in zgornji del prsnega koša. Večina dojenčkov je že sposobna dvigniti glavico pod pravim kotom. Gibi rok in nog leže na hrbtu, postajajo vse bolj simetrični. Z nogami sonožno ali izmenično tudi intenzivno brca medtem, ko je pogled usmerjen naprej. Dlani vedno bolj razpira, roke že lahko sklene pred seboj v središčni liniji. Igračko, ki mu jo ponudimo, prime s celo dlanjo in jo med držanjem opazuje ter se navdušuje nad gibanjem lastnih rok in igranjem s svojimi prstki. V prijemanju predmetov v njegovi bližini in igranju s svojimi prstki je vsak dan bolj spreten, tako poskuša prijematati nad njim viseče igrače (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da so nekateri dojenčki v tej starosti izredno radovedni in v primeru, da njegovo pozornost nekaj pritegne, se na vso moč trudijo, da bi do tistega prišli, pa naj bo to s preprostimi plavalnimi gibi ali pa divjim veslanjem z rokami in nogami. Vseeno pa dojenček raje leži na hrbtu, saj to zahteva manj napora.

Od 4. do 5. meseca

Po dopolnjenem četrtem mesecu starosti, dojenček nima več težav z obvladovanjem glave. Ni več potrebe, da bi mu glavo še vedno podpirali, medtem ko ga dvigamo in v naročju nosimo ter obračamo (Videmšek idr., 2003). Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da dojenček brezhibno nadzoruje glavo tudi v naročju med zibanjem sem in tja. Semolič (2004) dodaja, da je dojenček čedalje močnejši v

hrbtnem delu, kar mu omogoča, da se lahko za kratek čas usede, vendar ob pomoči odraslih.

V tem obdobju postane pravi mojster v obvladovanju trebušnega položaja. V leži na trebuhu dviga trup ob opori iztegnjenih rok. Kaj lahko se zgodi, da se iz tega položaja prevali na hrbet. Čeprav bo to na začetku zgolj naključje, bo kmalu postalo rutina. Nekaterim se celo lahko posreči, da se s hrbta prevalijo nazaj na trebuh, vendar je to velik podvig, ki je vreden vsega občudovanja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Refleksni gibi so vse manj pogosti, njegovo vedenje postaja namerno, hoteno. Z nogami intenzivno brca in maha z rokami, kar pomaga pri razvoju in krepitvi mišic. Precej časa se uspe zamotiti z opazovanjem in igranjem z lastnimi prstki. Zelo je zadovoljen, ko sam doseže željeni predmet. Igrače prijema s celo dlanjo in jih med držanjem opazuje, vedno pogosteje pa mu jih uspe spraviti tudi v usta. Uživa v sedečem položaju, vendar ob tem seveda potrebuje še veliko podpore, zato je najbolje, da sedi v naročju odraslega (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Zagotoviti mu je potrebno varno okolje za raziskovanje in osvajanje novih veščin, saj je v tej starosti dojenček radoveden in navdušen raziskovalec (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Od 5. do 6. meseca

Dojenček v šestem mesecu lahko glavo tako med sedenjem kot ležanjem brez težav drži pokonci in jo obrača z ene strani na drugo. Ko leži na hrbtu, dviguje glavico v želji, da bi se dvignil v sedeči položaj, čeprav se večina dojenčkov v tej starosti še ne zna postaviti iz ležečega v sedeči položaj. Vse bolj načrtno posega po njemu zanimivih stvareh. Igračko, ki bo pritegnila njegovo pozornost, bo vznemirjeno ocenjeval s pogledom in nato z obema rokama segel po njej. Ko jo bo končno prijel, jo bo temeljito raziskal, vrtel, obračal in seveda vtaknil v usta. (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Woolfson (2001) ugotavlja, da zna dojenček v šestem mesecu starosti usklajeno uporabljati obe roki in zna prenesti predmet iz ene roke v drugo. Z

igračko se igra bolj namensko in jih ne nosi samo v usta. Rad jo spusti na tla, jo pobere in ponovno spusti. Pri tem jo ves čas opazuje.

Postopoma osvaja tudi premikanje po prostoru. Prvi korak k temu je bočno obračanje oziroma kotaljenje. S prvim obratom pogosto preseneti sebe in starše, saj mu uspe čisto slučajno. Razpon v katerem dosežejo prvi obrat je dokaj velik in sicer med tretjim in sedmim mesecem starosti. Večina dojenčkov prej osvoji obrat s trebuščka na hrbet. Lahko mine tudi nekaj mesecev, preden obvlada še obrat s hrbta na trebuh, ker zahteva močnejše mišice vratu in ramenskega obroča. Mnogo dojenčkov izkoristi kotaljenje za premikanje po prostoru. Zavedati pa se moramo, da precej dojenčkov preskoči premikanje s kotaljenjem in se raje posveti drugim razvojnim veščinam, kot sta sedenje in plazenje. Ob sedenju še vedno potrebuje oporo, zato je najbolje, da sedi v naročju odraslega. Šele proti koncu šestega meseca imajo nekateri dojenčki dovolj moči, da za krajši čas samostojno sedijo (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Bacus (2007) ugotavlja, da se zelo poveča možnost padcev, takrat ko se začne dojenček obračati ter premikati po prostoru. Potrebna je nenehna previdnost. Predvsem so pogosti padci s previjalne mize, zato se dojenčka ne sme niti za hip pustiti samega na dvignjeni površini, saj se lahko zelo hitro obrne in pristane na tleh.

Od 6. do 7. meseca

Večina dojenčkov v tem mesecu odkrije svoja stopala. Mali radovednež se med ležanjem na hrbtu prime za svoje stopalo, ki kaj kmalu postane predmet raziskovanja in roma v usta. S sesanjem in oblizovanjem nožnih prstkov spoznava njihov okus in kakšna so na otip. To mu najbolj uspeva, kadar je bos in ga ne utesnjujejo pleničke ali obleka (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Aktivno in ciljano posega po igračah in drugih predmetih, stvari prijema z obema rokama, prelaga jih iz roke v roko, razišče jih tudi z usti. Prijem je vedno bolj zanesljiv, saj predmetov ne prijema več s celo dlanjo, ampak predvsem s palcem, kazalcem in sredincem.

Leže na trebuhu je dojenček že toliko spreten, da se lahko obrne in pogleda nazaj, nekateri že zmorejo v tem položaju poseči po igrački. Pri tem se naslonijo na drugo

roko. Veliko se jih obrača tako s trebuha na hrbet kot obratno. Velikokrat izteguje in ponuja roke v želji, da bi mu pomagali v sedeči položaj (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Dojenček pri šestih mesecih že zna izravnati hrbet in obvlada ravnotežje sede v smeri naprej in nazaj. Vendar pa se še vedno ob strani opira na roki. Če dvigne eno roko, se prevrne na tisto stran. Pri samostojnem sedenju je še zelo negotov (Brazelton, 1999). Konec meseca pa se nekateri že igrajo v sedečem položaju brez opore (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Videmšek idr. (2003) ugotavljajo, da se pri dojenčku v sedmem mesecu že lahko kažejo prvi znaki plazenja.

Večina dojenčkov se nauči plaziti med sedmim in desetim mesecem in zelo veliko se jih najprej plazi vzvratno. Nekateri otroci se plazijo na svoj način tako, da drsijo po ritki ali pa se plazijo kot črv, nekateri pa se sploh ne plazijo.

Dojenček se v pokončni, stoječi drži, pri kateri ga odrasel čvrsto drži pod pazduho in nosi njegovo težo, z nogicama opira ob podlago. Ob tem se prestopa sem in tja, ritmično krči kolena, kot da bi poskakoval ter poskuša narediti prve korake (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Zdaj, ko se dojenček začne vedno več gibati in premikati, je treba poskrbeti za varno okolje v katerem bo raziskoval in osvajal nove veščine, kot so sedenje, kotaljenje in plazenje.

Od 7. do 8. meseca

Za osmi mesec velja, da je nekakšno »prehodno« obdobje v katerem si otrok vzame čas, da utrdi in izpopolni že naučeno. Kar zadeva gibanje, se dogaja malo novega, zato pa se veliko dogaja v ustni votlini. Kaj lahko se zgodi, da bo otrokov nasmeh polepšal kakšen zobek (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Ob koncu tega meseca se že skoraj vsak otrok zavestno prevali s hrbta na trebuh in nasprotno. Med ležanjem na trebuhu se opira na roke. Večkrat se postavi v tako imenovani položaj »ležečega vrtnega palčka«: ko se zvrne na trebuh, nekaj časa obleži na eni strani in se pri tem podpira s spodnjo roko. V tem položaju uporabi za lovljenje ravnotežja zgornjo nogo. Ta ležeče – sedeči položaj je predpriprava za pravo sedenje. Vedno pogosteje mu uspeva, da med ležanjem na trebuhu iztegne roke in tako dvigne ves zgornji del trupa. Bolj po naključju kakor ne, pa slednjič dvigne kvišku tudi zadnjo plat. Ta naključni štirinožni položaj je predstopnja plazenja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Pri sedmih mesecih mu roki kot podpora nista več potrebni in za krajši čas lahko drži hrbet čisto vzravnano. Še vedno pa roko ne moreta delovati samostojno, ker v tem primeru pade na stran. Lahko pa si že dovoli, da se previdno igra, vendar morajo biti igračke pred njim. Če pade se sam ne more povleči v sedeči položaj (Brazelton, 1999).

Sedenje mu omogoča kombinacija moči, ravnotežja in koordinacije. Ravnotežje se začne v tem obdobju intenzivno razvijati, kar dojenčku omogoča, da sedi, se plazi in kasneje z izboljšanjem ravnotežja tudi vstane, končno pa tudi samostojno shodi (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da zna dojenček samostojno sedeti šele takrat, ko ima dovolj razvite hrbtne mišice, živčevje pa je sposobno usklajevati težnost, ravnotežje in delovanje mišic. To pa zmore le, če pridno vadi, se zna s hrbta preveliti na trebuh in nasprotno. Zelo narobe je namreč to, da je otrok na vogalu kavča dobro obložen z blazinami. Vstrajanje v položaju, za katerega še ni zrel je nesmiselno.

Pri plazenju po trebuhu so v začetku pomembnejše roke, saj so močnejše in bolj razvite, uporablja pa jih tudi za manevriranje po prostoru. Brazelton (1999) ugotavlja, da je prepričan, ki kroži med ljudmi, da otrok, ki se ne plazi, nikoli ne bo uspel uskladiti svojih gibov ter, da naj bi kasneje imel učne težave, popolnoma neutemeljeno. Veliko otrok preide od sedenja naravnost na hojo in se nikoli ne plazijo niti ne lazijo.

Še do pred kratkim je dojenček ob dotiku nog s podlago poskakoval z ritmičnim krčenjem obeh kolen hkrati, v tem mesecu pa poplesuje in izmenično krči kolena ter prenaša težo z ene noge na drugo. Seveda pa njegove noge še ne zmorejo nositi lastne teže, zato potrebuje podporo odraslega (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Od 8. do 9. meseca

Večini otrok se v tem času vendarle posreči z lastnimi močmi spraviti v sedeči položaj. Če ima ob tem pod seboj ravno podlago, ob katero se lahko opre z nogami, bo zmož samostojno sedeti približno eno minuto. Da bi lahko sedel, se iz položaja na hrbtu najprej prevali na trebuh, nato se namesti v tako imenovani položaj »ležečega vrtnega palčka«: ko se zvrne na trebuh in nekaj časa obleži na eni strani ter se pri tem podpira s spodnjo roko, zgornjo nogo pa uporabi za lovljenje ravnotežja. V tem položaju dejansko dvigne ritko in sede nanjo. Izkušnje kažejo, da se v devetem mesecu starosti to posreči 90 odstotkom dojenčkov (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Nekateri dojenčki so že dodobra osvojili sedenje in ker je v tem položaju igranje veliko bolj zabavno, se lahko z njim zamotijo dalj časa, s tem pa si urijo še sposobnost koncentracije.

Igranje je veliko lažje tudi zaradi vedno bolj zanesljivega prijema, saj v tem obdobju večina že uporablja pincetni prijem, to je prijem s palcem in kazalcem (Brazelton, 1999). Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da se prijemalni refleks razvije v načrtno prijemanje predmetov. Ob koncu devetega meseca dojenček to spretnost še izpopolni in sicer s palcem in upognjenimi prsti pobere s tal drobne in tanke predmete, kot je nitka volne, pokrovček steklenice za vodo ali drobtina.

Igrače in druge predmete preprijema iz roke v roko, jih obrača in pozorno preiskuje. Zelo rad udarja s predmetom ob predmet in uživa v povzročenem ropotu. Veseli ga tudi metanje predmetov na tla, takoj zatem pa si jih želi nazaj (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Videmšek idr. (2003) ugotavljajo, da so v devetem mesecu starosti gibi nekaterih dojenčkov pri plazenju že dobro usklajeni ter, da se začenjajo premikati s celim telesom. Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) pa ugotavljata, da se ob koncu devetega meseca večina otrok iz položaja plavalca na suhem nauči plaziti. Z vijugastim premikanjem nog se začno plaziti naprej, nekaterim pa uspeva plazenje nazaj. Plazenje je prehodno obdobje med plavanjem na suhem in lazenjem ter praviloma ne traja dlje kot dva meseca.

Nič hudega ni, če se v tem obdobju dojenček še ne plazi. Plazenje je zelo zahtevna veščina. Zanj potrebuje dojenček dovolj moči, dobro koordinacijo in ravnotežje. Morda je to čas, ko še trenira, in sicer s pozibavanjem na vseh štirih. Vedeti je potrebno, da približno desetina zdravih otrok ne osvoji te veščine.

Nekateri dojenčki pa že poskušajo vstati ob opori ali pa že lahko stojijo ob opori. Najpogosteje to oporo predstavlja pohištvo.

Dojenček potrebuje nenehni nadzor, saj se s kombinacijo vrtenja, kotaljenja in plazenja že precej dobro in hitro premika po prostoru. Tako lahko hitro zaide v težave. Poskrbeti je potrebno za varno okolje, da lahko v njem dojenček brezskrbno raziskuje okolico (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Od 9. do 10. meseca

Dojenček v desetem mesecu ni več zadovoljen niti v sedečem niti v ležečem položaju. V zadnjih tednih veselo plazi naokoli in zgodi se, da se postavi na vse štiri. Pri tem dvigne ritko in se še nekoliko negotovo zaziblje na rokah in kolenih. Nekateri dojenčki so v tem položaju že od samega začetka tako stabilni, da nemudoma odkobacajo. Spet drugi preprosto uživajo v odkritem zibajočem štirinožnem položaju (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Dojenček se v desetem mesecu lahko dvigne iz ležečega v sedeči položaj. Stranske mišice njegovega trupa se krepijo, zato se začinja obračati v pasu, ko sedi (Stoppard, 1992).

V desetem mesecu starosti se dojenčkovo obvladovanje mišic navadno pomakne navzdol do kolen in stopal. Zdaj končno lahko nosi svojo težo, če trdno stoji na nogah, z napetimi koleni, le v bokih ga še malo vleče naprej. Stati že zna, ne pa tudi obdržati ravnotežja (Leach, 2004).

Brazelton (1999) ugotavlja, da se večina dojenčkov v tem obdobju postavlja na noge ob vsakršni opori, ki mu je na voljo. Pa naj bo to pohištvo, brat, sestra ali kuža. Za oporo se bo močno prijel in se povlekel pokonci. Z nogama široko narazen in naprej nagnjenim telesom se bo napejal in ob tem godrnjal. V tej starosti lahko otrok ob opori že dela prve korake, večja težava pa je pri posedanju. Veliko jih namreč še ne zna samostojno sestiti.

