good wood

radość w ruch

DLA DZIECI W WIEKU

0–2 lat

„Kiedy śmieje się dziecko,
śmieje się cały świat”.

J. Korczak

Drogi Rodzicu,

cudownie, że trzymasz w ręce nasze karty do zabaw ruchowych dla niemowląt. Pracując nad nimi, wracałam myślami do czasów, gdy byłam bardzo początkującą mamą. Kiedy Franek i Janek przyszli na świat, wszystko było dla mnie zagadką. W mojej głowie pojawiało się wiele pytań i sporo czasu zajęło mi nauczenie się, że często warto słuchać własnej intuicji zamiast tak zwanych „dobrych rad”. To właśnie Janek i Franek zmotywowali mnie do poszukiwania mądrych, rozwijających zabawek – takich, które staną się rodzicielską „inwestycją na lata”. Tak narodził się pomysł na Good Wood.

Mam nadzieję, że te ćwiczenia zachęcą Cię do uważnej obserwacji dziecka i podążania za jego potrzebami. Wierzę, że mądre wspieranie naturalnego rozwoju malucha to najlepsza rzecz, jaką możemy dla niego zrobić. Potraktuj te karty jako sugestie zabaw, ale pamiętaj, że każde dziecko rozwija się w innym tempie – ważne, by w całym procesie pozostać w zgodzie z etapem, na którym maluch aktualnie się znajduje. Zabawy ruchowe to nie trening, ale spokojne wspierania naturalnych procesów rozwojowych – wspólnie spędzony czas wypełniony radością i bliskością. A Good Wood? Przekonasz się, że z upływem lat zyskuje kolejne zastosowania – rośnie razem z dzieckiem.

Liczę, że te karty będą dla Was dobrą, mądrą inspiracją do zabawy, która bywa najlepszym sposobem dbania o rozwój naszych dzieci.

Magda Godziszko
pomysłodawczyni, GOOD WOOD

P.S. A kiedy maluch urośnie, sięgnij po karty z zabawami dla starszych dzieci. Znajdziesz je na naszej stronie internetowej.

„Musimy pamiętać o tym, że człowiek nie kształci się tylko na uniwersytecie: człowiek rozpoczyna ten proces już przy urodzeniu i nawet przed nim. Największy rozwój dokonuje się podczas pierwszych lat życia i dlatego to właśnie wtedy dziecku potrzebna jest największa opieka. Jeśli ją otrzyma, nie stanie się ono ciężarem, tylko najcudowniejszym dziełem natury".

M. Montessori

OD AUTORKI ZABAW

Wszyscy wiemy, jak ważne jest to, by prawidłowo stymulować rozwój dzieci. Warto robić to codziennie, ale trzeba pamiętać, że poszczególnych etapów nie należy przyspieszać. Cały proces powinien przebiegać spokojnie, naturalnie i w zgodzie z dzieckiem. Kluczowe znaczenie mają tu pewne proste zasady:

1. Budujmy poczucie bezpieczeństwa i bliskości.
2. Zadbajmy o prawidłową pielęgnację.
3. Zatroszczmy się o stymulację zmysłów.
4. Nie przyspieszajmy na siłę rozwoju dziecka.

Postępując zgodnie z tymi regułami, sprawimy, że maluch będzie rozwijać się harmonijnie. Często zgłaszają się do mnie rodzice, którzy pytają, czy możemy jakoś wspierać rozwój niemowlaka podczas codziennych zabaw i aktywności. Drewniany bujak to zabawka, o której śmiało można powiedzieć, że rośnie razem z dzieckiem. Na samym początku doskonale sprawdzi się w stymulacji układu przedsionkowego, czyli zmysłu równowagi – to on odpowiada za położenie ciała w przestrzeni i koordynację ruchową. Na późniejszym etapie bujak pomoże w nauce pionizacji czy w wyrabianiu umiejętności chodzenia krokiem dostawnym. Zawsze będzie fantastyczną inspiracją do przyjaznych i rozwijających zabaw.

