**מבוא- תכנית 5 השלבים להתפתחות תינוקות- שלב 1/ איריס רוזן**

**<u>אני מאמינה שכל תינוק יכול למצות את הפוטנציאל התנועתי שלו אם רק נאפשר לו ונזין אותו במה שהוא צריך.</u>**

תכנית זו נולדה מתוך צורך מהשטח לתת את מלוא היריעה בנושא התפתחות התינוק ושלבי ההתפתחות העיקריים.

התפתחות תפיסתית –מוטורית {Gibson 1997}

אחת ההתפתחויות הדרמטיות בשנת חיו הראשונה של התינוק היא ההתפתחות האדירה ביכולתו לחקור את הסביבה שלו ולהתבונן בה, לנוע, להאזין ולהפעיל את הסובב אותו.

התפיסה - האוריינטציה איך התינוק תופס את עצמו ביחס למרחב ומה הוא חש שהוא נע ואיך התינוק תופס את המרחב ואיך הוא משתלב בתוך המערך הזה .

ומערכת התנועה הפעולה והן קשורות זו בזו באופן הדוק.

יהיה זה כמעט בלתי אפשרי עבור התינוק לנוע ממקום למקום במידה והפעולות המוטוריות אינן מאורגנות באופן מתמיד על ידי מידע תפיסתי/תחושתי אודות האופן בו מסודר המרחב ואודות האוריינטציה המרחבית.

**הגישה היא שבכל תפקוד מוחי מעורבות ארבע מערכות-**

**תנועה, תחושה, מחשבה והרגשה.**

התפקוד של התינוק מורכב ממערכות השלובות זו בזו - מוטורית, קוגניטיבית ,רגשית וחברתית.

מערכת התנועה היא הנגישה ביותר לשינוי כי התינוק חווה את סביבתו דרך תנועה.

כל תינוק מתפתח בקצב אישי משלו לפי המטען הגנטי שלו והסביבה בה הוא חיי .

אך השאלה כיצד .

תינוקות המדלגים על שלבים מוצאים תחליפים ופתרונות אחרים למרכיבים שהחמיצו במשך ההתפתחות שלהם.

הפתרונות החלופיים כרוכים לפעמים בעבודת שרירים מיותרת , בחוסר יכולת לשתף את כל הגוף בתנועות ,בפגיעה בשיווי משקל . הדבר עלול לפגוע בעתיד בריכוז ובדימוי עצמי של הילדים.

יש משמעות לאבני הדרך ההתפתחותיים הרמת הראש בשכיבה על הבטן לפיתוח עקומות עמוד השדרה ולעידוד ההזדקפות

הגלגול מהגו לבטן וחזרה הוא שלב חשוב בהכנה לרוטציה ולסיבוב.

הזחילה היא דבר חשוב בהכנה של השלד של השדרה ושל המפרקים לעמידה ולהליכה.

**<u>המערכת הפרופיוספטיבית</u>- PROPRIOCEPTION**

מערכת עצבים חישתיים ומוטוריים המספקים מידע לגבי מיקום וקצב תנועה במקומות שונים בגוף. מידע זה זורם למערכת העצבים המרכזית ובכך נמנעות פציעות מיותרות למפרקים, שרירים וגידים, פציעות אשר עלולות להיגרם מכיווץ או מתיחת יתר. כמו כן מידע זה מאפשר קואורדינציה של תנועות חלקות ונכונות.

פרופריאוספטורים הינם עצבים מיוחדים הממוקמים במפרקים, שרירים, גידים ורקמת חיבור. האותות העצביים שלהם מגיעים עד לגזע המוח כך שתפקודם **אינו מודע**.

<u>שני סוגי פרופריאוספטורים</u>:

1. Spindle cells, אלה נמצאים בעיקר בשרירים ונמצאים בקשר מתמיד עם מערכת העצבים המרכזית.

2. Golgi Tendon Organs., אלה נמצאים באזור הגידים ורקמת החיבור.

הפרופריאוספטורים משדרים למערכת העצבים המרכזית מידע לגבי לחץ, מתח, זווית, כובד ותנועה. כך נוצרת למערכת תמונה לגבי המיקום והצורך הנתון.