Od 10. do 11. meseca

Skoraj vsi dojenčki te starosti lazijo po vseh štirih, z dlanmi in koleni, z navzkrižnimi gibi naprej in s tem razvijajo skladno izmenično gibanje telesa. To pomeni, da hkrati pomaknejo naprej levo roko in desno nogo in nato še desno roko in levo nogo (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Pulkkinen (2008) dodaja, da tak način premikanja spodbuja koordinacijo obeh možganskih polobel, kar je med drugim pomembno za poznejše učenje pisanja in branja.

Čim uspešneje zna loviti ravnotežje, tem hitreje in spretneje se pomika po prostoru. Takšno intenzivno gibanje je seveda utrujajoče, zato si otrok tu in tam odpočije tako, da se z vzravnanim hrbtom usede na zadnjo plat ter za nekaj časa pokončno obsedi. Sedeči položaj je postal že tako stabilen, da se otrok nagonsko opre na roke, če mu med sedenjem privzdignemo noge. Z dlanmi se na vso moč opre ob podlago, da ne pade. Nekateri imenujejo ta položaj »dolgi sed«, ker so noge med sedenjem iztegnjene. S tem je dosežen tudi vrhunec razvoja sedenja v prvem letu življenja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Ko dojenček osvoji stanje ob opori, ga to tako prevzame, da je še igra odrinjena v ozadje. Zdaj želi vaditi stanje in to zmore vedno dalj časa. Iztegnjene noge že zmorejo nositi njegovo težo, več težav mu povzroča ravnotežje, zato stoji široko. Čez

nekaj tednov, ko bo stanje že obvladal, se bo opogumil in začel prestopati ob opori. Prvi koraki bodo v stran, pri tem se bo z rokami čvrsto držal opore. Z vajo se bo počutil vedno bolj varno in samozavestno (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Postopoma otrok ne bo obvladoval le svojih nog, temveč tudi svoje igrače. Še vedno mu je v neznansko veselje, da lahko prijema stvari in jih nato pusti pasti ali jih odvrže (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Od 11. meseca do prvega leta starosti

Otrok ne shodi kar naenkrat. Celo leto se je pripravljaj, vadil in preizkušal razne gibalne sestavine. Učil se je nadzirati mišice, ki so potrebne pri stoji. S plazenjem, lazenjem, vstajanjem in popotovanjem ob pohoštvu se zaporedoma izurijo sestavine, ki so potrebne za hojo (Brazelton, 1999).

Tik pred dopolnjenim prvim letom življenja, se večina dojenčkov postavlja na noge ob vsaki opori, ki je kolikor toliko stabilna. Ob večjih predmetih se na videz brez posebnega truda potegne v stoječi položaj. Pomembno je, da otroka ne dvigujete za podlakti, da ne bi iz komolčnega sklepa skočila koželjnica (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Med hojo ob opori postaja vedno bolj samozavesten, zato se postopoma oddaljuje od nje. Sčasoma prestopa tako, da se opore drži le še z eno roko, kar mu predstavlja pomoč pri lovljenju ravnotežja. Ko končno zbere dovolj poguma spusti oporo, se zamaje in sede. Vendar poskuse neustrašeno nadaljuje, dokler ne sestavi vseh čutilnih in gibalnih znanj in izkušenj ter naposled zakoraka svoje prve korake popolnoma samostojno (Brazelton, 1999).

Večina otrok lahko samostojno stoji za nekaj sekund pri 11 do 12 mesecih starosti. Največjo težavo predstavlja vzdrževanje ravnotežja. Skrb, če otrok še ni shodil, je popolnoma odveč. Večina otrok shodi pri 12 do 15 mesecih, ob tem imajo roke zaradi lovljenja ravnotežja še dvignjene. Hojo z izmeničnimi gibi rok in nog večina obvlada v drugi polovici drugega leta (Koledar otrokovega razvoja, 2008).

2.2.5. Opozorilni znaki pri gibalnem razvoju dojenčka

Veliko staršev se sprašuje, kako praviloma poteka normalen otrokov gibalni razvoj. Na to vprašanje je izjemno težko odgovoriti. Videmšek idr. (2003) ugotavljajo, da vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato so vidne razlike v njihovem gibalnem razvoju. Te razlike so odvisne od razvoja inteligentnosti, od zdravstvenega stanja otroka in tudi od vadbe.

Razvoj otroka največkrat poteka po ustaljenem vrstnem redu. To pomeni, da je potek deloma vnaprej določen. Sledi mu približno 87 odstotkov vseh dojenčkov. Ostalih 13 odstotkov jih določene razvojne stopnje preskoči, ali pa jih doseže pozneje kot njihovi vrstniki (Pulkkinen, 2008).

Zato ni potrebe po vznemirjenju in paniki, če otrok ne doseže določene razvojne stopnje v točno določenem mesecu starosti. Čeprav je znano, da se vsak otrok razvija z lastno hitrostjo, pa starši svoje otroke zelo radi primerjajo z drugimi in si največkrat po nepotrebnem delajo skrbi.

Pulkkinen (2008) poudarja, da se tako na primer neki osemmesečni dojenček plazi in šele začenja kobacati, ko drugi že živahno kobaca po vsem stanovanju in se ob robu mize poskuša postaviti na noge. Spet tretji najraje »plava« na trebuščku in se spogleduje z zamisljivo, da bi se postavil na vse štiri. Vsi trije so enako stari, vsak zna nekaj drugega in vsi trije se normalno razvijajo.

V *tabeli 2* je prikazan normalen gibalni razvoj dojenčka na levi in opozorilni znaki, oziroma motnje razvoja na desni strani rdeče črte. V primeru, da dojenček kaže motnje razvoja, se je najbolje posvetovati z otroškim zdravnikom.

Tabela 2

Opozorilni znaki normalnega razvoja (Semolič, 2008).

NORMALEN RAZVOJ

MOTNJE RAZVOJA

do teh mesecev



Drži glavo pokonci, opira se na podlahti, leže na hrbtu sklene roke nad prsmi.



Glave ne more dvigniti, z glavo sili navzad, prste stalno stiska v pest, noge ima trde, iztegnjene.



Ima trde okončine leve ali desne strani, težko spremeni položaj.

do šestih mesecev



Sedi ob opori, glavo drži pokonci, ima izravnani hrbet, s hrbta, trebuha se prevali na bok.

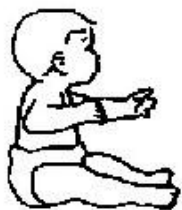


Ne more dvigniti glave, ima zaobljen hrbet, roke ima trde, pokrčene.



Roke ima pokrčene, rame vleče nazaj, noge ima trde, iztegnjene, stoji na prstih.

do osmih mesecev



Sedi samostojno, roke ima proste za poseganje in prijemanje, samostojno kobaca, stoji ob pohištvu, se opira na roke, poskakuje.



Ima zaobljen hrbet, roke slabo uporablja, noge ima trde in pokrčene ali močno iztegnjene.

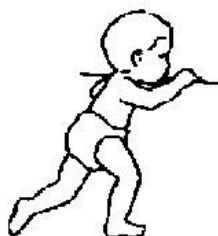


S težavo dviga glavo, težko izravna hrbet, na nogah ne drži teže telesa.

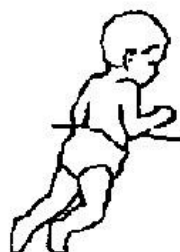


Rame vleče nazaj, roke težko dobimo naprej, zvija se navzad, noge ima trde.

do dvanajstih mesecev



Sedi na različne načine, vstaja ob opori, bočno hodi ob steni.



Težko vstane, noge ima trde, iztegnjene, postavlja se na prste.



Ne zna se plaziti po štirih - kobacati, uporablja le eno stran telesa.

2.3. SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ DOJENČKA

Že v prvem letu se pojavi osnovna človeška potreba po druženju z ljudmi, ko se dojenček začne zavedati drugih in skuša pritegniti njihovo pozornost (Woolfson, 2001). Pulkkinen (2008) meni, da ima navidez nemočen dojenček v resnici neverjetne sposobnosti. Nekatere izmed njih mu omogočajo preživetje. Razen bioloških obvladuje tudi socialne spretnosti. Navezati zna stik z drugimi ljudmi in sicer s pogledi, kretnjami in glasovi. To med drugim pomeni, da se lahko starši z otrokom igrajo od prvega dne naprej in ne šele takrat, ko mali nadebudnež spregovori in shodi.

Stoppard (1992) ugotavlja, da so tako starši kot dojenčki pripravljene za obojestransko izmenjavo, ki je osnova vsake družabnosti. Zanimivo pa je, da je otrokov odnos do igrač enostranski in da se tega zaveda. Igrače so mu lahko všeč, on pa igračam ne more biti. Tu ni povratnega sporočila, ki bi podpiralo trajen odnos. Samo ljudje, še posebno starši, lahko iz otroka naredijo družabno bitje.

Pri vseh otrocih opazimo, kako si želijo odziva drugih. Če si želimo, da bi otroci zrasli v odkrite in ljubeče odrasle, skušajmo od samega začetka ugoditi tem njihovim zahtevam in se poskušajmo nanje primerno odzivati. Odnos, ki ga otrok vzpostavi s starši, prevsem z materjo, je model vseh nadaljnjih odnosov. Otroci postanejo družabni tako, da nas posnemajo. Najprej posnemajo izraze na obrazu, nato kretnje, gibanje in končno vedenje staršev nasploh. V kratkem času, to je v prvem letu življenja, prevzemajo od staršev in se naučijo veliko osnovnih družabnih obredov (Stoppard, 1992).

Starši bi se morali bolj zavedati, kakšen vpliv imajo na svoje otroke. Otrok reagira na povišan človeški glas, že v trenutku, ko se rodi, zato bi se morali začeti z njim pogovarjati že takoj po rojstvu. Ko se začnemo z otrokom pogovarjati se začne njegov socialni razvoj, še pojasnjuje Stoppard (1992).

Že po prvih dveh mesecih dojenček reagira na zvoke, šume in na človeški glas. Otrokov prvi nasmeh ljudem se pojavi med drugim in tretjim mesecem starosti, kar je dokaz njegove sposobnosti, da se zabava in uživa v družbi. To je tudi prvi znak, da

reagira na druge ljudi. Dojenček že pri treh mesecih ugotovi, da z jokom prikliče bližino odraslih. Ko je sam, pogosto joka in preneha v trenutku, ko se mu kdo približa. Solze in žalost se v trenutku spremenita v smeh in veselje, kajti njegove socialne zahteve so z družbo odraslega zadovoljene (Woolfson, 2001).

Po treh mesecih začenja dojenček dojemati odraslega kot posameznika, ločenega od njega samega. Kazati začne pristno veselje, ko vidi družinske člane in druge ljudi, ki jih pozna in ima rad. V tej starosti dojenček ne pozna plašnosti in zadržanosti. (Stoppard, 1992).

Strah pred tujci, ki se povečuje že nekaj mesecev, pa postane izrazit pri dojenčku v devetem mesecu starosti. Dojenček se ne smeji več vsakemu prijaznemu odraslemu. Sedaj je veliko bolj zadržan. Bati se prične tudi tistih družinskih članov, ki jih ne pozna iz domačega gospodinjstva, recimo, babic in dedkov. Izrazit postane tudi »ločitveni strah«, ki ga dojenček občuti, kadar mati zapusti prostor, pa čeprav samo zato, da gre na stranišče. To ni dober čas za uvajanje varuške, tudi če bo varuška babica, ker je dojenček močno vezan na eno samo osebo. Če ga ločimo od mame, joče. Dojenček se ne boji, ker bi bil razvajen, temveč je to normalna razvojna stopnja. Res pa je, da je nekoliko lažje dojenčkom, ki so pogosteje v družbi drugih ljudi in ne le v družbi matere, s katero preživijo ves dan sami (Črepišek, 2009).

Socialni in čustveni razvoj sta tesno povezana, hkrati pa se tesno povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji. Otrokov socialni razvoj je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja, čeprav se vsak otrok rodi z določenimi potenciali. Na otrokov čustveni razvoj pa vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje in učenje ter pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost. (Videmšek in Pišot, 2007).

Presenetljivo je, da ima dojenček, ki dopolni tri mesece, že dovolj dober spomin, da si zapomni ponavljajoče se vsakodnevne dogodke. Različne dogodke, recimo pripravljane hrane, natakanje vode v kopel ali pa pripravo na vadbo, spremlja z vznemirjenjem. Rad ima vsakodnevno rutino, saj lahko predvideva, kaj bo sledilo (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Ima različen odziv na prijazne in jezne glasove. Njegovo veselje ali žalost lahko razberemo iz mimike obraza. Postaja vse bolj

radoveden, začena se zanimati za nove igračke ter nove obraze. Obrnjen mora biti tako, da lahko opazuje dogajanje okoli sebe (Primožič, 2009).

Dojenček v četrtem mesecu starosti vedno bolje vidi barve, bolje tudi zaznava razdalje med predmeti in zaznava globino. V prvem letu se vid pospešeno razvija. Šest mesecev star dojenček že lahko določi, od kod prihaja zvok ter se hitro obrne v pravo smer. Novi ali neznani predmeti ga zelo zanimajo in jih skuša zaznati z vsemi čutili. Prijemlje jih, jih vrže po prostoru ali na tla, z njimi tolče in jih daje v usta. Uživa v telesnih stikih. Eksperimentira z glasom, kriki ali vriski (Črepinšek, 2008).

Vse več raziskav možganov priča o tem, kako pomembna je za njihov razvoj zgodnja čustvena varnost. V širšem smislu to pomeni, da je razvoj in delovanje možganov odvisen od pogojev, v katerih otrok živi. Torej od odnosov v družini in širši okolici. Človeški otroci pridejo na svet brez kakršnihkoli programov, s katerimi bi lahko premagovali hud stres in slabe izkušnje. Da bi lahko živeli in se razvijali, potrebujejo varnost in vez s starši. Otroci, ki v prvih letih življenja niso dobili dovolj opore in varnosti, se na vse novo odzivajo s stresnimi reakcijami. Odrasli se lahko s težkimi situacijami spoprimejo z »begom ali bojem« ter jih tako ublažijo ali rešijo, dojenčki in majhni otroci pa tega še ne znajo. Za dojenčka je lahko obremenjujoča situacija na primer materina depresija, ki v otroških možganih povzroči motnjo v proizvodnji in delovanju različnih prenašalcev, kar vpliva na razvoj možganov. Dojenček začuti grožnje, besne glasove in jezo iz okolice, ne zna pa razbrati, ali ga te reči ogrožajo ali ne. Postane ga strah, pri tem pa se sproži reakcija v stiski, ki med drugim zajema povečanje mišičnega tonusa, čezmerno razdražljivost, pospešeno dihanje. V primeru, da se situacija v kratkem času ne spremeni, se dojenčki in malčki odzovejo na različne načine, lahko tudi tako, da se naredijo brezčutne tako za bolečino kot čustva; da se zaprejo in dražljajev iz okolja ne zaznavajo več v zadostni meri, kar vodi do motenj in pomanjkljivosti v razvoju (Ahlin, 2009).

Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da gre vsak otrok skozi vse faze socialnega razvoja. Razlika med otroki je le v hitrosti prehoda skozi določene faze obnašanja. Ker so zlasti v predšolskem obdobju posamezna področja otrokovega razvoja med seboj tesno povezana, v socialnem razvoju praviloma hitreje napredujejo tisti otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju.

2.4. OSEBNOSTNI RAZVOJ DOJENČKA

V trenutku, ko se otrok rodi, se pokaže njegova osebnost. Ko se starši z dojenčkom igrajo, ga spodbujajo in se trudijo upeljati red v njegovo prehranjevanje in spanje, vedno bolj in bolj odkrivajo otrokove značilnosti (Woolfson, 2001).

Otrokovo enkratno osebnost je lahko razbrati iz njegovih osnovnih dejavnosti. Morda se le redko joka, čeprav je utrujen, je miren in srečen. Ali pa zahteva pozornost, joka, kadar hoče sporočiti, da je lačen ali da mu je dolgčas. Morda večji del dneva prespi in se le redko razburi, lahko pa je ure in ure buden. Želi si družbe, igre in ne prenese samote, ko je star komaj nekaj tednov. Otrok je lahko družaben, ima rad ljubkovanje, igrače in ljudi. Lahko pa ni tak in se zdi, da vse zavrača (Stoppard, 1992).

Da bi bili srečni, se morajo otroci uspešno prilagoditi tako v osebnotnem kot tudi v družbenem smislu. V naši kulturi je družbeno življenje zelo zapleteno, zato je osebnost zelo pomembna. Straši bi morali razumeti, da je razvoj otrokove osebnosti bolj odvisen od tega, kar se nauči od njih, kot od tistega, kar je podedoval (Videmšek idr., 2003).

Predvsem je pomembno, da so starši prilagodljivi in nikoli ne uporabljajo sile. Da ne kritizirajo in niso sovražni. Da nikoli ne pripravijo otroka, da bi se jih bal. Zaupanje, toplina in odprtost se razvijejo v prvih nekaj mesecih in v tem času se mora otrok naučiti skoraj vse osnovno o tem, kako naj oblikuje odnose z drugimi ljudmi. Pomembno je tudi, da so starši pri vsem kar počnejo pozitivni. Potrpežljivosti se dojenčka nauči z dopustljivostjo in ne z zasmehovanjem. Če starši cenijo svojega otroka, bo tudi on znal ceniti druge. Če priznajo njegova prizadevanja, si bo kasneje sam postavljaj cilje. Zelo pomembno pa je, da mu vedno nudijo varnost, saj bo le tako zaupal vase in v druge (Stoppard, 1992).

3. CILJI

Na osnovi problematike, ki je bila izpostavljena v delu, smo opredelili naslednji cilj:

- Predstaviti športni program vadbe za mamico z dojenčkom, skladno z njegovim razvojem.

4. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Temelji na lastnih izkušnjah, pridobljenih med študijem ter poznavanju domače in tuje literature.

5. RAZPRAVA

Prvi meseci z dojenčkom so za mamico dokaj naporni, tako fizično kot tudi psihično. Telo po porodu okreva kar nekaj mesecev ali celo dlje. Da bi se mama hitreje vrnila v čimboljšo formo in lažje premagala poporodne tegobe, ji bo v pomoč vadba, ki bo hkrati zabavna tudi za njenega dojenčka.

Vadba je namenjena mladim mamicam, ki si po porodu želijo čimprej okrepiti mišice, ki postanejo med nosečnostjo ohlapne in njihovim dojenčkom. Z vadbo se okrepijo trebušne ter hrbtne mišice, ki so zaradi drže pri dojenju in dvigovanju otroka zelo obremenjene. Okrepijo se mišice medeničnega predela, kar zmanjša poporodne bolečine in preprečuje uhajanje urina. Z razteznimi vajami se stabilizirajo in učvrstijo sklepi, povrne se gibljivost, okrepijo se mišice trebuha, hrbta, nog, rok in zadnjice. Mamice z redno vadbo pridobijo na vzdržljivosti, izboljša se tudi psihično počutje. Do svojega telesa, kakršnokoli že je, je treba biti spoštljiv. Kilogrami ne morejo izginiti čez noč. Potrebno je narediti načrt in si zastaviti cilje, predvsem pa imeti zvrhano mero potpežljivosti.

Semolič (2004) ugotavlja, da se z vadbo skozi igro krepí razvoj dojenčkove gibalne spretnosti, drže, ravnotežja, koordinacije, prestreznih reakcij in oblikuje njegovo samozavest. Z vadbo, ki je predstavljena, se mame naučijo ravnati s svojim dojenčkom in hkrati spoznajo koristnost zgodnje vadbe za otrokov gibalni razvoj, vse do njegovih prvih korakov.

Otrok, ki še ni sposoben zravnati hrbtenice, ko sedi, naj se raje igra leže na tleh. Hrbtenica je v tem položaju manj obremenjena. Otrok, ki kobaca po prostoru, sam osvaja svet brez pomoči odraslih. Na noge se bo postavil in začel prestopati, ko bo dovolj močan za to. Nobene potrebe ni, da ga starši postavljajo na noge ali učijo hoditi (Semolič, 2004).

Otrok mora razviti določene spretnosti in pridobiti izkušnje na eni stopnji razvoja, šele nato se sam povzpne na naslednjo. Pri pridobivanju izkušenj mu lahko pomagamo s spodbudami, pravilnimi prijemi, podporo in vajami skozi igro, s katerimi lažje osvoji določeno stopnjo razvoja.

Pri izvajanju vaj lahko držimo dojenčka v naročju v različnih položajih.

V lupinici

Dojenček naj bo obrnjen s trebuščkom navzgor. Ena roka (nadlaht) odraslega podpira zgornji del trupa in glavo dojenčka. Dlan te roke naj zaobjame nogico (stegno). Paziti je potrebno, da dojenček z glavo ne sili nazaj ter, da rokica, ki je pri telesu odraslega, ni ukleščena ali celo spodaj pod njegovim trupom. Obe rokici naj bosta prosti tako, da se lahko svobodno gibljeta. Druga roka odraslega sega med dojenčkovima nogicama in podpira njegovo ritko in hrbet (Bjelčić in Mihoković, 2007). Položaj dojenčka v lupinici največkrat uporabimo pri izvajanju vaj z mlajšim dojenčkom. Starejši dojenčki (od 9 mesecev naprej ali celo prej) se velikokrat upirajo ležanju na hrbtu, saj je bolj zanimivo opazovati okolico iz položaja na trebuščku ali iz pokončnega položaja.

Preko trebuščka

Dojenček naj bo obrnjen s trebuščkom navzdol. Ena roka odraslega naj sega med dojenčkove nogice in z razprto dlanjo podpira trebušček. Podlaket druge roke pa podpira prsni koš dojenčka tako, da sega pod njegove rokice. V tem položaju dojenček krepi vratne mišice in ima boljši razgled na okolico.

Prijem dojenčka pod pazduho

Obe roki čvrsto primeta dojenčka na obeh straneh trupa. Palca naj ležita na otrokovem prsnem košu, drugi prsti so rahlo razmaknjeni na hrbtu. Tako dlani odraslega okrog otrokovega telesa tvorijo široko »lupino« ali »školjko«. Dojenčka se ne sme prijemat neposredno pod pazduhami, saj je to lahko boleče, temveč nekoliko nižje (Pulkkinen, 2008).

Prijem za stegna

Dojenček je s hrbtom naslonjen na prsni koš in trebuh odraslega ter je v sedečem položaju. Omogočiti mu je potrebno udobno oporo za sedenje. Roki sta v komolčnem sklepu pokrčeni. Dlani naj bodo obrnjene navzgor in pod dojenčkovimi stegni. Palca naj zaobjameta vsak svoje stegno. Prijem naj bo rahel, a vendar varen, da se dojenček ne prekucne naprej. Prijem za stegna navadno ne uporabljamo pri izvajanju vaj z mlajšim dojenčkom, ki še ni sposoben ohranjati vzravnane trupa.

Pokončni položaj

Dojenčka, ki je sposoben ohranjati vzravnani trup, se lahko pestuje v pokončnem položaju. Če je obrnjen proti odraslemu, naj ena roka podpira dojenčkovo ritko, druga pa hrbet ter pazi, da ne omahne nazaj. Če pa je obrnjen proč, ena roka sega pod dojenčkove roke, druga pa pod ritko s prijemom za stegno (Bjelčić in Mihoković, 2007).



Slika 1: v lupinici.



Slika 2: preko trebuščka.



Slika 3: pod pazduho.

Na sliki 1 je prikazano pravilno pestovanje dojenčka v lupinici, na sliki 2 držanje preko trebuščka, na sliki 3 pa prijem pod pazduho.



Slika 4: prijem za stegna.



Slika 5: v pokončnem položaju.

Na sliki 4 je prikazan pravilen prijem dojenčka za stegna, na sliki 5 pa držanje v pokončnem položaju.

5.1. PROGRAM VADBE ZA MAMICO Z DOJENČKOM

Program vadbe predstavlja vaje za mamico in vadbo skozi igro za zdravo razvijajočega se dojenčka.

Razdeljen je na:

- PRVI SKLOP
 - Vaje za mamico s tri do šestmesečnim dojenčkom.
 - Vaje za mamico s šest do devetmesečnim dojenčkom.
 - Vaje za mamico z devet do dvanajstmesečnim dojenčkom.

- DRUGI SKLOP
 - Vaje za tri do šestmesečnega dojenčka.
 - Vaje za šest do devetmesečnega dojenčka.
 - Vaje za devet do dvanajstmesečnega dojenčka.

V prvem sklopu so opisno in slikovno predstavljene vaje za mamico z dojenčkom, v drugem pa vaje za dojenčka. Vse slike, ki so prikazane v programu vadbe, so iz osebnega arhiva. Mamica vadi z dojenčkom, kar ugodno vpliva na oba. Večina vaj je krepilnih, nekaj je tudi vaj za ogrevanje in raztezanje mišic. Mamica počasi napreduje k intenzivnejšim krepilnim vajam, za dojenčka pa so oblikovane zabavne gibalne igre, ki so na nivoju njegovega motoričnega razvoja in odzivanja. Medtem, ko mama izvaja vaje, krepi moč svojega telesa, povečuje gibljivost in občutek za ravnotežje. Precej krepilnih vaj lahko izvaja z dojenčkom v naročju. Dojenček se pri tem zabava in igra ter hkrati razvija svoje motorične sposobnosti in se odziva na dražljaje, ki prihajajo iz okolice. Pri tem se vsekakor krepi vez med mamico in otrokom, dojenček se sprosti in navadno po vadbi prijetno utrujen zaspi.

Vadbeni program je oblikovan tako, da tudi ob rednem izvajanju vaj ni dolgčas. Vsakič je mogoče izbrati drugačno vajo, ki ustreza mamici in njenemu dojenčku. Da je vadba uspešna in učinkovita, je potrebno biti osredotočen na mišico, ki jo ogrevamo, krepimo ali raztezamo. Vseskozi pa je pomembna pravilna telesna drža.

Brazelton (1999) ugotavlja, da ni potrebe, da bi starši med seboj primerjali gibalne sposobnosti svojih dojenčkov, še posebej ne, kdaj se čigav otrok zna prevaliti, ker je to razvojni mejnik, ki je od vseh najmanj zanesljiv. Ne poznamo določenega časa, v katerem naj bi se dojenček znal prevaliti. Pri vsakem to poteka drugače. Primerjave in tekmovalnost ustvarijo pri starših napetost, zaradi katere silijo dojenčka, da bi »dohitel« druge.

Pri izvajanju vaj za dojenčka je zato pomembno, da med spodbudami za gibanje in igro vedno izberemo vaje, ki ustrezajo otrokovim resničnim sposobnostim. Potrebno je upoštevati otrokovo razvojno starost in ne le dejanske starosti. Dojenčka je potrebno ceniti zaradi tistega kar zmore in kar sam hoče. Namen vaj ni pospeševanje dojenčkovega razvoja, temveč zgolj spodbuda in podpora.

Večina dojenčkov se najraje igra takoj po obroku ali zvečer. To spoznanje lahko s pridom uporabite in čas za vadbo in igro umestite na svoj urnik.

5.1.1. Navodila za vadbo

- Najprej je potrebno udobno obleči sebe in dojenčka.
- Pripraviti vadbeni prostor z neдрsečo podlago in odstraniti vse nevarne ter ostre predmete.
- Zaželjeno je, da se med vajami večkrat naredi premor in popije kozarec vode.
- Vadba naj poteka vsaj trikrat na teden. Vadba za mamico naj traja do ene ure, vadba skozi igro za dojenčka pa pol ure. Trajanje vadbe naj se prilagaja trenutnemu počutju.
- Če postane vadba prelahka, se obremenitev poveča tako, da se poveča število ponovitev ali število serij ene vaje. Težavnost izvedbe je treba prilagoditi svojemu počutju in počutju dojenčka.
- Vse vaje se prvič poskusi izvesti brez dojenčka in šele nato z njim.
- Dojenčka se nikakor ne sme siliti v izvajanje vaj, pač pa ga je potrebno motivirati na prijeten in njemu ljub način.
- Pri izvajanju vaj je potrebno opazovati čustveno odzivanje dojenčka.

Ogrevanje

Telo je treba skrbno in postopoma pripraviti na povečane obremenitve, zato je pomembno, da ga primerno ogrejemo. Z ogrevanjem se zmanjša možnost poškodb in zviša se notranja telesna temperatura. S tem postanejo mišice bolj prožne in pripravljene na prenašanje nadaljnih obremenitev. V vsakem sklopu vadbenega programa za mamice je predstavljenih nekaj vaj za ogrevanje. Še bolje je, če mamica pred vadbo opravi krajši sprehod z dojenčkom v vozičku in pri tem hitro hodi ali lahkotno teče.

Krepitev in obremenitev

Čeprav je pri vsaki vaji zapisano število ponovitev, pa je obremenitev odvisna od telesne pripravljenosti vsake posameznice. Obremenitev naj bo takšna, da zadnji dve ponovitvi zahtevata nekaj več truda. Seveda pa to velja, če se vajo lahko izvaja še s pravilno telesno držo in ustrezno tehniko. Obremenitev postopoma povečujemo tako, da povečamo število ponovitev ene vaje, kasneje pa izvedemo tudi dve ali več serij. Z rastjo dojenček pridobiva na teži, kar tudi predstavlja večjo obremenitev pri izvajanju vaje.

Vaje, ki zahtevajo dvigovanje in spuščanje dojenčka, se izvaja z dvesekundnim dvigom in dvesekundnim spustom. Tschirner (2005) ugotavlja, da se le tako uporablja moč mišic in ne sile zaleta. S prehitrim dvigovanjem dojenčka se lahko poškodujejo kite in sklepi.

Da bi mišice čim bolje trenirali Tschirner (2005) svetuje, naj se vaje izvaja v čim bolj polnem območju gibanja. Vendar pa je potrebno pri tem paziti, da se sklepov ne iztegne popolnoma. Pri tem se varuje sklepe, mišice pa se kljub temu lahko učinkovito krčijo in raztezajo.

Zavedati se je potrebno, da mamica s krepilnimi vajami, pri katerih za obremenitev uporablja težo dojenčka, ne bo shujšala, pač pa bo z omenjenimi vajami krepila preohlapne mišice. Utrjene mišice nudijo sklepom močnejšo oporo in preprečujejo

bolečine v hrbtu, zvine ter podobne težave. Za skladen razvoj mišic, je potrebno krepiti različne mišične skupine. Zaporedno izvajanje vaj za krepitev samo ene mišične skupine ni primerno. Priporočljivo je, da se po izvedeni vaji za krepitev trebušnih mišic, izvede vaja za krepitev hrbtnih mišic. Telesno težo zmanjšamo s kardiovaskularnimi vajami, to so na primer, tek, kolesarjenje ali hitra hoja. Slednja je najbolj primerna za mamico po porodu, saj jo lahko izvaja skupaj z dojenčkom v vozičku. Ob tem se spoti in zadaha.

