

ÚJBUDA GYERMEK FEJLESZTŐHÁZ x ADAMO



adamo

ITT TALÁLOD A FEJLESZTŐ KIADVÁNYUNKAT!



HOGYAN FEKTESSÜK A BABÁNKAT AZ ADAMO HINTÁBA?

CSÚSZTASSUK LE A BABA POPSIJÁT TELJESEN A LÁBTARTÓHOZ ÚGY, HOGY HÁTA GÖMBÖLYÖDJÖN. FONTOS ARRA FIGYELNI, HOGY A BABA TELJESEN KÖZÉPEN FEKÜDJÖN, NE VEGYEN FEL "C" TARTÁST.



Az első hintázáskor érdemes a babának megmutatni az ADAMO hintát, illetve mondjuk el neki, hogy mi fog pontosan történni. Legyünk nyugodtak, sugározzuk, hogy jó dolog fog történni és nevéssünk vagy mosolyogjunk babánkra.

Fontos, hogy elsőre sosem hintáztatunk, hanem inkább ringassuk a kicsit. Ha szépen fokozatosan hozzászoktatjuk a hintához, később lehet majd lendületesen hintáztatni, de ez sose az első alkalommal történjen!



Térdeljünk le vagy guggoljunk le úgy, hogy a babakhintával felsőtestünk egy magasságba kerüljön, mindezt a hintával szembe elhelyezkedve tesszük úgy, hogy a lábkivágás velünk szemben legyen. Tartsuk a szemkontaktust a babával és óvatosan a hinta magasságához leereszkedve tesszük bele a kisbabánkat. Csúsztatassuk le a baba popsiját teljesen a lábtartóhoz úgy, hogy háta gömbölyödjön. Fontos arra figyelni, hogy a baba teljesen középen feküdjön a hintában. Nagyon fontos azonban, ha aszimmetrikus tartást fedez fel a szülő (a kicsi mindig egy irányba fordítja a fejét vagy teste "C" alakban egy irányba hajlik), akkor használat előtt mindenképpen forduljon szakemberhez!

A lábrészt akkor érdemes kinyitni, ha már a baba nem fér el kényelmesen enélkül, illetve ha a baba már képes forogni, ilyenkor érdemes az Adamo lábtartót használni. A babát csak akkor engedjük ülni a hintában, ha erre már önállóan is képes.



MIÉRT JÓ HINTÁZNI?

Több neves szakirodalom szól a hintáztatás pozitív hatásairól. Fontos kiemelni, hogy egy gyermek egyensúlyszerve (a fülben) közvetlen kapcsolatban van idegrendszerével és annak érése a hintázás által is befolyásolható. Anna Jean Ayres évekig kutatta a szenzoros integráció területeit, melynek egyik része ez a rendszer. Terápiát is épített erre, mellyel kezelhetők a viselkedéses, mozgásos és tanulási problémák.

A gyermek egyensúlya akkor fejlődik, hogy ha kibillen a középvonalból, majd visszatalál. A kicsi az egyensúlykeresés közben bizonyos izmait megfeszíti és ugyanekkor meghatározott izmokat el kell lazítania. Ezeknek a kis izmocskáknak a koordinált mozgása szükséges a gyermek mozgásának összehangolásához. Ezek a korai ingerek nagyban befolyásolják gyermekünk későbbi harmonikus mozgás - beszéd- és képességfejlődését.



Speciális célokkal is állítanak össze programot a FejlesztőHáz szakemberei (ilyen például a beszédindító mozgásterápia). Nagyon fontos ilyen esetekben fejlesztő gyógypedagógus vagy konduktor szakember tanácsát kikérni.



Néhány feladatot,
játékot emeltünk ki a képsorozatban,
amit otthon biztonsággal
használhatnak a családok. A
feladatokhoz kezdetben érdemes
mindig ugyanazt a dalt énekelni vagy
mondókát mondani, ritmizálni.

FONTOS!

A feladatokat az EREDETI adamo hintákra (babahinta és junior) és kiegészítőikre állítottuk össze, azok műszaki paramétereit figyelembe véve!

HOGYAN HINTÁZTASSUK A GYERMEKÜNKET AZ ADAMO HINTÁBAN?

BABAHINTA:

Fontos a baba elhelyezése a hintában és a felnőtt helyzete. Szemkontaktust tartsanak! A felnőtt legyen a hintával szemben, ülő, guggoló pózban. A baba feje teljesen legyen lecsúsztatva a hinta széléig. Minden feladathoz válasszanak egy nekik tetsző, a mozgáshoz illő dalt.