Magdalena Zujewicz
fizjoterapeuta dziecięcy, Fizjoterapeutka z Misją

Początek:
budowanie bliskości – 1 miesiąc życia

W pierwszym miesiącu życia dziecko najbardziej potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i ciepła. Na tym etapie najważniejsze będą zabawy w ramionach rodzica. Skup się na budowaniu bliskości. Układ nerwowy maleństwa jest jeszcze niedojrzały, dlatego na tym etapie nie stymulujemy dziecka dodatkowo.

KOŁYSKA
– od 2 miesiąca życia

Dziecko w drugim miesiącu życia jest coraz bardziej ciekawe świata, dlatego warto pokazać mu, gdzie ma rączki, nóżki, nosek. To wszystko możesz zrobić podczas codziennych aktywności.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Usiądź na bujaku z dzieckiem i zegnij swoje nogi w stawach kolanowych. Maluszka ułóż na swoich kolanach. Niech nóżki i pupa dziecka znajdują się na twoim brzuchu. Delikatnie kołysz bujak do dołu i do góry. Podczas bujania chwyć dziecko za stopki i klaszcz nimi. W ten sam sposób możesz bawić się rączkami malucha.

KOŁYSKA ZAAWANSOWANA

Usiądź na bujaku z dzieckiem, swoje nogi zegnij w stawach kolanowych. Maluszka ułóż na swoich kolanach. Niech nóżki i pupa dziecka znajdują się na twoim brzuchu. Delikatnie kołysz bujak do dołu i do góry. Podczas kołysania prawą rączką dziecka dotykaj lewego kolanka, a potem lewą rączką – prawego kolanka.

DLA RODZICA

Pamiętaj, aby podczas klaskania stopy dziecka znajdowały się nad spojeniem łonowym. Dziecko powinno leżeć symetrycznie – nos, broda, pępek i spojenie łonowe w jednej linii.

KORZYŚCI

Podczas bujania stymulujemy układ przedsionkowy dziecka. Ponadto dziecko ćwiczy symetrię (czyli nos, broda i pępek są w jednej linii) oraz poznaje własne ciało.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji kołyski

good
poom

BABY GYM – MOBIL WIZUALNY
– od 2 miesiąca życia

Noworodek widzi niezbyt wyraźnie, jak przez mgłę. Jego ostrość widzenia jest niedoskonała, jednak maluch rozpoznaje wyraziste kolory, szczególnie gdy znajdują się w kontrastowych zestawieniach. Dlatego proste wzory i wyraźnie zaznaczone kontury sprawdzą się najlepiej.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Na bujaku zawieś mobil wizualny, czyli zawieszkę, która powinna być jedynie w zasięgu wzroku dziecka. Mobil umieść poniżej linii wzroku dziecka, w odległości ok. 20-30 cm od oczu maluszka.

DLA RODZICA

Nie zawieszaj mobilu bezpośrednio nad główką dziecka, aby niemowlę nie odchylało główki do tyłu. Zawieszka umieszczona tuż nad głową może prowadzić do utrwalania pozycji odgięciowej głowy, a to nie jest wskazane dla prawidłowego rozwoju.

KORZYŚCI

Odpowiednie mobile wzrokowe pomagają rozwijać zdolności dziecka do wizualnego poznawania świata.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji mostka, zawieszka (mobil wzrokowy)

good wood
good wood

BABY GYM – MOBIL DOTYKOWY
(od ok. 3-4 miesiąca życia)

Okolice trzeciego, czwartego miesiąca życia to czas wielkich zmian w ciele małego człowieka. Dziecko powinno już leżeć symetrycznie, unosić pupę do góry nad podłoże, chwytać się za kolanka i sprowadzać wzrok do dołu, tak aby broda skierowana była w kierunku mostka.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Na bujaku zawieś zabawkę. Połóż dziecko na plecach pod bujakiem, tak aby zabawka znajdowała się nad pępkiem dziecka – to bardzo ważne. Dziecko uczy się wtedy aktywnie pracować mięśniami brzucha i ćwiczy elongację szyi, czyli sprowadza brodę do mostka. Dziecko ma chwytać zabawkę i wprawiać ją w ruch.