Dihanje

Tudi, ko postane vaja že zelo naporna, se nikoli ne sme pozabiti na enakomerno dihanje in nikoli ni priporočljivo zadrževati sape. Slednje lahko povzroči nevaren dvig krvnega tlaka. Upoštevati je torej potrebno zlata vredno pravilo, ki pravi, da se vdihne pred obremenitvijo ter izdihne med naporom (Tschirner, 2005). S pravilnim dihanjem se lahko mamica tudi med vadbo prijetno sprosti.

Raztezanje

Vadbeni program se vedno zaključi z nežnim raztezanjem med vadbo obremenjenih mišičnih skupin. Enakomerno in predvsem sproščeno je potrebno dihati tudi med raztezanjem. Raztege se izvaja le do položaja, v katerem se začuti rahlo napetost in ne bolečine. Razteg se zadrži približno 8 do 12 sekund.

Temeljno pravilo pravi, da se vse vaje za krepitev in raztezanje zmeraj izvede na obeh straneh telesa, drugo za drugo, brez prekinitve. Z razteznimi vajami se poveča gibljivost telesa, zato je manj možnosti, da bo po vadbi v mišicah in sklepih prisotna bolečina. Nikoli se ne sme raztezati neogrelih mišic.

5.2. VAJE ZA MAMICO Z DOJENČKOM

5.2.1. Vaje za mamico s tri do šestmesečnim dojenčkom

Vaje za ogrevanje

▪ KROŽENJE Z GLAVO

Namen vaje: vaja za ogrevanje vratnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Glava naj bo v podaljšku trupa. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: začnite krožiti z glavo v eno stran, nato strani zamenjajte.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

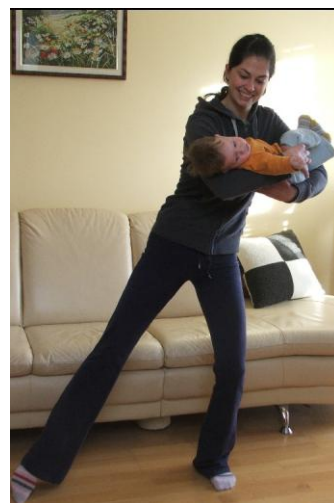
▪ ZIBANJE LEVO – DESNO

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala so rahlo širše od ramen. Teža telesa je na eni nogi. Druga noga je v stiku s podlago. Dojenčka držite v lupinici ob telesu.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite v globok počep in težo telesa porazdelite na obe nogi. Pri tem pokrčite kolena in zadnjico spustite proti tlam. Kolena naj ne presežejo linje prstov na nogah. Težišče telesa prenesite na drugo nogo in iztegnite kolena.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.



Slika 6: začetni položaj.

Slika 7: globok počep.

Slika 8: izteg kolen.

Na slikah 6, 7 in 8 je prikazana pravilna izvedba zibanja levo – desno.

▪ KROŽENJE Z BOKI

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen, noge so iztegnjene. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: z boki krožite tako, da rišete navidezni krog. Stopali sta neprestano v stiku s podlago. Glava naj bo pri miru.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.



Slika 9, 10 in 11: kroženje z boki.

Na slikah 9,10 in 11 je prikazana pravilna izvedba kroženja z boki.

▪ ZIBANJE V POČEPU

Namen vaje: vaja za ogrevanje stegenskih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: spustite se v globok počep tako, da je kot med meči in stegnom 90° (smučarska preža). V tem položaju se rahlo zibajte gor in dol. Hrbet naj bo raven, glava pa v podaljšku trupa.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.

▪ NIZKI SKIPING

Namen vaje: vaja za ogrevanje spodnjega dela telesa.

Začetni položaj: stoja snožno. Drža telesa je pokončna, pogled usmerjen naprej. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: na mestu izvajajte izrazito gibanje v gležnjih tako, da dvignete peto od tal in pri tem rahlo pokrčite koleno ter peto zopet spustite na tla. Medtem, ko ena peta potuje proti podlagi se peta druge noge dviguje.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.

Vaje za krepitev

▪ DVIGANJE DOJENČKA V ZRAK

Namen vaje: vaja za krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite pod pazduho tik nad vašo glavo.

Opis vaje: dojenčka dvigujte v zrak nad glavo. Pri tem pazite, da komolca ne iztegujete do konca. Pri vsakem spustu dajte dojenčku poljubček na nos.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 12: začetni položaj.



Slika 13: dvig dojenčka.

Na slikah 12 in 13 je prikazana pravilna izvedba dviga dojenčka v zrak.

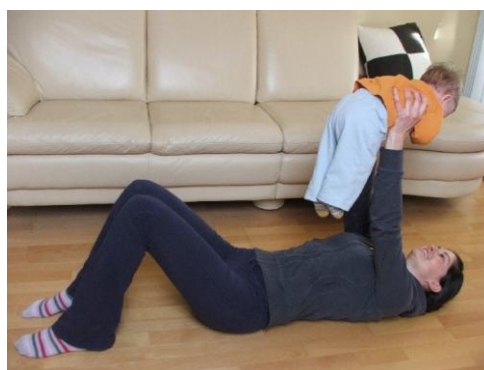
▪ DVIGANJE DOJENČKA V ZRAK IZ LEŽE NA HRBTU

Namen vaje: vaja za krepitev mišic rok, ramenskega obroča in prsnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, otroka si položite s trebuškom na prsni koš ter ga nežno primite z obema rokama pod pazduho za telo.

Opis vaje: iz začetnega položaja dvignite dojenčka navzgor. Ta položaj zadržite eno do dve sekundi, pri tem komolcev ne iztegnite do konca in se počasi vrnite v začetni položaj. Vaja se izvaja z hitrejšim dvigom in počasnejšim spuščanjem dojenčka.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 14 in 15: dviganje dojenčka v zrak.

Na slikah 14 in 15 je prikazan pravilen položaj telesa in dvig dojenčka v zrak.

▪ ENOROČNI SKLEKI NA BOKU

Namen vaje: vaja za krepitev mišic rok in stranskih trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na bok. Na spodnji roki naj leži dojenček, zgornjo roko pa položite za oporo pred telesom tako, da položite dlan na tla.

Opis vaje: dvignite zgornji del telesa in se hkrati oprite na roko tako, da jo v komolcu skoraj popolnoma iztegnete. Počasi se spustite v začetni položaj. V mišicah nadlahti zadržite rahlo napetost. Nato se ponovno dvignite navzgor, izvedite vse ponovitve in zamenjajte stran.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 16: začetni položaj.



Slika 17: dvig zgornjega dela telesa.

Na slikah 16 in 17 je prikazana pravilna izvedba enoročnega skleka na boku.

▪ KRATKI UPOGIB TRUPA

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic (upogibalk trupa).

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, nogi pokrčite ter stopala postavite plosko na tla. Dojenček naj leži s hrbtom na vašem trebuh. Z obema rokama ga primite preko prsnega koša in trebuščka ali pa ga z rokama varujte ob strani.

Opis vaje: počasi dvigujte samo zgornji del trupa. Ne dvigujte križnega dela hrbtenice. Spust naj bo izveden počasi in kontrolirano.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 18: začetni položaj.



Slika 19: dvig zgornjega dela telesa.

Na slikah 18 in 19 je prikazana pravilna izvedba kratkega upogiba trupa.

▪ KRATKI UPOGIB TRUPA (težje izvajanje)

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic (upogibalk trupa).

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, nogi pokrčite in stopali prekrižajte ter dvignite v zrak. Dojenček naj leži s hrbtom na vašem trebuhu. Z obema rokama ga primite preko prsnega koša in trebuščka ali pa ga z rokama varujte ob strani.

Opis vaje: počasi dvigujte samo zgornji del trupa v smeri naprej in noter. Ne dvigujte križnega dela hrbtenice. Spust naj bo izveden počasi in kontrolirano.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ VOŽNJA KOLESA

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, dojenček naj leži na hrbtu na vašem trebuhu.

Opis vaje: nogi dvignite v zrak in ju izmenično iztegujte tako, kot da bi vozili kolo.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.

▪ KROŽENJE Z NOGO

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, eno nogo dvignite v zrak in prste na nogi rahlo upognite navzgor. Pri tem mora biti hrbet ves čas pritisnjen ob podlago. Dojenček naj leži s hrbtom na vašem trebuhu. Z obema rokama ga primite preko prsnega koša in trebuščka.

Opis vaje: z nogo začnite krožiti v smeri urinega kazalca. Nogo imejte ves čas iztegnjeno navzgor.

Število ponovitev: Naredite 10 manjših krogov. Nato z isto nogo naredite deset krogov v nasprotni smeri urinega kazalca.

▪ STATIČNI SKLEKI

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih in hrbtnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na trebuh. Podprite se na podlahteh. Komolce položite na podlago točno pod rameni. Dojenček naj leži na tleh pod vašo glavo.

Opis vaje: celotno telo, od ramen pa do stopal poravnajte v eno linijo tako, da ste v opori na podlahteh in prstih nog. Pogled imejte ves čas usmerjen v tla k dojenčku. V tem položaju štejte do deset, nato spustite telo in z nosom požgečkajte dojenčka po trebuščku ter se zopet dvignite navzgor.

Število ponovitev: 5 ponovitev.

▪ VALOVANJE

Namen vaje: vaja za krepitev hrbtnih mišic in mišic rok.

Začetni položaj: postavite se v oporo klečno za rokami. Oprite se na roki in kolena. Dlani postavite na tla v širino ramen, kolena pa v širino bokov. Z obrazom bodite obrnjeni proti podlagi, glava naj bo v podaljšku hrbtenice. Dojenček naj leži na tleh pred ali, če ste bolj izkušeni, pod vašo glavo.

Opis vaje: roki pokrčite in gibanju dol in naprej sledite z glavo in celotnim trupom ter zadnjico. Telo se zravnava, vendar se ne dotika podlage, pač pa je v opori na pokrčenih rokah ter kolenih. Nožni prsti so na tleh. Nato iztegnite roki in se vrnite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ NAGIB MEDENICE

Namen vaje: vaja za krepitev mišic v zgornjem in srednjem delu trebuha.

Začetni položaj: stoja razkoračno s pokrčenimi koleno. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: medenico nagnite naprej in pri tem napnite zadnjične mišice, ko pa medenico spet vzravnote mišice sprostite. Gibi naj bodo enakomerni.

Število ponovitev: 20 ponovitev.

▪ MALI MOST

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Noge naj bodo pokrčene, stopala na tleh v širini ramen. Dojenček naj leži na vaših prsih in trebuhu. Z rokami ga objemite.

Opis vaje: dvignite boke in napnite zadnjične mišice tako, da ste oprti le na lopatice in stopala. V tem položaju zadržite 3 sekunde ter se počasi spustite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 20: začetni položaj.



Slika 21: mali most.

Na slikah 20 in 21 je prikazana pravilna izvedba malega mostu.

▪ MALI MOST (težje izvajanje)

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Noge naj bodo pokrčene, stopala na tleh. Dojenček naj leži na vaših prsih in trebuhu. Z rokami ga objemite preko trebuščka.

Opis vaje: dvignite boke in napnite zadnjične mišice tako, da ste oprti le na lopatice. V tem položaju zadržite 3 sekunde, nato se počasi spustite navzdol, vendar se z boki ne dotaknete tal, pač pa ponovno napnite mišice in nadaljujte z vajo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ RUŠENJE MALEGA MOSTU (težje izvajanje)

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet in pokrčite kolena, stopala položite na tla. Dojenček naj leži na vašem trebuhu. Z rokami ga objemite preko trebuščka.

Opis vaje: dvignite spodnji del hrbta, boke in zadnjico v zrak. Ohranite ta dvignjeni položaj, medtem pa s petami drsite naprej po tleh, kot da želite nogi iztegniti. Položaj zadžite 5 sekund, nato najprej eno, potem pa še drugo nogo vrnite v začetni položaj. Pri tem ves čas ohranjajte dvignjeno medenico. V začetnem položaju zadržite 5 sekund, nato pa se sprostite.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ IZPADNI KORAK NAZAJ

Namen vaje: vaja za krepitev sprednje strani stegna. Vaja za krepitev iztegovalk kolka in upogibalk kolena (zadnjičnih in zadnjih stegenskih mišic).

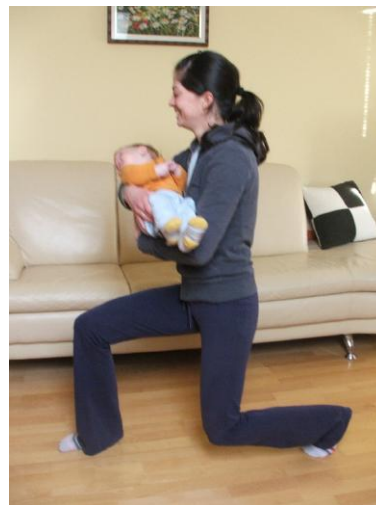
Začetni položaj: stoja s stopali, razmaknjenimi v širini ramen. V naročju držite dojenčka v lupinici.

Opis vaje: z desno nogo naredite velik korak nazaj in se hkrati spustite v počep tako, da je kot med golenico in stegnenico sprednje noge 90° .

Število ponovitev: 10 ponovitev. Ponovitve najprej napravite do konca v prvi poziciji, nato pa nogi še zamenjajte.



Slika 22: začetni položaj.



Slika 23: izpadni korak nazaj.

Na slikah 22 in 23 je prikazana pravilna izvedba izpadnega koraka nazaj.

▪ POČEP

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Širina stopal je v širini ramen ali malenkost širše, prsti naj bodo rahlo obrnjeni navzven. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: počasi počepnite tako, da spustite boke nazaj v položaj, da je kot med stegnom in golenico do 90° in se nato dvignite v začetni položaj. Pri tem ohranite izravnani položaj hrbtenice. Pazite, da kolena ne presežejo linje prstov na nogah in da je teža telesa na celotnem stopalu. Med spuščanjem vdihnite, med dvigovanjem izdihnite.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 24: začetni položaj.



Slika 25: globok počep.

Na slikah 24 in 25 je prikazana pravilna izvedba počepa.

▪ POČEPI Z ŽOGO OB STENI (težje izvajanje)

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic, spodnjega dela hrbta in trebuha ter zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držite preko trebuščka. Na hrbet si položite veliko žogo, preko katere se naslanjate na steno.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite v globok počep tako, da je kot med stegnom in golenico do 90°, pri tem pa ves čas s hrbtom pritiskajte na žogo in pazite, da ne pade na tla.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ ODMIK NOGE IZ LEŽE NA BOKU

Namen vaje: vaja za krepitev mišic odmikalk noge (zadnjičnih in stranskih mišic).

Začetni položaj: ulezite se na levi bok in se oprite na podlaket. Z roko držite dojenčka, ki leži na hrbtu pred vašim telesom. Spodnjo nogo pokrčite tako, da je med stegnom in goleni pravi kot, zgornjo pa nekoliko dvignite od tal.