1. LÁGY RUGÓZÁS, MAJD RUGÓZÁS TEMPÓVÁLTÁSSAL

Megy a hajó a Dunán,
Rajta ül a kapitány.
Nézi, nézi a vizet,
Forgatja a kereket.
Megy a hajó a Dunán,
Lemaradt a kapitány.
Kiabál, trombitál,
De a hajó meg nem áll.



2. ELŐRE-HÁTRA. (KIS/NAGY AMPLITUDÓVAL)

*Pajtikám gyere velem táncolni
táncolni táncolni.*

*Biztosan nem fogod
megbánni, mert vélem jó járni.*

3. JOBBRA-BALRA (KIS/NAGY AMPLITUDÓVAL)

*Járjuk a táncot és dobbantsunk bal
lábbal jobb lábbal.*

*Most pedig búcsúzzunk egymástól és
járjuk egy új párral.*





4. KÖRBE LENGETVE.

*Kerek a káposzta, csipkés a levele,
Akinek nincs párja, jöjjön táncba vélem.
Perdülök, fordulok, nincsen párom nékem,
Leányok, legények, ki jön táncba vélem.*



5. TENGELY KÖRÜL KÖRBE VAGY PÖRGETVE NÉHÁNY KÖRIG. KÉSŐBB KÖRBE LÖKVE ÉS MEGPÖRGETVE.

*Kicsike lány, ha táncol, ha a mezőn viháncol,
nevet a fű a réten, örül a Nap is az égen.
Sebesen jár a lába, szalad a szél nyomába,
S mikor a táncot ropja, pörög a, forog a szoknya.
Pörög a, forog a, pörög a, forog a,
pörög a, forog a szoknya.
Pörög a, forog a, pörög a, forog a,
pörög a, forog a szoknya.*



6. HINTÁBAN BILLEGÉS JOBBRA-BALRA. KEZÜNKKEL EMELJÜK A HINTA JOBB MAJD BAL SZÉLÉT.

Megy a hajó a Dunán,
Rajta ül a kapitány.
Nézi, nézi a vizet,
Forgatja a kereket.
Megy a hajó a Dunán,
Lemaradt a kapitány.
Kiabál, trombitál,
De a hajó meg nem áll.



7. HINTÁBAN BILLEGÉS ELŐRE-HÁTRA.

Ziki, zaka zakatol
ez a vonat valahol.
Én vagyok a vasutas,
Te meg lehetsz az utas.



8. HINTÁZÁS, PIHENÉS,
KISLABDÁK/ PLÜSSÖK
KÖZÖTT.



9. FELLÓGATOTT JÁTÉKÉRT
NYÚLÁS: KÖZÉPRE MAJD JOBB ÉS
BAL OLDALRA LÓGATVA, SZEMMEL
KÖVETÉssel. KEZDETben
KONTRASZTOS (PL.: FEKETE-
FEHÉR) JÁTÉKKAL!



10. KUKUCS-JÁTÉK (TÖBB IRÁNYBÓL IS
KUKUCSKÁLHAT A FELNŐTT)

JUNIOR HINTA:

Fontos, hogy ülve csak önállóan ülni tudó gyermeket hintáztassunk! A gyermek popsija legyen ilyenkor teljesen hátra csúsztatva a hintában, medencéje legyen előre billentett helyzetben. Gyermeünk lába csak akkor érhet le a földre, ha már önállóan tud járni!

Hintázás lehetséges irányai:



1. ELŐRE-HÁTRA HINTÁZÁS:
KIS/NAGY AMPLITÚDÓVAL,
HIRTELEN IRÁNYT VÁLTVA, MAJD
HAGYVA, HOGY LENGJEN A HINTA.



2. JOBBRA-BALRA: KIS/NAGY
AMPLITÚDÓVAL, HIRTELEN
IRÁNYT VÁLTVA/HAGYVA
HOGY LENGJEN A HINTA.



3. KÖRZÉS (KÖRVONALAT
LEÍRVA) - MONDÓKÁVAL
VERSSZAKONKÉNT VÁLTVA AZ
IRÁNYT.





5. NYOLCASOKAT LEÍRVA,
ELŐRE/HÁTRA INDÍTVA
HINTÁZÁS.

6. PÖRGÉS A TENGELY
KÖRÜL 10X JOBBRA,
KÉSŐBB 10X BALRA



7. HINTÁZÁS KÖZBEN, VAGY
LASSÚ FORGÁS KÖZBEN
PACSIZZUNK, AMIKOR ODAÉR
HOZZÁNK A GYERMEK. LEHET
AZONOS OLDALI KÉZZEL ÉS
KERESZTBE PACSI, MAJD LÁBBAL
PACSI IS.



