



תנועה חכמה

להדפסה

תכלס מה עושים עם תינוק בגיל הרמת ראש.

אני ממליצה בשעות הערות לתת לתינוק הרבה זמן בטן. לעודד את התינוק לתנועה עלידי שינוי מנחים.

ארצה להעשיר את התינוק בהרבה כיוונים כדי להבשיל את מערכות התנועה אחת מהן זה שיווי משקל שמתחילה עם הרמת הראש שהראש באמצע.

בשכיבה על הבטן

1. שכיבה מול התינוק בגובה העניים כך נעודד אותו להסתכל אלינו ולמעשה להרים את הראש.
2. מגע עמוק עוזר לתינוק למפות את גופו ולהרגיש אותו כנגד הרצפה זה הזמן לתת טפיחות מגעים עמוקים ודחיסות
2. הסיטו את הראש מעט ימינה ושמאלה קיראו בשם של התינוק ותראו שהוא עוקב אחרי המבט שלכם ומפנה את ראשו
3. גירוי לזוקפי הגו ולעידוד הרמת הראש העבירו שתי אצבעות בעדינות לאורך הגב בצידי עמוד השדרה.
4. הניחו כף יד על האגן ונדנדו מצד לצד בעדינות גירוי זה נרשם במוחו של התינוק חוץ מזה שזה מרגיע את הבטן זה גם יעודד אותו לעשות את הפעולה העברת המשקל והישענות על צדי האגן הזו לבד.
5. כופפו ברך אחת לכיוון התקרה יד אחת אוחזת בשוק ויד שניה בכף הרגל הרימו מעט את הברך מהרצפה והחזירו לאט ובעדינות עשו זאת בשתי הרגלים ולסרוגין כמו תיפוף קל אפשר לשנות מקצבים.
6. כופפו ברך אחת לכיוון התקרה יד אחת אוחזת בשוק ויד שניה בכף הרגל ודחסו מעט את הברך לרצפה. תראו שהאגן מעט מתרומם. עשו זאת בשתי הרגליים ולסרוגין. התינוק ילמד לעשות את זה לבד.
7. מיקום המרפקים צריכים להיות מתחת לכתפיים. ההורה בעמידת שש מעל התינוק השחילו את כף יד שלכם בכל מרפק כך שמרכז כף היד שלכם תהיה מתחת למרפק והישארו שם הבחינו אם יש הישענות שווה של המרפקים. והניעו קלות את כף היד שלכם בגרירה על גבי הרצפה הרחק מהחזה קדימה ומתחת לחזה. פעולה זו תגרה את השרירים ואת הישענות השלד לבנית סכמת גוף ובנית המגדל המרפקים והזרועות המחוברות לחגורת הכתפיים הם העמודים והראש נישא מעל באמצע.



תנועה חכמה

8. אם התינוק מניח את ראשו על הרצפה הניחו חיתול מתחת לראש וגררו מעט את החיתול הצידה ימינה ושמאלה הלחי האוזן נגררים וגם לצד השני.

9. לחי מונחת על הרצפה להרים את המרפק שהפנים פונות אליו במקצבים משתנים מהר ולאט

10. ניתן לשים צעצוע בתוך כף ידו של התינוק ולתת מגע עמוק לעטוף עם היד של ההורה את היד של התינוק כדי שיקבל תחושה עמוקה בכף היד ולעזוב בעדינות בעדינות. אפשר לתת רעשן מעץ או מספוג או מפלסטיק מרקמים שונים. נצפה לראות סגירה פתיחה אחיזה ושמירה.

11. לכפוף את הרגל שאליו התינוק מסתכל כמו לזחילה לקרב את הברך לכיוון הבטן והראש ינוע למרכז לחזור על כך הרבה פעמים. ואחכ צד שני. התנועה מהאגן והרגליים מסייעות גם כן להרמת הראש.

בשכיבה על הגב

1. ליצור קשר עין עם התינוק לדבר אליו קרוב וברור השתמשו בהבעות פנים ומימיקה.

2. קירוב ברכיים אל הבטן שתיהן יחד וכל אחת לחוד חזרו על זה כמה פעמים.
אם מרגישים בכפיפה או ביישור הרגל התנגדות עשו יותר לאט וחזרו כמה פעמים הוסיפו טפיחות זה יתן יותר חופש במפרקים.

3. ביד אחת אחזו בשוק וביד השניה אחזו בכף הרגל תנועה במפרק הקרסול.

4. העמדת יד כמו לגשר אצבעות פונות לכיוון הרגל. מרפק לכיוון השמיים להניע את המרפק ימינה ושמאלה בעדינות, להניע את המרפק לכיוון אחורי הראש עד שנראה שהשכמה מתנתקת מהרצפה. גם יד שניה.

בנוס

תרגיל להפנית הראש- במידה והתינוק שלכם מפנה את ראשו לצד אחד בשכיבה על הגב – צריך להבין שהראש הוא כדור והאגן הוא כדור ומחבר בניהם חוט עמוד השדרה הפניית האגן תשפיע על הראש הרבה הורים מזיזים את הראש של התינוק באחיזה בראש כי אנחנו רוצים שהראש יהיה באמצע הנעת האגן לכיוון הנגדי של הפניית הראש תניעה את הראש של התינוק מהמקום הרחוק וכך זה יהיה מלמד ונעים יותר לתינוק.

בשכיבה על הבטן- להסיט את החיתול ולמשוך מתחת לראש ולגרור בעדינות את החיתול.

בשכיבה על הבטן- כפיפת הברך לזחילה ברגל שהפנים פונות ויישור ואחכ רגל שניה. באופן הזה האגן מניע את הצואר. ומאפשר לו נקודות הישענות חדשות כדי לעודד את התינוק להפנות את הראש גם לצד השני.

תרגול מהנה!



תנועה חכמה