Opis vaje: čim više dvignite zgornjo nogo. Med dvigovanjem noge se v bokih ne nagibajte naprej ali nazaj. Nogo počasi dvigujte in spuščajte, nato zamenjajte stran. V prosti roki imejte kakšno zanimivo igračo, ki bo pritegnila otrokovo pozornost.

Število ponovitev: 15 - 20 ponovitev.



Slika 26: začetni položaj.



Slika 27: odmik noge iz leže na boku.

Na slikah 26 in 27 je prikazana pravilna izvedba odmika noge iz leže na boku.

▪ AKTIVNO STOPANJE NA STOPNICO

Namen vaje: vaja za krepitev mišic nog in zadnjice.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini bokov. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: z desno nogo se povzpnete na stopnico in med vzpenjanjem dinamično potegnite koleno leve noge nekoliko nad višino bokov. Nato najprej sestopite z levo in potem še z desno nogo. Na stopnico se ponovno povzpnete z desno nogo. Po opravljenih ponovitvah začetno nogo zamenjajte.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Vaje za raztezanje

▪ RAZTEZNA VAJA ZA NOGE

Namen vaje: raztezanje notranje stegenske mišice.

Začetni položaj: stopite v razkorak in stojte na celih stopalih, obrnjenih rahlo navzven. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: težišče telesa prenesite na eno stran tako, da pokrčite eno nogo in položaj zadržite 8 - 12 sekund.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.

▪ RAZTEZANJE IN SPROŠČANJE

Namen vaje: vaja za raztezanje in sproščanje.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet, pokrčite nogi v kolenih, stopala naj bodo na tleh v širini ramen. Z rokami objemite dojenčka, ki leži na vašem trebuhu.

Opis vaje: zasukajte pokrčeni nogi v levo tako, da se kolena dotakneta podlage. Zadržite 8 - 12 sekund in se sprostite. Obe rameni naj ostaneta v stiku s podlago. Vajo ponovite simetrično na drugi strani.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.



Slika 28: začetni položaj.



Slika 29: potisk kolen v stran proti tlom.

Na slikah 28 in 29 je prikazana pravilna izvedba vaje za raztezanje in sproščanje.

▪ ZASUK TRUPA V STRAN

Namen vaje: raztezanje hrbtnih in vratnih mišic.

Začetni položaj: usedite se po turško. Otrok naj leži na vaših stegnih.

Opis vaje: roki odročite in zasukajte zgornji del telesa v stran, pogled je usmerjen nazaj za hrbet. Ta položaj zadržite 8 - 12 sekund.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.

▪ SED PO TURŠKO

Namen vaje: raztezna vaja za noge.

Začetni položaj: usedite se po turško. Otrok naj leži na vaših pokrčenih nogah.

Opis vaje: zibajte se enkrat v levo, nato v desno stran. Hkrati se z rokama držite za kolena in jih potiskajte proti tlam.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.



Slika 30: sed po turško, potisk kolen proti tlam.

Na sliki 30 je prikazan pravilen položaj telesa med raztezno vajo za noge.

▪ RAZTEZNA VAJA ZA ROKE IN RAMENSKI OBROČ

Namen vaje: raztezanje mišic rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: usedite se po turško. Otrok naj leži na vaših stegnih.

Opis vaje: obe dlani spojite in vzročite. Roki naj bosta čimbolj iztegnjeni v komolčnem sklepu. Roki potiskajte skupaj in navzgor ter zadržite 8 -12 sekund.

Število ponovitev: 5 ponovitev.



Slika 31: potisk rok skupaj in navzgor.

Na sliki 31 je prikazan pravilen položaj telesa in rok pri izvajanju raztezne vaje.

5.2.2. Vaje za mamico s šest do devetmesečnim dojenčkom.

Vaje za ogrevanje

▪ KROŽENJE Z GLAVO

Namen vaje: vaja za ogrevanje vratnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite preko trebuščka. Glava naj bo v podaljšku trupa.

Opis vaje: začnite krožiti z glavo v eno stran, nato strani zamenjajte.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

▪ KROŽENJE Z RAMENI

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: z rameni krožite najprej v smeri naprej in nato še nazaj. Krožno gibanje izvajajo celotne roke in dojenček na njih. Stopali sta neprestano v stiku s podlago.

Število ponovitev: 10 ponovitev v eno in nato še v drugo stran.



Slika 32 in 33: kroženje z rameni.

Na slikah 32 in 33 je prikazan pravilen položaj dojenčka pri kroženju z rameni.

▪ ZIBANJE LEVO - DESNO

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite malenkost širše od ramen. Teža telesa je na eni nogi. Dojenčka držite v lupinici rahlo stran od telesa.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite v globok počep, pri tem pokrčite kolena, zadnjico spustite proti tlor. Težišče telesa prenesite na drugo nogo in iztegnite kolena. Noga na kateri ni teže telesa se odlepi od tal.

Ča trajanja vaje: 30 sekund.

▪ ZIBANJE LEVO - DESNO

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite malenkost širše od ramen. Teža telesa je na desni nogi. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite v globok počep, pri tem pokrčite kolena, zadnjico spustite proti tlor. Težišče telesa prenesite na levo nogo in iztegnite kolena. Noga na kateri ni teže telesa se odlepi od tal.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.



Slika 34: začetni položaj.



Slika 35: globok počep.



Slika 36: prenos težišča.

Na slikah 34, 35 in 36 je prikazana pravilna izvedba zibanja levo - desno.

▪ **KORAKANJE NA MESTU**

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite v lupinici.

Opis vaje: kolena izmenično dvigujte tako visoko, da je stegno vzporedno s podlago. Kot med stegnom in meči naj bo 90°.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.

▪ **KORAKANJE NA MESTU Z IZTEGOM KOLENA (težje izvajanje)**

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: dvignite koleno tako visoko, da bo stegno vzporedno s podlago. Kot med stegnom in meči naj bo 90°. Iztegnite koleno (kick) nato spet pokrčite koleno in stopalo spustite na tla. Nogi dvigujte izmenično.

Čas trajanja vaje: 30 sekund

Vaje za krepitev

▪ **IZTEGNI – SKRČI**

Namen vaje: vaja za krepitev mišic rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite pod pazduho v višini vaših prsi in blizu telesa. Če hodite po prostoru, naj dojenček gleda naprej v smeri hoje. V primeru, da med vajo stojite na mestu, pa naj vas dojenček gleda v obraz.

Opis vaje: roki iztegujte predse v odročenje spredaj in nazaj v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ LETALO V PREDROČENJU

Namen vaje: vaja za krepitev mišic rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite pod pazduho v predročenu v višini vaših prsi. Roki sta pri tem rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu. Če hodite po prostoru, naj dojenček gleda naprej v smeri hoje. V primeru, da med vajo stojite na mestu, pa naj vas dojenček gleda v obraz.

Opis vaje: z rokami rišite po zraku navidezno osmico (letenje aviona), gor-levo, dol-levo, gor desno, dol-desno.

Število ponovitev: 5 ponovitev (osmic) v eno in nato še 5 v drugo stran.

▪ GUGALNICA

Namen vaje: vaja za krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala naj bodo na tleh širše od širine ramen. Rahlo počepnite in se predklonite. Dojenček naj bo obrnjen na trebušček. Držite ga med svojima nogama tako, da z eno roko podpirate njegov prsni koš. Nadlaket naj ne utesnjuje dojenčkovih rok. Z drugo roko pa sezite med njegovi nogici in z dlanjo podprite spodnji del trupa.

Opis vaje: dojenčka zibajte iz začetnega položaja naprej – gor ter nazaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 37: začetni položaj.



Slika 38: dvig dojenčka naprej - gor.

Na slikah 37 in 38 je prikazan pravilen položaj dojenčka med izvajanjem guganja.

▪ DVIG V ZRAK

Namen vaje: vaja za krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu, kjer ga držite pod pazduho

Opis vaje: dojenčka začnite počasi dvigovati v zrak nad vašo glavo, kjer je njegovo telo v vodoravnem položaju. Za nekaj sekund si zrita iz oči v oči, nato ga počasi spustite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ NAGIB MEDENICE

Namen vaje: vaja za krepitev mišic medeničnega dna, zadnjičnih in spodnjih trebušnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite za stegna tako, da je s hrbtom naslonjen na vaš trebuh.

Opis vaje: medenico nagnite naprej in pri tem napnite zadnjične mišice, ko pa medenico spet vzravnote mišice sprostite. Gibi naj bodo enakomerni.

Število ponovitev: 20 ponovitev.

▪ UPOGIB TRUPA Z NOGAMA NA ŽOGI

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Meča postavite na veliko napihljivo žogo. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu. Pri tem ga ves čas držite.

Opis vaje: zgornji del trupa dvigujte gor in naprej, križ ostaja ves čas na tleh.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 39: začetni položaj.



Slika 40: kratki upogib trupa.

Na slikah 39 in 40 je prikazana pravilna izvedba kratkega upogiba trupa na žogi.

▪ UPOGIB TRUPA Z ZASUKOM

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: leže na hrbtu pokrčite kolena. Stopala položite plosko na tla. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: upognite zgornji del telesa navzgor. Upogib naj bo tako visok, da še čutite kako se s križnim delom dotikate tal. Ne dvigujte križnega dela. Ko se dvignete, zarotirajte enkrat v smeri desne, drugič v smeri leve noge. Po končani rotaciji se vrnite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev na vsako stran.



Slika 41: upogib trupa z zasukom.

Na sliki 41 je prikazan pravilen položaj telesa pri upogibu trupa z zasukom.

▪ UPOGIB TRUPA Z ZASUKOM (težje izvajanje)

Namen vaje: vaja za krepitev poševnih trebušnih mišic.

Začetni položaj: leže na hrbtu pokrčite kolena. Eno nogo (stopalo) dvignite v zrak in jo položite prek pokrčene druge noge. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: upognite zgornji del telesa navzgor. Upogib naj bo tako visok, da še čutite kako se s križnim delom dotikate tal. Ne dvigujte križnega dela. Ko se dvignete, zarotirajte v smeri dvignjene noge. Po končani rotaciji se vrnite v začetni položaj. Nato zamenjajte položaja nog. Pazite, da ne premikate samo glave in vratu, pač pa ves zgornji del telesa.

Število ponovitev: 10 ponovitev v prvi poziciji ter 10 v drugi.

▪ DVIGANJE IN SPUŠČANJE ENE NOGE

Namen vaje: vaja za krepitev sprednjih trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu. Eno nogo iztegnite, druga naj bo pokrčena s stopalom na tleh.

Opis vaje: iztegnjeno nogo dvignite pravokotno na trup in podlago. Nato jo počasi spustite na višino približno deset centimetrov nad podlago. Pazite, da se s stopalom ne dotaknete tal. Delajte počasi.

Število ponovitev: 15 - 20 ponovitev z eno nogo, nato nogi zamenjajte.

▪ IZTEG TRUPA LEŽE

Namen vaje: vaja za krepitev hrbtnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na trebuh in roki iztegnite v vzročenu. Dojenček naj sedi na tleh pred vašo glavo na dosegu prstov rok. Lahko sedi ob opori.

Opis vaje: počasi dvignite trup in roki tako visoko, da požgečkate dojenčka za lička. Popok naj ostane vedno v stiku s podlago. Nato se počasi spustite v začetni položaj. Da pritegnete otrokovo pozornost, lahko v rokah držite njemu ljubko igračo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 42: začetni položaj.



Slika 43: dvig rok in zgornjega dela trupa.

Na slikah 42 in 43 je prikazana pravilna izvedba zaklona trupa v leži na trebuhu.

▪ ZADNJA LOŽA

Namen vaje: vaja za krepitev zadnje lože.

Začetni položaj: ulezite se na trebuh. Nogi pokrčite ter ju prekrižajte, stegna naj bodo na tleh. Dojenček leži pred vašo glavo.

Opis vaje: začnite dvigovati stegna od tal, kolikor je mogoče. Vsakič, ko jih dvignete, napnite mišice zadnjice in jih napete zadržite 3 do 5 sekund.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ RAZTEG DIAGONALE

Namen vaje: vaja za krepitev mišic zadnjice, ramenskega obroča in hrbta.

Začetni položaj: spustite se na vse štiri, v oporo klečno za rokami. Dlani položite pod ramena plosko na tla, kolena pod boke, hrbet naj bo raven. Dojenček naj leži na tleh pod vami.

Opis vaje: počasi iztegnite levo nogo nazaj tako, da jo po višini poravnate z zgornjim delom telesa. Hkrati iztegnite desno roko naprej. Glava je v podaljšku hrbtenice, zato je pogled usmerjen v tla k dojenčku. Počasi se vrnite v začetni položaj in požgečkajte otroka. Nato vajo ponovite še z drugo roko in nogo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Opozorilo: ne uporabljajte zamaha, saj s tem lahko povzročite preobremenitev spodnjega dela hrbta.



Slika 44: začetni položaj.



Slika 45: dvig roke in njej nasprotne noge.

Na slikah 44 in 45 je prikazana pravilna izvedba vaje razteg diagonale.

▪ POČEP

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Širina stopal je v širini ramen ali širše, prsti so rahlo obrnjeni navzven. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe stopali. Dojenčka primite za njegova stegna tako, da je s hrbtom naslonjen na vaše prsi.

Opis vaje: počasi počepnite in spustite boke nazaj v položaj, da je kot med stegnom in golenico do 90°, nato se dvignite v začetni položaj. Pri tem ohranite izravnani položaj hrbtenice. Pazite, da kolena ne presežejo linje prstov na nogah in da je teža telesa na celem stopalu. Med spuščanjem vdihnite, med dvigovanjem izdihnite.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 46: začetni položaj.



Slika 47: počep.

Na slikah 46 in 47 je prikazana pravilna izvedba počepa.

▪ POČEP NA ENI NOGI (težje izvajanje)

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen, kolena pa obrnite v smeri stopal. Eno nogo zanožite in jo z nartom položite na stol. Hrbet naj bo vzravnani. Dojenčka primite za njega stegna tako, da je s telesom in glavo naslonjen na vaše prsi.

Opis vaje: pokrčite koleno stojne noge in se spustite navzdol toliko, da bo stegno vzporedno s tlemi. V najnižji točki položaj za trenutek zadržite in se nato spet počasi dvignite navzgor. Pazite, da koleno stojne noge ne preseže linje prstov na nogah ter, da je teža telesa na celem stopalu.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

▪ POČEP V IZPADNI KORAK V STRAN

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic

Začetni položaj: stoja razkoračno. Dojenčka držite za stegna ali prek trebuha.

Opis vaje: naredite korak v stran ter nogo pokrčite v kolenu, druga pa naj bo iztegnjena. Zadržite za trenutek in se odrinite s pokrčeno nogo ter naredite vajo še z drugo nogo.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.



Slika 48: izpadni korak v desno.



Slika 49: začetni položaj.



Slika 50: izpadni korak v levo.

Na slikah 48, 49 in 50 je prikazana pravilna izvedba izpadnega koraka vstran.

▪ DVIGANJE GOLENI SEDE

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic.

Začetni položaj: usedite se na stol. Nogi prekrižajte tako, da položite koleno desne noge preko leve. Dojenčka posedite na nart desne noge in ga primite pod pazduho.

Opis vaje: počasi začnite iztegovati desno nogo, dokler meča niso vzporedna s podlago. Nato počasi spustite nogo v začetni položaj. Ko opravite vse ponovitve zamenjajte nogi.

Število ponovitev: 10 ponovitev z vsako nogo.



Slika 51: začetni položaj.



Slika 52: dvigoleni.

