

baby

12 zabawnych ćwiczeń
na pierwszy rok

MODU®

Czas na ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuszka!



ANNA SUNDBY JENSEN
Terapeuta zajęciowy dla dzieci

Zostałeś rodzicem - gratulujemy! Przygotowaliśmy 12 ćwiczeń na pierwsze 12 miesięcy życia dziecka, które pozwolą Ci obserwować, jak rozwija się Twój maluch, i cieszyć się tym. Pamiętaj, że każde dziecko jest wyjątkowe, rośnie i dojrzewa we własnym tempie, dlatego ćwicząc i bawiąc się ze swoją pociechą, podążaj za nią i dostosuj aktywność do zdolności motorycznych dziecka.

Zadbaj o powtarzanie ćwiczeń, dzięki temu dziecko będzie rozwijało swoje umiejętności, a to sprawi radość Wam obojgu. Aby ćwiczenia były efektywne i bezpieczne, stale kontroluj malucha i upewnij się, czy ma ochotę na zabawę. Rozpoczynamy rok intensywnego rozwoju, pełen radości i zabawy – czas na ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuszka!

Dobrze wiedzieć



Żywe kolory i dźwięki grzechotek stymulują zmysły dziecka podczas zabaw. Solidna podstawa MODU z jednej strony ma płaską, a z drugiej wybrzuszoną powierzchnię. Można z niej korzystać na wiele sposobów. Utrzymanie wszystkich elementów w czystości jest dziecinnie proste — wystarczy je przetrzeć wilgotną szmatką lub użyć wilgotnych chusteczek.



Obszary rozwoju

Równowaga

| Zmysł przedsionkowy | Świadomość ciała |

Siła

| Mięśnie | Kontrola ciała |

| Propriocepcja, czyli zmysł orientacji ułożenia części ciała |

Zmysły

| Dotyk | Wzrok | Słuch |

Ćwiczenia, które zaproponowaliśmy w przewodniku, opisane są za pomocą trzech słów odnoszących się do konkretnych kierunków rozwoju: równowaga, siła i zmysły. Dzięki temu będziesz wiedzieć, jak każde z ćwiczeń stymuluje rozwój Twojego dziecka, na jakie efekty możesz liczyć i jakie jest ich znaczenie.

0–4 miesiące

KAMIENIE MIŁOWE

| Przytrzymaj przez chwilę głowę | Trzymaj uniesioną głowę,
opierając się na łokciach |
| Chwyć zabawki | Przewróć się na bok |

Przejażdżka

01

Ćwiczenia na brzuszku na pochyłej powierzchni

02

Utrzymywanie równowagi przy kołysaniu

03

Przewracanie się na bok

04

Do góry nogami

05

5–8 miesiące

KAMIENIE MIŁOWE

| Obróć się | Poruszaj się, czotgając się na brzuchu |
| Pełzaj przez przeszkody |

Piwoty

06

Czołganie się na brzuszku

07

Pełzanie przez przeszkody

08

9–12 miesiące

KAMIENIE MIŁOWE

| Czotgaj się | Usiądź bez wsparcia |
| Podciągnij się, aby wstać | Chodź ze wsparciem |

Przejażdżka na siedząco

09

Tablica sensoryczna

10

Stolik do wstawiania

11

Pierwsze przechadzki

12



0

-

4

| Przytrzymaj przez chwilę głowę | Trzymaj uniesioną głowę,
opierając się na łokciach |
| Chwyć zabawki | Przewróć się na bok |

01

Przejażdżka

Ruch sprawia radość większości dzieci od samego początku. To ćwiczenie stymuluje zmysł równowagi i rozwija poczucie prędkości Twojego dziecka. Cztery kołki pełnią funkcję barierki, zapewniają stabilność, dzięki czemu można bezpiecznie wykonywać szybsze ruchy. Ważne jest, aby regularnie kontrolować dziecko i upewniać się, że jest to dla niego przyjemna aktywność. Gdy podstawa MODU sunie po podłodze, Twoje dziecko świetnie się bawi. Ale to nie wszystko. Taka przejażdżka dostarcza organizmowi dziecka bodźców stymulujących zmysły.

