

Перевод материала для информационной кампании Раз-два-три! Зарядка для малышей

Меняйте положения малыша!

Носите малыша на руках различными способами.

- На плече, на бедре, вначале справа, затем слева, повернув малыша спинкой к своему животу и т. д.
- Держите малыша в положении на животе или на боку.
- При вскармливании из бутылочки меняйте положение малыша, поддерживая его вначале на одной, а затем на другой руке – как при грудном вскармливании.
- После вскармливания приподнимите малыша вертикально на свое левое, а затем на правое плечо, позволив ему срыгнуть воздух.

Укладывания на животик

- Регулярно укладывайте бодрствующего малыша на животик.
- Прилягте рядом с ним, поговорите или спойте песенку.
- Уложите малыша ненадолго на животик во время ухода за ним – например, для застегивания пуговиц на спине.

Движение, движение и еще раз движение!

- Уложите малыша на плотный мат, на пол, застеленный пеленкой, или на траву, застеленную простыней.
- Размещайте игрушку на уровне головы малыша попеременно слева и справа.

Движение, движение и еще раз движение!

- Не оставляйте малыша надолго в автокресле, коляске или шезлонге. Позвольте ему подвигаться.
- Уложите малыша на спину. Выполняйте круговые движения ножками, как при езде на велосипеде.