DLA RODZICA

Zabawka musi wisieć na wysokości pępka. Przyglądaj się, jak ćwiczy twoje dziecko. Jeśli zacznie chwytać zabawkę i przyciągać do siebie, to znak, że musisz zabawkę zawiesić wyżej. Unikamy przyciągania zabawek do ciała, ponieważ zaburzają podpór na przedramionach.

KORZYŚCI

Podczas wykonywania ćwiczenia niemowlę:
- ćwiczy symetrię,
- buduje schemat ciała,
- ćwiczy elongacje szyi,
- wyciąga rączki w kierunku zabawek.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji mostka, zabawka do zawieszenia (mobil dotykowy)

good
wood

POBUJAJ MNIE MAMO, POBUJAJ MNIE TATO
(od ok. 4-6 miesiąca życia)

Między czwartym a szóstym miesiącem życia maluszek zaczyna eksperymentować ze swoim ciałem. Do końca piątego miesiąca dziecko powinno opanować obroty z pleców na brzuch, natomiast w szóstym miesiącu maluch powinien zacząć poruszać się wokół własnej osi i podpierać na przedramionach. Czy wiesz, że bardzo duży wpływ na ten proces ma stymulacja układu przedsionkowego, który odpowiada za równowagę w naszym organizmie?

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Na bujaku rozłóż kocyk/kołderkę (możesz też użyć naszego futonu). Połóż niemowlę na plecach w bujaku. Utrzymując kontakt wzrokowy z dzieckiem, zacznij kołysać bujak do przodu i do tyłu.

DLA RODZICA

Pamiętaj o kontakcie wzrokowym z dzieckiem – dzięki temu będziesz mógł odczytywać jego emocje i sprawdzać, czy maluch czuje się komfortowo w tej pozycji.

KORZYŚCI

Podczas te aktywności stymulujemy układ przedsionkowy.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji kołyski

good
wood

PŁOTEK
(od ok. 7 miesiąca życia)

W siódmym miesiącu życia dziecko zaczyna pełzać do otaczających go przedmiotów. To świetny moment, aby wraz z maluchem zacząć budować tory przeszkód. Między ósmym a dwunastym miesiącem życia mały człowiek zaczyna się pionizować. Na początku przyjmuje pozycję czworaczą i buja się w niej w przód i w tył, a następnie próbuje z niej siadać. W tym samym okresie może się zdarzyć, że niemowę zacznie przyjmować pozycję w klęku, z której z kolei zacznie wstawać na dwie nóżki.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Bujak stoi bokiem (na płozie) i służy jako potencjalna podpórka – pomoc dla stającego powoli na nogi dziecka. Chwytając za szczeble, niemowlak może wesprzeć się o bujak – być może uklęknie lub będzie próbował wstać. W pewnym momencie, gdy niemowlak nauczy się wstawać przy meblach, bujak może służyć jako stoliczek edukacyjny czy też lada – dziecko będzie się bawić, stojąc przy nim. Wtedy – w celu zapewnienia większej powierzchni do rozmaitych aktywności – można zaproponować maluchowi zabawy przy bujaku z blatem.

DLA RODZICA

Pamiętaj, aby nie przyspieszać na siłę rozwoju dziecka. Pozwól, aby maluch sam wdrapywał się na bujak i stawał przy nim. To bardzo ważne dla jego rozwoju.

KORZYŚCI

Podczas te aktywności niemowlę stymuluje obie półkole mózgu, co wpływa na koordynację ruchową. Dodatkowo uczy się zmieniać pozycję z leżącej na stojącą. Dziecko wzmacnia także mięśnie posturalne ciała (brzucha, grzbietu i pośladków).