Na slikah 51 in 52 je prikazan pravilen položaj dojenčka pri dvigovanju goleni.

Vaje za raztezanje

▪ ZASUK TRUPA

Namen vaje: raztezna vaja (raztezanje mišic ramenskega obroča in trupa ter razgibavanje hrbtenice)

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite preko trebuščka, rahlo stran od telesa.

Opis vaje: zasukajte trup in roke v desno stran, kolikor je mogoče in v tem položaju zadržite 8 – 12 sekund. Nato se vrnite v začetni položaj in ponovite gibanje še v levo stran. Položaj nog naj se med izvajanjem vaje ne spreminja.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.



Slika 53, 54 in 55: zasuk trupa.

Na slikah 53, 54 in 55 je prikazana pravilna izvedba zasuka trupa.

▪ STREŠICA IN KOBRA

Namen vaje: raztezna vaja za mišice, ramenskega obroča in stegenske mišice.

Začetni položaj: opora za rokami. Roke iztegnite, dlani pa položite na tla v širino ramen. Noge naj bodo ravne, v širini bokov, le prsti v stiku s podlago. Trup in noge v ravni liniji. Glava pa v podaljškju trupa. Dojenček naj leži na tleh poda vami ali zraven vas.

Opis vaje: v položaj strešice se postavite tako, da zadnjico dvignete gor in pogledate proti popku ali kolenom. Roke in noge so še vedno popolnoma iztegnjene, le kot med

trebuhom in stegnom se zmanjša. V položaj kobre pa tako, da se vrnete skozi začetni položaj ter zadnjico potisnete čim bolj proti tlom. Glavo zaklonite in pogled usmerite navzgor. Tudi v tem položaju so roke in noge popolnoma iztegnjene. Ne pozabite na sproščeno dihanje.

Število ponovitev: v položaju strešice in kobre zadržite 8 - 12 sekund. Celotno vajo ponovite 5 - krat.

▪ **MAČJI HRBET**

Namen vaje: raztezanje hrbtnih in prsnih mišic.

Začetni položaj: postavite se v oporo za rokami, pri tem postavite dlani plosko na tla pod ramena, kolena pa pod boke. Dojenček naj leži pod vami ali zraven vas.

Opis vaje: hrbtenico ter vretence za vretencem počasi potiskajte proti stropu. Naredite tako imenovani mačji hrbet. Glava naj visi navzdol. Gibanje zaključite tako, da prsni koš čim bolj spustite navzdol, glavo pa previdno dvignete ter pogled usmerite navzgor. Vajo izvajajte tekoče, položaji naj nežno prehajajo drug v drugega.

Število ponovitev: 5 ponovitev.

▪ **SED NA VELIKI ŽOGI**

Namen vaje: raztezanje mišic.

Začetni položaj: sedite na veliko, napihljivo žogo. Otrok naj vam sedi v naročju.

Opis vaje: na žogi se zibajte naprej-nazaj, levo-desno ter poskakujte.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.

5.2.3. Vaje za mamico z devet do dvanajstmesečnim dojenčkom

Vaje za ogrevanje

▪ KROŽENJE Z GLAVO

Namen vaje: vaja za ogrevanje vratnih mišic.

Začetni položaj: stoji razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite za stegna tako, da je s hrbtom naslonjen na vaš trebuh. Glava je v podaljšku trupa.

Opis vaje: začnite krožiti z glavo v eno stran, nato strani zamenjajte.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

▪ ZIBANJE LEVO – DESNO

Namen vaje: dinamično ogrevanje telesa.

Začetni položaj: stoji razkoračno. Stopala malenkost širše od ramen. Teža telesa je na eni nogi. Dojenčka držite preko trebuščka, vendar ne tik ob telesu, pač pa z enakim prijemom roki oddaljite od sebe. S tem se poveča tudi amplituda gibanja.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite v globok počep, pri tem pokrčite kolena, zadnjico spustite proti tlor. Težišče telesa prenesite na drugo nogo in iztegnite kolena. Noga na kateri ni teže telesa se odlepi od tal.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.



Slika 56: začetni položaj.



Slika 57: globok počep.



Slika 58: izteg kolen.

Na slikah 56, 57 in 58 je prikazana pravilna izvedba zibanja v smeri levo – desno.

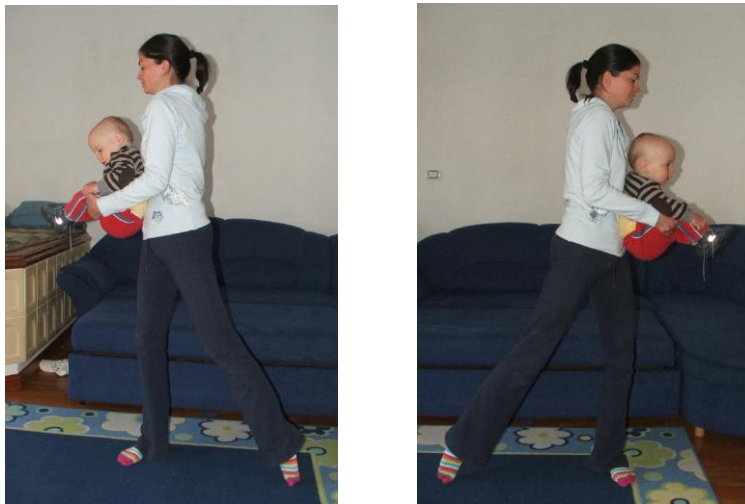
▪ ZIBANJE SEM IN TJA

Namen vaje: dinamično ogrevanje telesa.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite malenkost širše od ramen. Teža telesa je na desni nogi. Zgornji del telesa je obrnjen v desno. Dojenčka držite za stegna tako, da je s hrbtom naslonjen na vaš trebuh.

Opis vaje: iz začetnega položaja prenesite težo telesa na levo nogo, pri tem kolena le rahlo pokrčite ter zasučite trup v levo. Izmenično menjajte strani.

Čas trajanja vaje: 30 sekund.



Slika 59 in 60: zibanje sem in tja.

Na slikah 59 in 60 je prikazana pravilna izvedba zibanja sem in tja.

▪ DVIGALO

Namen vaje: vaja aktivira skoraj vse glavne mišične skupine.

Začetni položaj: stopala postavite malce širše od bokov, prste na nogah obrnite rahlo navzven, dojenčka primite pod pazduho tako, da je obrnjen proti vam.

Opis vaje: iz začetnega položaja prenesite težo na pete in zunanji del stopala. Počepnite in hkrati spustite dojenčka med gležnja, da se usede na tla (kot v kolenih naj bo 90°). V polkrožnem loku zamahnite naprej in navzgor, vstanite iz počepa in preidite v iztegnjen položaj do popolnoma izravnane telesa enkrat z dojenčkom navpično nad glavo (položaj letala), drugič pa brez njega. Med spuščanjem vdihnite, med dviganjem pa izdihnite.

Število ponovitev: izmenično 5 ponovitev z dojenčkom in 5 brez njega.

▪ **A IN V KORAK**

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite v pokončnem položaju.

Opis vaje: z desno nogo naredite korak naprej vstran desno, z levo nogo pa korak naprej vstran levo (V korak). Nato se najprej z desno in potem še z levo nogo vrnite v začetni položaj. Z desno nogo nadaljujte korak nazaj vstran desno, z levo nogo pa nazaj vstran levo (A korak). V začetni položaj se vrnite najprej z desno in nato še z levo nogo.

Število ponovitev: 1 minuto.

▪ **KROŽENJE Z BOKI**

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držite v pokončnem položaju.

Opis vaje: z boki krožite tako, da rišete navidezni krog. Stopali sta neprestano v stiku s podlago. Glava naj bo pri miru.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

▪ **LAHKOTEN TEK**

Namen vaje: vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Nato spremenite položaj nog v širši razkorak, tako da so stopala širše od širine ramen. Dojenčka držite v pokončnem položaju.

Opis vaje: lahkotno tecite na mestu, nato povečajte širino stopal in tecite še v razkoraku, kolena so pri tem rahlo pokrčena..

Število ponovitev: 30 sekund lahkoten tek in 30 sekund tek v razkoraku.

Vaje za krepitev

▪ ENKRAT V LEVO, DRUGIČ V DESNO

Namen vaje: vaja za krepitev mišic rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držite pod pazduho v predročenu v višini vaših prsi. Komolci naj bodo rahlo pokrčeni.

Opis vaje: zasukajte trup in roke v desno stran, kolikor je mogoče in se vrnite v začetni položaj ter ponovite gibanje še v levo stran. Položaj nog naj se med izvajanjem vaje ne spreminja.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.

▪ ŽENSKI SKLEKI

Namen vaje: vaja za krepitev prsnih in hrbtnih mišic ter mišic rok.

Začetni položaj: oprite se na iztegnjeni roki, ki sta položeni na tleh v razmiku, nekoliko širšem od širine ramen in v višini prsi. Pokrčite kolena, prekrižajte stopala in spodnji del nog dvignite od tal. Potegnite pete nekoliko proti zadnjici. Dojenček naj leži na tleh zraven vas.

Opis vaje: počasi pokrčite roke v komolcih, dokler se z zgornjim delom telesa skoraj ne dotaknete tal. Nato se brez prekinjanja s potiskom rok dvignite spet navzgor.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Če ste bolj izkušeni z izvajanjem vaje, lahko dojenček leži pod vami in mu vsakokrat pri spustu podarite poljubček na trebuh.



Slika 61 in 62: ženski sklek.

Na slikah 61 in 62 je prikazana pravilna izvedba ženskega skleka z dojenčkom pod seboj.

- **SKLEKI (težje izvajanje)** (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996)

Namen vaje: krepilna vaja za zgornje okončine in ramenski obroč.

Začetni položaj: opora na rokah, pri tem so kolena iztegnjena. Zadnjico rahlo privzdignite, da ne pride do ukrivljanja spodnjega dela hrbtenice, s tem obdržite medenico v nevtralnem položaju. Roki položite v širino ramen ali še bolj narazen, dlani sta rahlo pred rameni, obrnjeni naprej, glava pa naj bo v podaljšku hrbtenice.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustite k tloraj, tako da pokrčite komolce. Telo ostane v isti liniji, brez povešanja v sredini, gibanje vodite s prsnim košem.

Število ponovitev: 10 ponovitev. Dvige in spuste izvajajte tekoče in enakomerno.

- **ŠKARJICE**

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: popolnoma iztegnjeni nogi dvignite v zrak in ju večkrat prekrížajte (leva pod desno in obratno).

Število ponovitev: 30 sekund.

- **ŠKARJICE SEDE (težje izvajanje)**

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: usedite se na tla, nogi iztegnite. Zadaaj za telesom se oprite na rahlo pokrčeni roki (sed snožno pred rokami). Trup naj bo raven. Dojenček sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: iztegnjeni nogi dvignite v zrak in ju večkrat prekrížajte (leva pod desno in obratno).

Število ponovitev: 30 sekund.



Slika 63 in 64: striženje z iztegnjenimi nogami.

Na slikah 63 in 64 je prikazana pravilna izvedba vaje škarjice sede.

▪ POŠEVNO DVIGANJE

Namen vaje: vaja za krepitev poševnih trebušnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Kolena pokrčite in ju zasučite v desno stran proti podlagi. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: zgornji del telesa počasi dvignite, tako da se lopatice odlepijo od tal. Pri tem krepko izdihnite. Nato se spustite v začetni položaj. V tem položaju izvedite vse ponovitve, nato pokrčeni kolena prenesite na levo stran.

Število ponovitev: 10 ponovitev na vsaki strani.



Slika 65: poševno dviganje.

Na sliki 65 je prikazan pravilen položaj telesa pri izvajanju poševnega dviga.

▪ DVIG RAVNIH NOG

Namen vaje: vaja za krepitev mišic v spodnjem delu trebuha.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Nogi prekrižajte in iztegnite navzgor (noge in podlaga tvorita pravi kot). Komolci naj bodo na tleh za oporo, z rokami držite dojenčka, ki sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: rahlo dvigujte zadnjico in boke od tal, vendar ne z zaletom, pač pa z aktivnim stiskanjem trebušnih mišic. Noge gredo navpično navzgor in ne proti glavi.

Število ponovitev: 5 ponovitev.

▪ MALI MOST

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Noge naj bodo pokrčene, stopala na tleh. Dojenček naj sedi na vaši medenici ali leži na stegnih z nogami na vašem trebuhu.

Opis vaje: dvignite boke in napnite zadnjične mišice, tako da ste oprti le na lopatice. V tem položaju zadržite 5 sekund, nato se počasi spustite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 66: začetni položaj.



Slika 67: mali most.

Na slikah 66 in 67 je prikazana pravilna izvedba malega mostu.

- **MALI MOST NA ENI NOGI (težje izvajanje)**

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Z rokami držite dojenčka, ki vam sedi na trebuhu. Desno koleno pokrčite pod pravim kotom, levo nogo pa iztegnite. Stisnite hrbtne in trebušne mišice.

Opis vaje: z močno stisnjenimi mišicami zadnjice počasi dvignite boke in spodnji del hrbta navzgor. Iztegnjeno nogo brez krčenja v kolenu dvignite v zrak tako, da bo v ravni liniji z dvignjenim trupom. Položaj za trenutek zadržite, nato boke z enako napetostjo počasi spustite na tla. Bokov ne dvigujte previsoko in v nobenem primeru ne uleknite hrbtenice.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 68: mali most na eni nogi.

Na sliki 68 je prikazan pravilen položaj malega mostu na eni nogi.

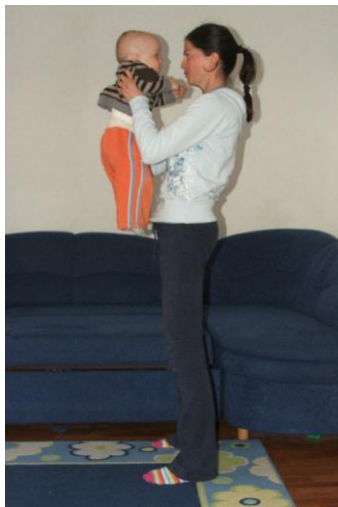
▪ POČEPI

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen ali širše, prste rahlo obrnite navzven. Dojenčka držite pod pazduho pred seboj tako, da si zreta iz oči v oči.

Opis vaje: počasi počepnite tako, da spustite boke nazaj v položaj, da je kot med stegnom in golenico do 90° in se nato dvignite v začetni položaj. Pri tem ohranite izravnani položaj hrbtenice. Pazite, da kolena ne presežejo linije prstov na nogah ter, da je teža telesa na celem stopalu. Med spuščanjem vdihnite, med dvigovanjem izdihnite.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 69: začetni položaj.



Slika 70: počep.

Na slikah 69 in 70 je prikazana pravilna izvedba počepa.

▪ DVIGOVANJE GOLENI

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Kolena pokrčite tako, da bo kot med stegnom in podlago 90°. Na goleni položite dojenčka, z glavo pri vaših kolenih.

Opis vaje: iz začetnega položaja začnite iztegovati kolena tako, da pete dvigujete navzgor. Stegna ostajajo v začetnem položaju.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 71: začetni položaj.



Slika 72: dviganje goleni.

Na slikah 73 in 74 je prikazana pravilna izvedba vaje z dvigovanjem goleni.

▪ **ODMIK POKRČENE NOGE VSTRAN**

Namen vaje: vaja za krepitev zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: spustite se na kolena in dlani, v oporo klečno za rokama. Kolena sta pod boki, dlani pa na tleh v širini in višini ramen. Trebuh naj bo napet, trup vzravnano, glava pa v podaljšku hrbtenice. Dojenček naj leži na tleh pod vami.