| Równowaga |

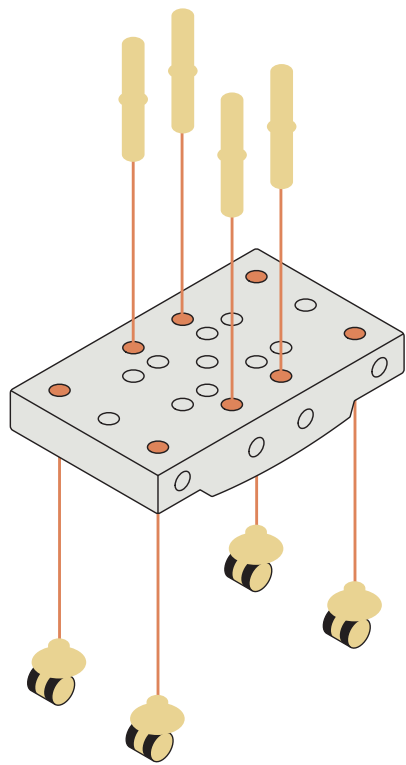
| Siła |

| Zmysły |



Z czasem możesz także położyć dziecko na brzuszku — to świetna zabawa dla dzieci w każdym wieku!

- 1 Przymocuj koła do podstawy. Na górnej powierzchni umieść cztery kołki, które będą pełnić funkcję barierki.
- 2 Połóż dziecko na plecach pomiędzy kołkami i upewnij się, że jego główka nie wystaje poza podstawę.
- 3 Delikatnie popychaj podstawę w różnych kierunkach — w przód i w tył, na boki i obracaj nią.





Potrząśnij grzechotką, aby przyciągnąć uwagę dziecka i choć trochę odwrócić jego uwagę od wysiłku, jakiego wymaga to ćwiczenie.



02

Ćwiczenia na brzuszku na pochyłej powierzchni

Podczas tego ćwiczenia wzmacniane są mięśnie pleców i szyi. Leżenie na brzuchu może być trudne, ale codzienne ćwiczenia przyniosą świetne efekty. Leżenie pod kątem wymaga pracy dolnych mięśni brzucha i w ten sposób pomaga zapobiegać nieprawidłowemu ustawieniu miednicy. Ułożenie pod kątem może wydłużyć czas leżenia na brzuszku i umożliwić dziecku obserwację otoczenia. Dzięki temu ćwiczeniu kolejne kamienie milowe będą w przyszłości osiągalne.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Umieść dwa kołki na jednym końcu podstawy, aby stworzyć pochyłą powierzchnię.
- 2 Połóż dziecko na brzuszku na podstawie i podeprzyj je rękoma.
- 3 Delikatnie pomóż mu umieścić łokcie na wysokość ramion.



Obróć dziecko na plecy i pozwól mu badać grzechotkę lub po prostu zrelaksujcie się podczas bujania.

03

Utrzymywanie równowagi przy kołysaniu

Wzmacniaj mięśnie core Twojego dziecka, używając podstawy jako kołyski. Kołysanie stymuluje zmysł równowagi i wspomaga rozwój, a do tego towarzyszą mu pozytywne emocje. Niemowlęta uwielbiają kontrasty i obiekty w ruchu. Potrząśnij grzechotką, aby pobudzić zmysł wzroku, lub zakręć kołkiem na podłodze.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Połóż dziecko na brzuchu na płaskiej stronie podstawy.
- 2 Delikatnie kołysz podstawą, trzymając dziecko.
- 3 Potrząśnij grzechotką przed dzieckiem i pomóż mu jeszcze bardziej wyciągnąć się na podstawie. Jeśli Twoje dziecko jest noworodkiem, może położyć głowę na podstawie.



04

Przewracanie się na bok

Okolo 4 miesiąca życia kolejnym kamieniem milowym w rozwoju Twojego dziecka będzie przewracanie się z boku na bok. Przy tej czynności powinny być zaangażowane mięśnie brzucha. Potrząsając grzechotką nad brzuszkiem, zachęcasz dziecko do patrzenia w dół, co w naturalny sposób powoduje spięcie mięśni brzuszka, potrzebne także przy przewracaniu się na bok. To ćwiczenie rozwija również koordynację wzrokowo-ruchową. Pamiętaj, aby ćwiczyć przetaczanie się zarówno w lewo, jak i w prawo, aby rozwój był symetryczny.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |



Jeśli Twoje dziecko nie potrafi jeszcze samodzielnie się przekręcić, przytrzymaj jego udo i pomóż mu się obrócić.

