

Lëvizja

1 deri më 4 vjeç



Albanisch

Këshillimorja për nëna dhe etër, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

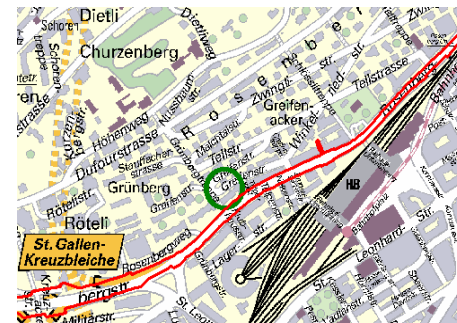
Informata/Paraqitja



Zonja Sandra Keller Pfister ju informon dhe ju këshillon me kënaqësi

Sekretariat Ostschweizerischer Verein für das Kind
Rosenbergstrasse 82, 9000 St. Gallen
Tel. 071 / 227 11 77
Email: s.kellerpfister@ovk.ch

Qendra për këshillime dhe kurse St. Gallen Beratungs- und Kurszentrum St. Gallen



Ç'ofron kursi ynë:

- Nga shtrirja në të ngritur – Kohë dhe hapësirë për ndryshime progresive
- PEKIP Lojë dhe cytje për lëvizshmëri në vitin e parë të jetës
- Nxitje dhe lojë për lëvizshmëri nga muaji i 18-të deri në vitin e 3-të
- Në barapeshë duke lozur përmes lëvizjes (nga muaji i 18-të e deri në vitin 3-të)
- Në barazpeshë duke lozur përmes lëvizjes (nga viti i 3-të)
- Shëtitjet në pyll, një ditë përjetimi për fëmijë dhe për prindër
- Kurs për përgaditjen e prindërve
- Masazhi harmonik për fëmijë
- Hyrje në masazhin për foshnjat
- Masazhi për foshnjat – thellim i njohurive
- Fëmija im dhe të ushqyerit e drejtë 1 (mosha 3- deri 6-muajshe)
- Fëmija im dhe të ushqyerit e drejtë 2 (mosha 9- deri 18-muajshe)
- Të lozurit në dy vitet e parat të jetës
- Libra të ilustruar dhe tregimesh fascinuese
- Motrat dhe vëllezërit, dëshira e tyre për të nagcmuar
- Të ngushëlluarit
- Vënja e kufijve
- Më në fund më shumë kohë për mua
- Vendtakimi-Kafeneja në Gugelhuus

**Lëvizjet e shumta zhvillojnë shëndetin dhe kompetencat sociale të fëmijës suaj, ofrojnë siguri dhe menjanojnë agresionet, zhvillojnë përvojat shqisore dhe me këtë edhe zhvillimin e trurit
→ mundësojuni fëmijëve tuaj në të gjitha moshat shumë lëvizje**

- Fëmijët nuk kanë nevojë për qendër fitnesi, porse
 - të ngjiten vetë shkallëve përpjetë në vend se të barten (hopa)
 - të ecin vetë në vend se të shëtiten në karrocë fëmijësh
 - rroba të lehta nga stofi i butë në vend të rrobave të forta dhe të ngushta
 - përjashta të barten rroba në përputhje me motin
- Lëreni fëmijën tuaj të ushtrojë aftësitë e fituara rishtas, dmth. nëse di të ecë, nuk ka dëshirë të shëtitet me karrocë fëmijësh, nëse di të ngjitet, nuk ka vende më të përshtatshme për të ushtruar se sa sheshet e lojërave dhe pyjet.
- Lëvizja është e ndërlidhur me përpjekje të mundimshme dhe zhgënjime. Ndhmoje fëmijën tuaj me fjalë inkurajuese dhe gëzojuni krenarisë së fëmijës tuaj, nëse ai ka arritur çfarëdo suksesi. Fëmija ndjen instiktivisht se çka mund të bëjë vetë. Kur të ka nevojë ndihmën e kërkon vetë.
- Mos lejoni që t'ju ndalojë koha e keqe. Çdo fëmijë ka nevojë për së paku 1-2 orë lëvizje në natyrë dhe ajër të pastër. Të qëndruarit jashtë në ÇFARËDO MOTI e forcon sistemin e imunitetit. Po patën mundësinë të zbrazin energjitë jashtë, fëmijët janë më të kënaqur, me më tepër baraspeshë, të çliruar dhe kjo ndikon që ata të ndjehen mirë, më të sigurt, me peshë normale dhe me fitnes trupor.

Përmes lëvizjes ndjehen më mirë, më të sigurt, më në formë

Udhërrëfyesi vjetor të zbatohet në formë të shpenguar, sipas zhvillimit të fëmijës

1 - 2 vjeç

- Posa fëmija të fillojë të ecë, jepjani atij mundësinë për të ecur sa më shumë që të jetë e mundur
- Tani janë në rend dite lojërat me top
- Të ecurit zbathur nëpër sipërfaqe të ndryshme e mundëson zhvillimin e muskujve të fortë, mundëson ndjenjën e baraspeshës dhe ndjeshmërinë shqisore në përgjithësi. Brenda në shtëpi janë shumë të përshtatshme çorapet që nuk rrëshqasin se sa papuçet
- Me një lodër tërheqëse fëmijës tuaj i mundësohet lëvizja në tërë hapsirën banesore
- fëmija kënaqet shumë me makinat në të cilat mund të ulet dhe në qerret, të cilat ai mund t'i ngasë vetë
- Tani për fëmijën posaçërisht interesante janë zënja e shamive dhe e balonave
- edhe sot e kësaj dite është aktuale ngarja e kalit lodër/kaloritës
- me një çantë apo shportë fëmija transporton gjësende andej - këndeje nëpër tërë banesën
- Beteja me topa bore në dimër dhe verës me letra të ndrydhura në formë topi fëmijës i mundësojnë lëvizje

2 - 3 vjeç

- hedhja si lepur, zvarritja si skrrajë shiu apo gallopimi si kalë shkakton kënaqësi
- tani është aktuale biçikleta tri-rrotëshe
- gjithmonë e më shumë janë interesante lëvizjet nëpër pengesa
- janë joshës dyshekët e fryrë shumë
- I lejoni fëmijës suaj zënjen e fluskave të sapunit
- kërcimi andej-këndeje nëpër pyll apo në ujë është gjithmonë joshës
- transportet në kopsht tani i merrë përsipër fëmija me qerren e vet tërheqëse apo shtyrëse
- Të shkohet këmbë për të blerë sa më shumë që të jetë e mundur, mundëson për të vëzhguar shumëçka rrugës, për të biseduar dhe për të mësuar rregullat e komunikacionit

3 - 4 vjeç

- Fitnesi më i mirë për prindin dhe fëmijën → shkuarja gjithmonë në këmbë për në grupin e lojërave apo në çerdhe fëmijësh
- Rrotullimi i pargut të borës apo të sanës është diçka e jashtëzakonshme për fëmijën
- Lojëra tjera lëvizëse janë: vallëzimi, beteja me jastëkë, kolovitja, të kërcyerit mbi top, garat vrapuese, topi, galopimi, luajtja mbyllasyza, të kërcyerit mbrapsht në shkallë
- Në dyshekun e vendosur në dysHEME fëmijët mund të provojnë akrobacione artistike