Potek gibanja: Desno nogo odmaknite vstran in jo nato znova primaknite v začetni položaj. Telo naj ostane med gibanjem vzravnano in ga ne nagibajte vstran. Pazite, da kot v kolenu dvignjene noge ostane nespremenjen ter, da je koleno tisto, ki vodi gibanje v stran in ne stopalo.

▪ **IZMENIČNO DVIGANJE OKONČIN**

Namen vaje: vaja za krepitev hrbtnih mišic.

Začetni položaj: ulezite se na trebuh, vzročite in roki položite na tla. Glava naj bo v podaljšku hrbtenice in pogled usmerjen proti podlagi. Dojenček naj sedi pred vami na dosegu prstov rok.

Opis vaje: obe roki in nogi dvignite od tal, nato desno roko in levo nogo dvignite visoko od tal. Med spuščanjem le-teh, začnite dvigovati levo roko in desno nogo. Tako izmenično dvigujte nogi in roki ter s slednjimi pri vsakem dvigu rahlo požgečkajte dojenčka za lička. V rokah lahko držite igračko, da z njo pritegete dojenčkovo pozornost.

Število ponovitev: 10 ponovitev z vsako roko in njej nasprotno nogo.

▪ DVIGANJE PET

Namen vaje: vaja za krepitev mečnih mišic.

Začetni položaj: sedite na stol ali klop. Stopala postavite na tla v širino ramen. Dojenček naj sedi na vaših kolenih, z obrazom obrnjen proti vam.

Opis vaje: dvignite pete čim bolj visoko v zrak, prsti pa naj ostanejo v stiku s podlago. Nato pete počasi spustite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 73: začetni položaj.



Slika 74: dvig pet od tal.

Na slikah 71 in 72 je prikazana pravilna izvedba dvigovanja pet.

▪ DVIG NA PRSTE

Namen vaje: vaja za krepitev iztegovalk gležnja (zadnjih golenskih mišic).

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Glava naj bo v podaljšku trupa. Dojenčka držite preko trebuščka.

Opis vaje: iz začetnega položaja se povzpnete na prste obeh nog in v tem položaju zadržite tri sekunde. Nato se počasi spustite v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Vaje za raztezanje

▪ RAZTEZANJE IN SPROŠČANJE

Namen vaje: vaja za raztezanje in sproščanje.

Začetni položaj: ulezite se na hrbet. Pokrčite nogi v kolnih, stopala postavite na tla v širino ramen. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu, kjer ga držite za trup, če še ni star deset mesecev ali za roke, ko je.

Opis vaje: zasukajte pokrčeni nogi v levo tako, da se kolena dotakneta podlage. Zadržite 8 - 12 sekund in se sprostite. Obe rameni naj ostaneta v stiku s podlago. Vajo ponovite simetrično na drugi strani.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.

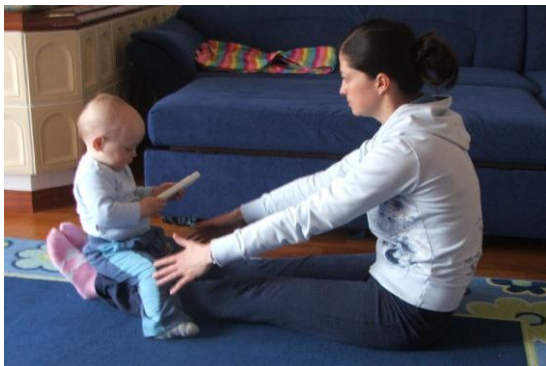
▪ RAZTEZANJE SEDE

Namen vaje: vaja za raztezanje spodnjega dela hrbta in nog.

Začetni položaj: usedite se na tla. Iztegnite nogi ter dojenčka posedite na skočni sklep.

Opis vaje: nagnite se v smeri naprej tako, da se z rokami dotaknete stopal. V položaju, ko začutite raztezanje v spodnjem delu hrbta ter nogah, ostanite 8 – 12 sekund.

Število ponovitev: 5 ponovitev.



Slika 75: začetni položaj.



Slika 76: raztezanje spodnjega dela hrbta.

Na slikah 75 in 76 je prikazana pravilna izvedba raztezanja sede.

▪ **ODKLONI SEDE**

Namen vaje: vaja za raztezanje stranskih trebušnih mišic.

Začetni položaj: usedite se in nogi iztegnite v razkorak. Dojenček naj sedi med nogami. Trup naj bo vzravnana.

Opis vaje: desno roko vzročite in odklonite trup v levo stran. Levo roko pokrčite v predročenje noter in požgečkajte dojenčka, ki sedi med vašimi nogami. Nato se vrnite v začetni položaj ter vzročite levo roko, desno pa pokrčite in trup odklonite v desno.

Število ponovitev: 5 ponovitev v vsako stran.

▪ **RAZTEG STEGENSKIH MIŠIČ**

Namen vaje: raztezanje stegenskih mišic.

Začetni položaj: udobno se ulezite na hrbet in pokrčite levo nogo. Položite desno nogo, pokrčeno v kolenu, prek zgornjega dela leve noge. Dojenček naj sedi na vašem trebuhu.

Opis vaje: potisnite koleno pokrčene desne noge stran od sebe. Nato počasi popustite napetost, zamenjajte položaj nog in ponovite vajo na drugi strani.

Število ponovitev: 5 ponovitev



Slika 77: raztezanje mišic desne noge.

Na sliki 77 je prikazan pravilen položaj telesa med raztezanjem stegenskih mišic.

5.3. VAJE ZA DOJENČKA

5.3.1. Vaje za tri do šestmesečnega dojenčka

- **OBRAČANJE PREKO SVOJE OSI** (Semolič, 2004)

Namen vaje: vaja za pridobivanje dodatne izkušnje občutenja svojega telesa. Priprava na kotaljenje.

Začetni položaj: udobno se usedite in se s hrbtom naslonite na primerno oporo. Pokrčite kolena in si otroka položite v naročje tako, da vas bo gledal medtem, ko se boste z njim pogovarjali in igrali. Njegovi nogici naslonite na svoj trebuh.

Opis vaje: izmenično dvigajte svoji nogi. Otrok naj temu gibanju sledi.

Če želite, da bo otrok tudi sam bolj dejaven, mu ponudite igračko, enkrat z ene, drugič z druge strani.



Slika 78 in 79: obračanje dojenčka preko svoje osi.

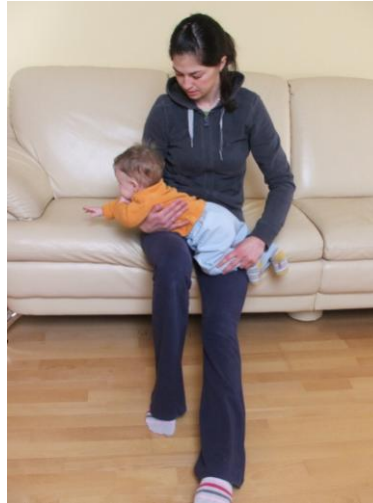
Na slikah 78 in 79 je prikazana pravilna izvedba obračanja dojenčka preko svoje osi.

- **NOV TELESNI POLOŽAJ** (Semolič, 2004)

Namen vaje: osvajanje novega telesnega položaja in doživljanje prostora z druge perspektive. Vaja za krepitev vratnih mišic

Začetni položaj: usedite se na stol, otrok naj leži na trebuščku preko vašega stegna. Nogo, ki je pod otrokovim bokom spustite navzdol tako, da otrokove roke segajo preko vaše zgornje noge.

Opis vaje: eno otrokovo nogico rahlo pokrčite. Igro ponovite še na drugi strani. V tem položaju lahko otroka tudi preoblačite, podirate kupček, lajšate bolečine, kadar ga boli trebušček ali pa se z njim samo crkljate. Da dojenček dvigne glavo, mu ponudite igračo.



Slika 80: igralni položaj na trebuščku.

Na sliki 80 je prikazan pravilen položaj dojenčka pri osvajanju novega telesnega položaja.

- **Z BOKA NA BOK** (Pulkkinen, 2008)

Namen vaje: vaja za preizkušanje v obračanju. Priprava na samostojno kotaljenje.

Začetni položaj: Dojenček naj leži na hrbtu. Pokažite mu napihljivo žogo, na katero je pritrjena vrstica. Žogo podržite na otrokovim prsnim košem, ne nad obrazom.

Opis vaje: kmalu jo bo objel z dlanmi in nogami ter se skupaj z njo začel obračati z boka na na bok.

- **KROGINKROG** (Pulkkinen, 2008)

Namen vaje: namen te vaje še ni spodbujati dojenčka k samostojnemu obračanju s hrbta na trebuh. To je sposoben storiti šele okrog šestega meseca starosti. Igra spodbuja enega izmed prirojnih refleksov, to je premikanje vsega telesa. To je pomembno za poznejše samostojno obračanje.

Začetni položaj: otrok najprej leži na hrbtu. Z dlanjo zaobjemite eno od obeh stegen tako, da je vaš palec na spodnji strani nogice, drugi prsti pa zgoraj. Če dojenček

gleda na levo, objemite desno stegno, če gleda v desno, pa levo. Nato nogo počasi potisnite čez drugo nogo, da se dojenček prevrne na trebuh.

Semolič (2008) poudarja, da naj bi medtem otrok z rokami sledil obratu. Če otrok obratu ne sledi z rokami, ga je treba med obračanjem spodbujati, tako da mu pokažete zanimiv predmet nad njegovimi prsmi. Nikakor ga sami ne obračajte, če z rokami ni segel prek sredine telesa. Ko predmet zazna in ga želi zagrabit, ga peljite v bočni položaj. Z drugo roko mu na zgornji opisan način pomagajte, da se obrne na bok – le toliko kot potrebuje, nikar ga sami ne obračajte. Ko pride v položaj na boku, mu predmet premaknite polkrožno na tla nad glavo. Predmet na igriv način premikajte z leve strani na desno in predmete tudi menjajte.

- **KOTALJENJE S TREBUHA NA HRBET** (Semolič, 2008)

Namen vaje: priprava na samostojno kotaljenje, obračanje s trebuha na hrbet.

Začetni položaj: Otroka položite na trebušček na varna tla. Pred njega postavite zanimiv predmet.

Opis vaje: predmet potegnite izpred njega na stran. Sam se bo najverjetneje trudil prekotaliti s trebuha na bok in nato na hrbet. Pri tem mu lahko pomagate tako, da nasprotno nogo od iztegnjene roke pokrčite k trebuhu in rahlo naredite polkrožni gib, ki mu bok dvigne in rahlo obrne. Gibanje naj nadaljuje dojenček sam.

- **DVIGANJE NOG SEDE NA STOLU** (Semolič, 2008)

Namen vaje: vaja za pridobivanje dodatne izkušnje občutenja svojega telesa.

Začetni položaj: usedite se na rob stola. Vzravajte se in potisnite ledveni del rahlo naprej in popek povlecite navznoter. Otroka imejte v naročju tako, da sedi vzravnano in popolnoma na spodnjem delu zadnjice. V tem položaju je njegov trup že bolj dejaven. Podpirajte ga, da ne omahne najprej tako, da ga sprva držite za trup, iz vaje v vajo pa prijem rahljajte tako, da ga s svojimi iztegnjenimi rokami le varujete, v primeru da omahne.

Opis vaje: S spremembo višine vaših kolen, tako da enega spustite in drugega dvignete, spodbujajte otroka, da se bo obrnil proti vam ali pa proti igrački, ki mu jo ponujate z različnih razdalj in različnih strani.



Slika 81 in 82: spreminjanje višine nog.

Na slikah 81 in 82 je prikazana pravilna izvedba igralnega položaja z dviganjem in spreminjanjem višine nog, na katerih sedi dojenček.

- **NA ODEJI** (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007)

Namen vaje: krepitev mišic rok in ohranjanje ravnotežnega položaja v opori na rokah.

Začetni položaj: dojenčka položite s trebuškom na odejo. Najverjetneje se bo z iztegnjenimi rokami potegnil kvišku.

Opis vaje: V tem primeru privzdignite vogala odeje. Dojenček se z vso silo opre vanjo, da ohrani ravnovesje.

- **PO LOJTRCI GOR** (Silberg, 2003).

Namen vaje: vaja za razgibavanje.

Začetni položaj: dojenčka, ki leži na hrbtu, primite za roke.

Opis vaje: nežno mu izmenično dvigujte in spuščajte roke, pri tem pa ponavljajte:

Pa po lojtrci gor
pa po lojtrci dol
pa po lojtrci gor
pa po lojtrci dol...

Nato vajo ponovite še z dviganjem in spuščanjem dojenčkovih nogic.

▪ **ZIBANJE PREK VALJA** (Semolič, 2008)

Namen vaje: pridobivanje spretnosti na nivoju kontrole telesa.

Začetni položaj: dojenčka položite s trebuškom na napihljiv valj.

Opis vaje: Rahlo ga potiskajte naprej in nazaj tako, da prenaša težo telesa prek valja izmenično z dlani na stopala.



Slika 83 in 84: Zibanje preko valja.

Na slikah 83 in 84 je prikazan pravilen položaj dojenčka med zibanjem na valju.

5.3.2. Vaje za šest do devetmesečnega dojenčka

- **POSEDANJE PREK GIBLJIVE PODPORE** (Semolič, 2008)

Namen vaje: priprava na samostojno sedenje.

Začetni položaj: dojenčka posedite ob valj tako, da je njegova stegnenica vzporedna z valjem. Na drugo stran valja položite zanimiv predmet.

Opis vaje: Otrok bo najbrž predmet želel prijeti. Z obema rokama naprej naj se požene prek valja. Držite ga za boke, da ne pade preko valja na glavo. Ko se intenzivno poganja za predmetom in se z dlanmi opira na tla, ga z valjem potiskajte rahlo naprej in nazaj. Ko prime predmet ga povlecite nazaj v plosedeč položaj. Če je igračo prijel z levo roko, naj se usede s svojim desnim bokom na tla. Nato ponovno isti ali bolj zanimiv predmet vrzite preko valja. Enkrat ga posedite na desno, drugič na levo stran.



Slika 85: preko valja do igračke.



Slika 86: prijem igračke.



Slika 87: posedanje.



Slika 88: sede ob valju.

Na slikah 85, 86, 87 in 88 je prikazana pravilna izvedba posedanja dojenčka preko valja.

- **PRVI POSKUSI SEDENJA** (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007)

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: dojenček naj leži na hrbtu.

Opis vaje: dojenčku ponudite en prst za vsako roko. Prsta se bo najverjetneje na vso moč oprijel in se potegnil kvišku, dokler ne bo obsedel. Pri tem je položaj glavice v podaljškju hrbta poravnan, noge so sproščeno iztegnjene na tleh. Če dojenčka v tem položaju previdno izpustite, bo za nekaj sekund samostojno obsedel.

- **NA VELIKI ŽOGI** (Semolič, 2008)

Namen vaje: vaja je namenjena utrjevanju čuta za ravnotežje.

Začetni položaj: dojenčka položite s trebuškom na veliko žogo tako, da ima glavo na vrhu. Eno nogo mu pokrčite s kolonom navzgor. Držite ga rahlo, a varno s prsti pod pazduho in lopatico z eno roko. Z drugo roko držite dvignjeno koleno in hkrati s prostimi prsti obeh rok držite žogo.