- 1 Połóż dziecko na podłodze na plecach.
- 2 Potrząśnij grzechotką nad pępkiem dziecka.
- 3 Gdy dziecko skupi się na grzechotce, przesunij ją w bok. To zachęca dziecko do przewrócenia się w tym kierunku.



5

—

8

| Obróć się | Poruszaj się, czołgając się na brzuchu |
| Pełzaj przez przeszkody |



Aby urozmaicić zabawę,
spróbuj opuszczać
i unosić dziecko oraz
kołysać się
na boki.



05

Do góry nogami

Do dalszego rozwoju niezbędny jest zmysł równowagi. Umożliwia on raczkowanie, chodzenie, bieganie, a także jazdę na rowerze. Wiszenie do góry nogami wspiera zmysł równowagi w zabawny sposób. Poza tym jest to niezwykle przyjemne dla dzieci i już samo to jest wystarczającym powodem, by pozwolić dziecku powiszieć przez chwilę!

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Umieść dwa kołki na jednym końcu podstawy, aby utworzyć pochyłą powierzchnię.
- 2 Połóż się na plecach na podstawie i gdy poczujesz się komfortowo, posadź sobie dziecko na kolanach.
- 3 Chwyć biodra dziecka tak, by Twoje kciuki znalazły się z przodu, i ostrożnie unosz pupę dziecka do góry, dopóki nie zwrócicie się ku sobie.
- 4 Nawiąż kontakt wzrokowy z dzieckiem, pozwól mu zwisać przez chwilę, a następnie delikatnie opuść je ponownie na brzuch. Powtórz czynność.



06

Piwoty

Piwoty, czyli obroty wokół osi w pozycji leżącej (na brzuchu), wzmacniają mięśnie pleców i szyi, inicjują pierwsze ruchy naprzemienne, które później prowadzą do raczkowania. Złapanie grzechotki nie tylko angażuje zmysł słuchu dziecka, ale także motywuje je do obracania się w stronę innych kołków. Ponadto sięganie po kołki doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, wiąże doświadczenia zmysłowe z działaniem fizycznym.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Połóż dziecko na brzuchu na podłodze.
- 2 Ułóż wszystkie grzechotki w półkolu przed dzieckiem.
- 3 Upewnij się, że kołki są umieszczone tak, by dziecko mogło ich dosięgnąć, rozciągając ciało.
- 4 Zmotywuj dziecko do obracania się zarówno w lewo, jak i w prawo, potrząsając i kręcąc kołkami.



Stwórz pełne koło z dodatkowych zabawek, aby Twoje dziecko mogło poruszać się w zakresie 360°.





Jeśli Twoje dziecko ma trudności z przemieszczaniem się, połów je na twardym dywanie, najlepiej z gołymi nóżkami.



07

Czołganie się na brzuszku

Czołganie się to przesuwanie się do przodu za pomocą rąk w pozycji leżącej, podczas gdy brzuch nie podnosi się z podłogi. Aktywność ta pomaga doskonalić dwustronną koordynację. Czołganie się to ważna umiejętność, którą dziecko powinno opanować, zanim zacznie uczyć się raczkować, i zalicza się do kamieni milowych. Wieża z grzechotek rozbudzi ciekawość, a przewrócenie jej stymuluje zmysł wzroku, dotyku i słuchu. Wieża z grzechotek rozbudzi ciekawość, a przewrócenie jej stymuluje zmysł wzroku, dotyku i słuchu. Często zdarza się, że dzieci zaczynają od raczkowania do tyłu. Aby zachęcić do ruchu do przodu, delikatnie naciśnij dłońią zgięcie kolanowe. Jeśli Twoje dziecko preferuje jedną stronę, pomóż drugiej nodze w symetrycznym ruchu.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Połów dziecko na brzuchu na podłodze.
- 2 Ustaw jedna na drugiej dwie grzechotki w niewielkiej odległości przed dzieckiem.
- 3 Zachęć dziecko do czołgania się w stronę wieży z kołków i do przewrócenia jej.