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji stoliczka

BAZA
(od ok. 7 miesiąca życia)

Jako dzieci wszyscy budowaliśmy bazy – z foteli, stołów, krzeseł, koców, firanek… Dlaczego dzieciaki kochają tę zabawę? Maluchy instynktownie szukają przestrzeni przyjaznych, przytulnych i spokojnych – norek i kryjówek, do których można wpełznąć, by zaszyć się przed całym światem. W bazie można uspokoić rozbuchane emocje. Z dużym prawdopodobieństwem takie konstrukcje kojarzą się najmłodszym z cudownymi i bezpiecznymi miesiącami, gdy przebywały w brzuchu swoich mam.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Na bujaku rozłóż kocyk – w ten sposób powstanie baza. Schowaj się w środku i zachęcaj malucha, aby cię szukał. Co chwilę wyglądaj spod koca i krzycz „a kuku".

DLA RODZICA

Pamiętaj, aby obserwować reakcje dziecka. Krzycząc „a kuku", pokazuj się dziecku, a potem znów się chowaj. Potem możecie się zamienić – teraz to dziecko siedzi schowane pod kocykiem, a ty go szukasz.

KORZYŚCI

Podczas tej aktywności wzmacniamy poczucie bezpieczeństwa dziecka i stymulujemy jego koordynację wzrokową.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji mostka

good
wood

ZJEŻDŻALNIA
(dla każdego dziecka, które samo stabilnie siada – ma to czas do końca 10 miesiąca życia)

To jedna z tych zabaw, które kochają wszystkie dzieci. To, że maluch na początku czuje się nieco niepewnie, jest zupełnie naturalne. Uszanujmy jego obawy. Dziecko powinno samo poczuć, że tak – to ten moment! Jako rodzice powinniśmy po prostu przyglądać się temu, co robi nasza pociecha, wspierać ją, a gdy już się uda, razem z nią przeżywać ogromną radość, jaką jest zrobienie czegoś po raz pierwszy.

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Dziecko wdrapuję się na bujak i zjeżdża na dół. Początkowo sam bujak może być za wysoki. Wtedy warto podłożyć dziecku poduchę lub inny przedmiot, który będzie służył jako dodatkowy stopień. Do ułatwienia wspinaczki można także wykorzystać drugą drabinkę (patrz: nasz zestaw alpinisty). Dziecko może zjeżdżać na pupie lub na brzuchu.

DLA RODZICA

Pamiętaj – asekuruj nawet najbardziej sprawne ruchowo dziecko.
Na początku możesz oprzeć zjeżdżalnię o materac, tak aby dziecko się z nią oswoiło – bujak dołącz później.

KORZYŚCI

Podczas te aktywności stymulujemy układ przedsionkowy, koordynację ruchową oraz prawą i lewą półkulę mózgu.

POMOC DO ĆWICZEŃ

bujak w pozycji mostka ze zjeżdżalnią

good
wood

good
wood

Te karty nie powstałyby, gdyby nie serce i zaangażowanie kilku osób.

MAGDALENA ZUJEWICZ

W internecie publikuje jako Fizjoterapeutka z Misją. Na co dzień jest mamą Frania, pedagogiem, terapeutką FITS, PNF i integracji sensorycznej. Jakby tego było mało, jest także terapeutką masażu dla kobiet w ciąży, trenerką Smyko-Multisensoryki, trenerką w zakresie Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (1 stopień) i ma uprawnienia do kinezjotapingu. Prowadzi bloga Gibobobasy – to wirtualne miejsce spotkań i niekończących się dyskusji, z którego rodzice mogą czerpać inspirację i motywację do dbania o prawidłowy rozwój swoich dzieci.

MAGDA GODZISZKO

Pomysłodawczyni kart, założycielka Good Wood. Mama trójki rozbrykanych chłopaków, kobieta z oczami dookoła głowy. Animatorka czasu wolnego i manager życia rodzinnego. Jako mama ze wszystkich sił stara się wspierać zdrowy rozwój swoich dzieci. Ciągle się uczy, jak je obserwować i jak za nimi podążać. Z wykształcenia inżynier specjalizująca się w usprawnianiu procesów produkcyjnych. Obecnie kreuje, definiuje i tworzy Good Wood. Planuje rozwój firmy, ale też zajmuje się codziennymi zadaniami, takimi jak kontakt z klientem i obsługa sklepu internetowego.

good
wood