8. BUBORÉKFÚJÓ: HINTÁZÁS
KÖZBEN KAPJA EL A
BUBORÉKOKAT A GYERMEK.



9. KÖTÉLHÚZÁS A HINTÁBAN



10. KISLABDA DOBÁLÁSA
VÖDÖRBE/DOBOZBA, ELŐSZÖR
ÁLLÓ HINTÁBÓL, KÉSŐBB
ENYHÉN HINTÁZTATVA. KÉSŐBB
A HINTÁZTATÁS AMPLITÚDÓJÁT
LEHET FOKOZNI.

11. NAGYLABDA RÚGÁSA VAGY
ELLÖKÉSE LÁBBAL/KÉZZEL,
HINTÁZÁS VAGY FORGATÁS KÖZBEN.

A.) PÁROS VAGY EGY KÉZZEL/LÁBBAL

B.) KERESZTEZETT VÉGTAGMOZGÁSSAL PL. JOBB
KÉZ-BAL LÁB HASZNÁLATÁVAL



12. KOGNITÍV FELADATOK HINTÁZÁS
KÖZBEN: HA MÁR BESZÉL
GYERMEKÜNK

A.) MUTATOK 2-3 TÁRGYAT, AMINEK KI KELL
TALÁLNIA A SZÍNÉT.

B.) ELREJTEM ŐKET, MAJD MONDJA EL, MI VOLT
EZ A HÁROM TÁRGY? MILYEN SZÍNŰ VOLT?





**13. PLÜSSÁLLATOKAT KÉSZÍTÜNK A HINTÁBA A GYERMEK ÖLÉBE.
FORGATÁS KÖZBEN NYÚJTSA NEKÜNK ODA AZT, AMELYIKET
KÉRJÜK, VAGY AMELYIKNEK A HANGJÁT HALLJA. VARIÁCIÓK:**

A.) ZENE HALLGATÁS HINTÁZÁS KÖZBEN: AMIKOR MEGÁLL A ZENE, TAPSOLJON
EGYET, SEGÍTSÉGGÉPPEN A HINTA IS MEGÁLLHAT.

B.) FŐNEVEK GYŰJTÉSE MEGHATÁROZOTT HINTÁZÁSI IRÁNY KÖZBEN
- PL. AMIKOR ELŐRE LENG, AKKOR MONDJA: EGY GYŰJTŐ FOGALMAT ADUNK MEG
(ÁLLAT, JÁRMŰ, SZÍN, BÚTOR, STB.)

14. CSIPESZELÉS A HINTÁN.

A.) SZÍNES CSIPESZKET TESZÜNK A HINTÁRA. SZÍNEK SZERINT LESZEDEGETI A GYERMEK A CSIPESZT. EZUTÁN LASSÚ HINTÁZÁS KÖZBEN IS MEG LEHET EZ PRÓBÁLNI.

B.) KÉSŐBB SZÍNES CSIPESZEK SORBARAKÁSA: KÉK, SÁRGA, ZÖLD → FOLYTASSA A RITMIKUS SORT.(ÉLETKORNAK MEGFELELŐ ELEMSZÁMMAL)

C.) JOBB-BAL OLDAL MEGNEVEZÉSE, BEVEZETÉSE. PL: JOBB KÉZZEL VEDD LE A ZÖLD CSIPESZT!



A FELADATSOROKAT ÖSSZEÁLLÍTOTTA:

Bősenbacher Tímea, Kondákor Anna,
Langné Felföldi Anna, Miklósi- Nagy
Krisztina, Simonyi Noémi



adamo



06/1-445-0085



WWW.UJBUDAGYERMEKFEJLESZTO.HU



INFO@UJBUDAGYERMEKFEJLESZTO.HU



06/63-781-263



WWW.ADAMOHAMMOCK.COM



INFO@ADAMO.HU

A kiadvány az Adamo-Hammock Kft tulajdonát képezi, tartalma szerzői jogi védelem alatt áll. Annak engedély nélküli másolása, sokszorosítása TILOS!