08

Pełzanie przez przeszkody

Ta aktywność przybliży dziecko do nauki raczkowania. Kiedy próbuje przepęłzać przez przeszkodę, przyjmuje pozycję kłęczącą, a rączkami opiera się o przeszkodę. Mózg przyswaja nowy scenariusz poruszania się, co pomaga dziecku opanować podstawy raczkowania. Większość dzieci pozostaje w tej pozycji, kołysząc się w przód i w tył - jest to zabawny i całkowicie normalny etap tego procesu. W końcu kształtowanie koordynacji i nauka poruszania obiema stronami ciała to trudne zadania i znaczące kamienie milowe.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |



Zabawnym urozmaicheniem może być zabawa w taczkę: maluch opiera się na rączkach, Ty trzymasz go za uniesione biodra i w ten sposób się przemieszczacie.

- 1 Połóż dziecko na brzuszku przed podstawką. Użyj grzechotek po przeciwnej stronie jako motywacji do przeczołgania się przez podstawkę.
- 2 Opcjonalnie zacznij od ułożenia dziecka tak, aby znajdowało się w połowie podstawy z kolanami na podłodze.
- 3 Zachęcaj dziecko do czołgania się po podstawie. Samo pozostawanie w pozycji raczkującej jest również świetne.

9-12

| Czołgaj się | Usiądź bez wsparcia |
| Podciągnij się, aby wstać | Chodź ze wsparciem |

09

Przejażdżka na siedząco

Ćwiczenie to wymaga pracy mięśni brzucha i mięśni bocznych dziecka, a także stymuluje zmysł równowagi. Ruchy w przód i w tył uruchamiają mięśnie core, podczas gdy ruchy na boki wzmacniają mięśnie boczne. Im mniej będzie wsparcia z Twojej strony, tym bardziej dziecko będzie polegać na własnej równowadze i sile. Przed wykonaniem tego ćwiczenia upewnij się, że Twoje dziecko potrafi siedzieć prosto na podłodze i samodzielnie przyjąć tę pozycję. Jeśli nie, zawsze możesz wrócić do ćwiczenia 01.

| Równowaga |

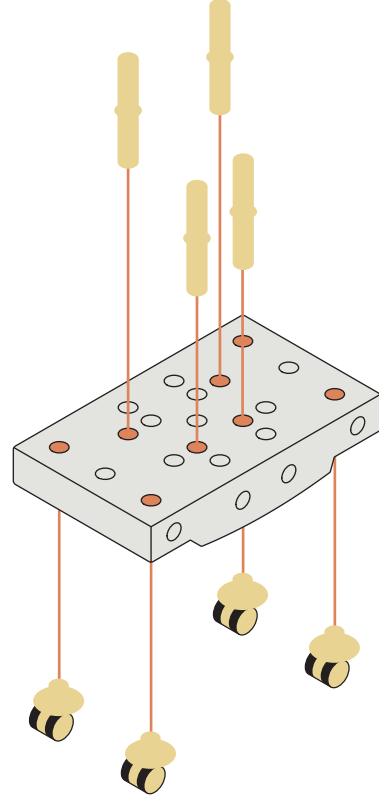
| Siła |

| Zmysły |



Zmieniaj tempo i redukuj wsparcie, w miarę jak Twoje dziecko staje się silniejsze — szybko to znaczy fajnie!

- 1 Przymocuj koła do podstawy i umieść cztery kołki na górze, aby utworzyć uchwyty i oparcie.
- 2 Posadź dziecko bokiem na środku podstawy i zachęć do trzymania się kołków.
- 3 Trzymaj dziecko za uda i delikatnie poruszaj nim w przód i w tył oraz w lewo i prawo.





Umieść kołki luźno, aby ułatwić dziecku ich wyciągnięcie. Pokaż, jak można je ponownie umieścić na tablicy.