Opis vaje: pustite otroku, da spoznava žogo in da se z vašo pomočjo premika po in na žogi, naprej in nazaj. Otrok naj sam sega z rokama naprej. Vabite ga, da s celimi dlanmi udarja po žogi, se z njimi opre na njo ali dvigne trup in glavo močno navzgor. Šele, ko vse to osvoji, ga lahko nekajkrat zapeljete po žogi naprej in nazaj. Postopoma večajte razpon tako, da se zaziba z nogami skoraj do tal. Če z rokama sega naprej, ga zazibajte naprej proti tlom. V kolikor pri tem gibanju dvigne obe dlani, stisne pesti ali celo povleče roke nazaj in hrbtenico z glavo vred usloči nazaj, še ni pripravljen za tako velik razpon.

- **DAJ, ZAGRABI!** (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007)

Namen vaje: spodbujanje k samostojnemu plazenju.

Začetni položaj: skupaj z dojenčkom lezite na trebuh tako, da imata glavi približno en meter narazen. Nato mu pokažite zanimiv predmet in ga postavite dojenčku pred obraz, tik zunaj dosega njegovih rok.

Opis vaje: opazujte, kako bo začel veslati z rokami in nogami, da bi se priplazil do predmeta poželenja.

- **ŠTIRINOŽNI POLOŽAJ** (Semolič, 2008)

Namen vaje: osvajanje moči in stabilnosti v štirinožnem položaju. Priprava na kobacanje.

Začetni položaj: dojenček naj leži na trebuščku in se poskuša iztegniti do zanimivega predmeta, ki leži pred njim.

Opis vaje: pokrčite koleno nogice, ki je nasprotno roki, ki se izteguje proti igrački ali predmetu. Z drugo roko ga podpirajte pod trebuščkom.

Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) predlagata pomoč pri lazenju in sicer, če se otrok sam poskuša spraviti na vse štiri, vendar pri tem ne dvigne trupa, mu lahko nekoliko pomagata z bombažno plenico ali krpo, ki jo večkrat prepognete po dolžini. Položite jo otroku pod trebuh in oba konca združite nad hrbtom. Zdaj ga ob pomoči traku nežno privzdignite, da se lahko postavi v štirinožni položaj. Vendar previdno, saj če dela otrok pri tem plavalne gibe, za to vajo še ni zrel.

- **V VISEČI MREŽI** (Pulkkinen, 2008)

Namen vaje: utrjevanje čuta za ravnotežje.

Začetni položaj: Potrebujete odejico, ki jo razgrnete po tleh in še eno odraslo osebo za pomoč pri zibanju. Položite dojenčka na hrbet na sredino odejice. Eden od odraslih naj prime vogala odeje pri dojenčkovi glavi, drugi pa pri nogicah in odejo z dojenčkom previdno dvignite v zrak.

Opis vaje: natančno opazujte reakcijo dojenčka in se med igro pogovarjajte z njim. Če imate občutek, da mu v odeji ugaja, ga začnite počasi zibati v levo in desno. Čim starejši je otrok tem hitrejšega in divjega zibanja si bo želel.

5.3.3. Vaje za devet do dvanajstmesečnega dojenčka

- **KLOPA, KLOPA, KLOP** (Silberg, 2003)

Namen vaje: utrjevanje čuta za ravnotežje.

Začetni položaj: dojenčka si posadite v naročje tako, da bo gledal proti vam.

Opis vaje: Deklamirajte pesmico in dvigujte kolena:

Klopa, klopa, klopa, klop
konja ženeta galop.
Potlej hop! čez vodo skok!
Jezdec pa v vodo, čmok!

Pri besedi »čmok« kolena nekoliko razširite, da otrok zdrsne proti tlom, vendar ne pade na tla. Takoj, ko se bo otrok spet spravil na konja, bo zaprosil še, saj komaj čaka, da bo ponovno doživel pričakovani strah pred zdrsem v vodo.

- **GRADNJA** (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007)

Namen vaje: vaja je namenjena spodbujanju reševanja različnih nalog.

Začetni položaj: dojenčka posedite na tla.

Opis vaje: ponudite mu različne vrste posod, škatel ali lončkov, iz katerih lahko zgradi piramido ali visok stolp. Za gradnjo so primerne tudi vse vrste kock.



Slika 89: gradnja stolpa.

Na sliki 89 je prikazan dojenček, ki gradi stolp.

▪ **Z ODEJO NA POTEPI** (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007)

Namen vaje: ohranjanje stabilnosti v sedečem položaju.

Začetni položaj: otroka posedite na odejo.

Opis vaje: primite za dva konca odeje in jo počasi vlecite po tleh. Pri tem bodite izredno previdni in nežni, da se sedeči dojenček ne zvrne na hrbet. Dojenček naj ohranja ravnotežje v sedečem položaju.



Slika 90: sede na premikajoči se odeji.

Na sliki 90 je prikazan pravilen vlek odeje in položaj dojenčka na njej.

▪ **GUGANJE NA HRBTU**

Namen vaje: vaja utrjuje čut za ravnotežje.

Začetni položaj: usedite se na tla. Nogi pokrčite in kolena približajte prsnemu košu. Dojenček naj sedi na vaših stopalih z glavo pri kolenih. Z rokami ga dobro držite pod pazduho.

Opis vaje: Hrbet, kar se da usločite. Glavo rahlo sklonite na prsa ter se večkrat zazibajte po hrbtenici gor in dol.



Slika 91: začetni položaj.



Slika 92: guganje na hrbtu.

Na slikah 91 in 92 je prikazan pravilen položaj telesa med izvajanjem guganja na hrbtu.

▪ **AKTIVNO SEDENJE NA VELIKI ŽOGI** (Semolič, 2008)

Namen vaje: vaja za ohranjanje kontrole vzravnane trupa, za vzpostavljanje, oziroma izboljšanje ravnotežja in koordinacije.

Začetni položaj: dojenčka posedite na veliko žogo, če dojenček čvrsto drži trup pokonci. Postavite se za žogo in dojenčka ter ga primite za stegna. Vajo vedno začnite tako, da otrok najprej samo sedi na vrhu žoge.

Opis vaje: nadaljujte z nežnimi premiki, da občutite njegovo kontrolo vzravnane trupa, nato pa s poskakovanjem gor in dol. Po nekaj poskokih na žogi, ga pozorno presenetite s premikom v levo ali desno stran.



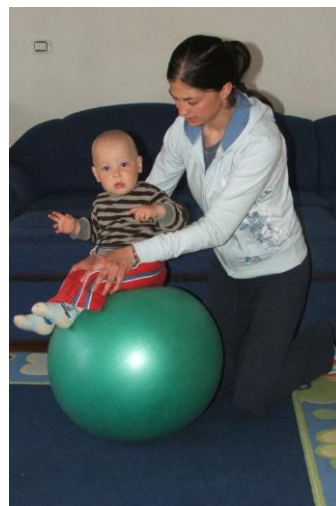
Slika 93



Slika 94



Slika 95



Slika 96

Na slikah 93, 94, 95 in 96 je prikazano aktivno sedenje dojenčka na veliki žogi.

▪ KOBACANJE ČEZ OVIRE

Namen vaje: ohranjanje stabilnega položaja v oteženih okoliščinah.

Začetni položaj: dojenčka položite na podlago, da se bo kobacal.

Opis vaje: kobacanje mu otežite tako, da pred njega postavite različne ovire, preko katerih mora prekobacati. Ovir je lahko več vrst, na primer zvita odeja ali blazina, vzglavnik, večje plišaste igrače ali pa kar vaše telo. Kobacanje čez ovire motivirajte s kakšno zanimivo igračko ali skrijte njemu zanimiv predmet.



Slika 97 in 98: kobacanje po mehki odeji in preko plišaste igrače ter prihod do ovire.



Slika 99 in 100: premagovanje ovire in prihod do željenega predmeta.



Slika 101 in 102: ponovno premagovanje ovire z zadnjim kobacanjem in zadovoljstvo.

Na slikah 97, 98, 99, 100, 101 in 102 je prikazano kobacanje s premagovanjem ovir na poti.

- **SEDE NA VALJU** (Semolič, 2008)

Namen vaje: vaja za krepitev mišic nog. Priprava na vstajanje in usedanje.

Začetni položaj: dojenčka posedite na valj. Od zadaj ga podpirajte toliko, da ohranja ravnotežje in mu med gibanjem usmerjajte kolena s stopali navznoter. Stopali naj bosta vzporedni, kolena pa v isti ravnini kot kolki in stopala. Na ta način bo otrok vadil takšno obremenitev kolena in stopala, kot je potrebna pri hoji.

Opis vaje: valj zakotalite naprej za toliko, da se dojenček z nogicama dotakne tal. Najprej naj bodo tik ob valju na tleh pete. Z gibom speljite težišče naprej po stopalu, kolena segajo do linije nad prsti nog. Zdaj mu pomagajte kolena usmerjati naravnost in v ustrezni širini s stopalom. Če bo želel bo z velikim veseljem vstal. Ko vstane, ga povabite naj se usede. Nato ga nežno z valjem popeljite nazaj toliko, da dvigne pete od tal.



Slika 103, 104 in 105: zibanje na valju.

Na slikah 103, 104 in 105 je prikazan pravilen položaj dojenčka na valju in izvedba gibanja naprej – nazaj.

6. SKLEP

V diplomskem delu smo želeli opisno in slikovno z gibalnimi vajami predstaviti športno vadbo za mamico po porodu ter na zabaven način, preko različnih gibalnih nalog, spodbujati otrokov celosten razvoj. Naj vadba postane načrtno vodena in usmerjena h konkretnim ciljem.

V naši deželi tovrstne ponudbe, kjer bi mlade mamice vadile skupaj s svojim otrokom, skorajda ni zaslediti, razen ponekod v večjih mestih. Tudi literature, ki bi podrobno predstavljala vadbo za mamice z dojenčki ni na pretek, saj tema še ni dovolj dobro obdelana. Mlade mamice povečini niso seznanjene, kako pravilno in učinkovito pridobiti postavo, ki so jo imele pred porodom, ali pa svojo kondicijo celo spraviti na višjo raven kot kdajkoli prej. Mamice dobro vedo, kako naporni so prvi meseci z dojenčkom, tako psihično kot tudi fizično, saj se posledice poroda čuti še dolgo časa. Z vadbo lahko te posledice omilimo in tudi hitreje odpravimo. Za mamice, ki pred porodom niso bile športno aktivne, je čas po porodu pravi trenutek, da v svoj življenjski stil vključijo tudi gibanje. Mamica bo z vadbo skupaj z dojenčkom pozitivno vplivala tako na sebe kot tudi na otroka. Zelo pomembno je, da otroka že zelo zgodaj izpostavimo čimbolj raznolikim gibalnim izkušnjam. Tiste pa, ki so že prej redno vadile, naj se ne zapustijo zaradi mnogih materinskih opravil in težav ter naj vadijo še naprej v tem ključnem obdobju.

Naša želja je, da s pomočjo diplomskega dela mamice pridobijo znanje, kako rokovati s svojim dojenčkom, kako izvajati različne gibalne dejavnosti in kaj je dejansko koristno v smislu gibalnega napredovanja vse do hoje. Pomembno je, da si pridobijo iztočnice, kako se na zabaven in prijazen način izvaja vadbo. Naloga bo olajšala delo tudi vzgojiteljem in strokovnim delavcem, oziroma tistim, ki jih zanima delo z najmlajšimi.

Na področju osveščanja mladih mamic o vadbi po porodu je v naši državi storjeno bore malo. Običajno se mlade mamice vrnejo iz porodnišnice domov vse nebogljene in se same učijo spretnosti z dojenčkom. Marsikatera zato to obdobje doživlja kot napeto in polno strahu ter se sprašuje, če bo zmogla in znala vse, kar jo čaka. V tem

vidimo priložnost, da bi se oblikovalo krajše priročnike, v katerih bi bil opisno in slikovno predstavljen športni program vadbe za mamice z dojenčki, ki bi jih že nosečnice lahko dobile pri svojem ginekologu, da bi se s poporodno vadbo pravočasno seznanile.

7. LITERATURA

- Ahlin, T. (2009). *Kako čustva vplivajo na razvoj vašega otroka*. Pridobljeno 12.04.2009
http://www.ringaraja.net/kako-custva-vplivajo-na-razvoj-vasega-otroka_877.html
- Bacus, A. (2007). *Moj prvi dojenček*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Bjelčić, N. in Mihoković, Ž. (2007). *Ispravno postopanje s djetetom: Baby handling*.
Pridobljeno 16.10.2008 iz
http://www.udruga-oko.hr/images/documents/_1_baby_handling_round_finale.pdf
- Brazelton, B. (2007). *Otrok; čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana:
Mladinska knjiga.
- Čadež, B. (2007). *Poporodni pilates*. Pridobljeno 10.06.2008 iz
http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/poporodni_pilates-5373@2.aspx
- Črepinšek, M. (2008). *Dojenčkov razvoj*. Pridobljeno 04.07.2008 iz
http://www.mojmalcek.si teme/dojencek/60/dojenckov_razvoj_7_mesec.html
- Črepinšek, M. (2009). *Dojenčkov razvoj*. Pridobljeno 13.01.2009 iz
http://www.mojmalcek.si teme/dojencek/62/dojenckov_razvoj_9_mesec.html
- Gebauer Sesterhenn, B. in Praun, M. (2007). *Velika knjiga o dojenčku*. Ljubljana:
Mladinska knjiga.
- Golob, K. (2008). *Vadba za dojenčka*. Pridobljeno 12.10.2008 iz
http://www.elle.si/lifestyle/mozaik/vadba_za_dojencka-15367.aspx
- Jurjevec, M. (2008). *Vaje za mišice medeničnega dna*. Pridobljeno 10.06.2008 iz
<http://www.mama.si/moj-trebuscek>
- Koledar otrokovega razvoja*. Pridobljeno 21.03.2008 iz
http://www.ringaraja.net/kor_o.asp?kor=0
- Leach, P. (2004). *Otrok od rojstva do šole*. Ljubljana: Domus.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. idr.(2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana:
Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mlinar, K. (2005). *Lahko hujšam, če dojim?* Pridobljeno 09.01.2009 iz
http://www.ringaraja.net/lahko-hujšam-ce-dojim_556.html
- Papalia, D., E., Olds, S., W. in Feldman, R., D. (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana:
Educy.
- Petrovič, S. (1998). *Fitness; dinamični sistem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Primožič, U. (2009). *Razvoj otroka. Dojenček, posebna izdaja SuperMAMI*, 30-33.

- Pulkkinen, A. (2008). *Igrajmo se z dojenčkom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Semolič, A. (2004). *Vadba za dojenčka in mamico*. Ljubljana: Vzajemna.
- Semolič, A. (2008). *Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj*. Ljubljana: samozaložba.
- Silberg, J. (2003). *Miselni razvoj dojenčka in malčka: igre za spodbujanje otrokovih umskih sposobnosti*. Tržič: Učila International.
- Stoppard, M. (1992). *Kaj zmore vaš otrok; odkrivajmo in razvijajmo otrokove naravne potenciale*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tschirner, T. (2005). *8 minut je dovolj : Nova formula za lepo telo : Majhen napor – velik učinek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tschirner, T. (2006). *Vadba z ročkami : Za večjo skladnost*. Ljubljana : Delo revije : Pisanica.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Woolfson, C., R. (2001). *Bistro dete; kako razumeti in spodbujati otrokov razvoj*. Radovljica: Didakta.
- Zagorc, M., Zaletel, P. in Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.