10

Tablica sensoryczna

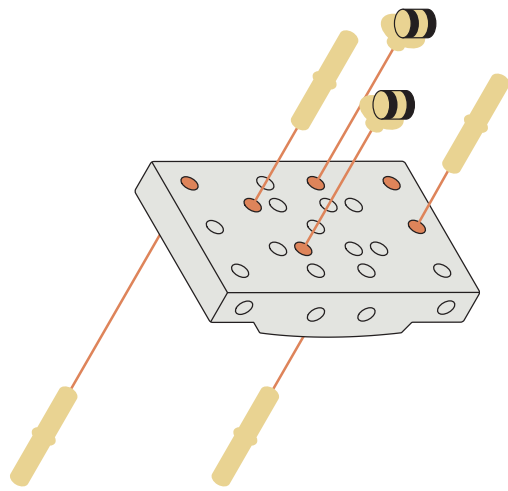
Dzięki tablicy sensorycznej Twój maluch może wykorzystywać i rozwijać zmysł wzroku, dotyku i słuchu. Podczas zabawy tablicą obie ręce muszą być aktywne i współpracować. Ćwiczenie służy doskonaleniu koordynacji wzrokowo-ruchowej. Gdy dziecku uda się wyciągnąć kołki, zostanie nagrodzone zabawnym dźwiękiem grzechotki, co stymuluje zmysł słuchu. Umieszczenie kótek i kołków wyżej na tablicy zachęca malucha do uniesienia się na kolanach. W ten sposób dziecko trenuje przed zdobyciem kolejnych umiejętności.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Włóż dwa długie kołki w rogi szerszego boku podstawy i połóż ją na podłodze tak, by się na nich opierała.
- 2 Stwórz tablicę sensoryczną, wkładając kółka i grzechotki do przypadkowych otworów w podstawie.
- 3 Umieść dziecko przed tablicą w pozycji siedzącej lub na kolanach.
- 4 Pozwól dziecku badać obracające się koła i wyciągać kołki.





Ustaw stół na podłodze i pozwól dziecku popchnąć go do przodu.



11

Stół do wstawiania

Stawanie wymaga dużo siły i odwagi. Małe meble i stabilne przedmioty ułatwiają pierwsze próby samodzielnego wstawiania. Wykonując to ćwiczenie, Twoje dziecko trenuje równowagę i wzmacnia mięśnie nóg, a mocne nogi i poczucie równowagi są niezbędne, by maluch zrobił swoje pierwsze małe kroki.

| Równowaga |

| Siła |

| Zmysły |

- 1 Włóż kołki we wszystkie cztery rogi podstawy, przekształcając ją w mały stół.
- 2 Aby mieć pewność, że stół będzie stabilny, postaw go na dywanie lub przy ścianie czy kanapie. Bądź z boku, aby upewnić się, że stół się nie przewróci i nie przesunie.
- 3 Pozwól dziecku podciągnąć się i stanąć na stopach albo tylko unieść się na kolanach.



12

Pierwsze przechadzki

W okolicach pierwszych urodzin dziecka możesz zauważyć pierwsze próby chodzenia. Chodzenie po przeszkodach to zabawne wyzwanie, doskonalące tę umiejętność. Aby zachęcić dziecko do naturalnego ruchu podczas chodzenia, trzymaj rączki dziecka wzdłuż ciała. Jeśli jest to zbyt trudne, wróć do ćwiczenia 11, aby maluch nabrał większej wprawy. Wiele dzieci stawia swój pierwszy krok po pierwszym roku życia — nie ma pośpiechu ♥

| Równowaga |

| Siła |

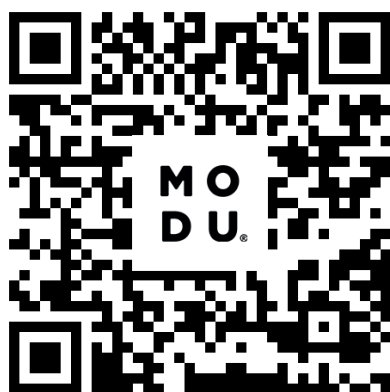
| Zmysły |



Nowe wyzwanie: odwróć podstawę wybruszoną stroną do dołu i zachęć dziecko do przejścia po kołyszącym się podłożu.

- 1 Połóż podstawę na podłodze płaską stroną do dołu.
- 2 Pomóż dziecku wstać, trzymając za obie ręce. Upewnij się, że ramiona dziecka są opuszczone po bokach.
- 3 Ostrożnie wspieraj dziecko podczas spaceru po wybruszonej stronie podstawy.

Pobierz ten przewodnik
w innym języku



Zeskanuj powyższy kod QR, aby uzyskać dostęp do tego przewodnika w wersji cyfrowej w innym języku i cieszyć się tymi samymi radosnymi chwilami z dzieckiem.



Chodzik MODU 3 W 1



Gotowy na następny krok?
MODU to sposób na zabawę!

Odkryj więcej na
www.modu.dk

Dystrybutor MODU w Polsce:
www.scandinavianbaby.pl

Bezpieczeństwo

WARNING: Please consider these important safety measures:

- Avoid unsupervised play with the rattle pegs for children under the age of 10 months, or kids who cannot sit upright on their own.
- Assembled creations are loadable up to a maximum of 50 kg; use indoors on wood or carpeted floors and similar surfaces.
- Do not use outdoors or on sloping surfaces.
- This toy is not equipped with a brake.

Safety is our top priority, ensuring secure and enjoyable play experiences for children. All product parts undergo independent lab testing, are CE certified, and comply with the European Toy Standard (EN71). For inquiries, contact us at hej@modu.dk.

OSTRZEŻENIE: Należy wziąć pod uwagę następujące ważne środki bezpieczeństwa:

- Unikaj zabawy grzechotkami bez nadzoru, gdy dziecko ma mniej niż 10 miesięcy lub nie potrafi samodzielnie siedzieć.
- Konstrukcje złożone z podstawy i kołków można obciążyć maksymalnie do 50 kg. Należy z nich korzystać w pomieszczeniach zamkniętych na podłogach drewnianych lub wyłożonych wykładziną i podobnych powierzchniach.
- Nie używać na zewnątrz ani na pochyłych powierzchniach.
- Ta zabawka nie jest wyposażona w hamulec.

Bezpieczeństwo jest naszym najwyższym priorytetem, pragniemy zapewnić dzieciom bezpieczną i przyjemną zabawę. Wszystkie części produktu przechodzą niezależne testy laboratoryjne, posiadają certyfikat CE i są zgodne z europejskimi przepisami dotyczącymi zabawek Norma (EN71). W przypadku pytań prosimy o kontakt pod adresem hej@modu.dk

ADVARSEL: Vær særligt opmærksom på disse vigtige sikkerhedsforanstaltninger:

- Undgå usuperviseret leg med raslepindene for børn under 10 måneder eller børn, der ikke kan sidde oprejst selv.
- Samlede kreationer kan bære op til maks. 50 kg; brug indendørs på træ- eller tæppebelagte gulve og lign. overflader.
- Brug ikke udendørs eller på skrånende overflader.
- Dette legetøj har ikke nogen bremse.

Sikkerhed er vores højeste prioritet og sikrer trygge og sjove legeoplevelser for børn. Alle produktdele gennemgår uafhængig laboratorietest, er CE-certificeret og overholder den europæiske legetøjsstandard (EN71). For henvendelser, kontakt os på hej@modu.dk.

ATTENTION : Veuillez tenir compte de ces mesures de sécurité importantes :

- Évitez de jouer sans surveillance avec les piquets de connexion pour les enfants de moins de 10 mois, ou les enfants qui ne peuvent pas s'asseoir seuls.
- Les créations assemblées peuvent supporter jusqu'à un maximum de 50 kg ; utilisez-les à l'intérieur.
- Ne pas utiliser à l'extérieur ou sur des surfaces inclinées.
- Ce jouet n'est pas équipé de frein.

La sécurité est notre priorité absolue, assurant des expériences de jeu sûres et agréables pour les enfants. Toutes les pièces du produit sont soumises à des tests en laboratoire indépendant, sont certifiées CE et sont conformes à la norme européenne des jouets (EN71). Pour toute demande de renseignements, contactez-nous à hej@modu.dk.