## <u>החוש הפרופריוספטיבי (proprioception)</u>

**הגדרה: זהו החוש באמצעותו חשים את המיקום ואת התנוחה היחסית של חלקי הגוף השונים, ביחס לחפצים ,לאנשים ולמרחב.**

החוש הפרופיוספטיבי מסתמך על קולטנים (proprioceptors) אשר נמצאים בחלקים המרוחקים (פריפריים) של הגוף: אלו קולטנים הרגישים למגע (וממוקמים על העור), למתח של השרירים ושל הגידים (וממוקמים על השרירים ועל הגידים) ולתחושת שיווי המשקל (וממוקמים באוזן המרכזית).

כאשר יש סנכרון בין חוש הראיה לבין החוש הפרופריוספטיבי, נוצרת תחושה של שייכות לגוף או בעלות עליו (היד הזו שייכת לי) חוש הראיה מוסיף בעלות לחוש הפרופריוספטיבי.

האינטגרציה הבין חושית הזו (בין החוש הפרופריוספטיבי לבין חוש הראיה) וכן תחושת השייכות של הגוף מתרחשת בתוך רשת עצבית רחבה.

יש סדרה של מפות במח המייצגות איברים ספציפיים, או במילים אחרות, שמחברות באופן ישיר ומגיבות באופן ישיר לשרירים ספציפיים. למפות האלו יש קשר עצבי, הן לקולטנים פרופריוספטיבים אשר חשים את המתח בשרירים ובגידים והן לעצבים אשר מפעילים את אותו השריר.

## <u>מגע ככלי לצמיחת המוח</u>

כאשר תינוק נתקל בתפוח, התפיסות החושיות שלו לגבי התפוח (צבע, צורה, מרקם, ריח וטעם) מתורגמות לגירויים אלקטרוכימיים הנורים במוח. אין מקום אחד במוח המהווה את "מרכז התפוח". המידע על התפוח מתפרס על פני רשת מורכבת אדירה במוח, שבה יורים בו-זמנית נוירונים רבים מספור ובמגוון אזורים במוח. קחו עכשיו את התפוח שתיארנו קודם והפכו אותו **<u>ל-"מגע".</u>** תחושת מגע זו תגרה באופן דומה את המוח דרך המערכת הפרופריוספטיבית לירי דרך רשתות נוירונים בכל רחבי המוח. יתרה מזאת, גירוי כגון זה, כאשר הוא חוזר על עצמו, מסייע לבסס את הרשת הסינפטית הקשורה למגע זה. ניתן לומר אם כך שמגע הינו מזון לצמיחה של המוח.

מתוך: The Psychophsiology of Self-Awareness / Alan Fogel

## <u>סוגי מגע</u>

**התקשורת עם התינוק היא תקשורת באמצעות מגע ותנועה .**

למעשה זו תקשורת בלתי מילולית אני ארצה להעניק לתינוק ביטחון תמיכה ארצה ללמד את התינוק לאזן בין השרירים הקדמיים {הפלקסורים} לאחוריים {האקסטנסורים} .

ארצה לגעת בתינוק ולתת לו תחושת גוף ונוכחות עלידי המגע אמשוך את תשומת ליבו לאיבר בו אני נוגעת .

**מהו טונוס**

טונוס שרירי הוא הכיווץ החלקי (התמידי) של שרירי הגוף. טונוס נורמלי מסייע ליציבה. החלק במוח המשפיע בין השאר על טונוס השרירים נקרא הצרבלום. גירוי עצבי תת-הכרתי מסייע לשמור על טונוס השריר. מתיחה פתאומית של השריר תעורר רפלקס שיגביר את הטונוס ויתנגד לתנועה הפתאומית. בזמן הפעלת שריר אנטגוניסט או פרק זמן קצר לאחר הפעלת השריר האגוניסט (עקב "זמן החלמה" של השריר מהכיווץ), הטונוס יחלש. מצבים אבנורמליים של טונוס שרירי נקראים "היפוטוניה" (hypotonia) - טונוס חלש, ו"היפרטוניה" (hypertonia) - טונוס מוגבר. {ויקופדיה}

**איך נוגעים ?**

על מנת לגעת ולטפל בתינוק צריך ידיים רכות לא מלטפות אלה רגישות. כאלה עם נוכחות אך עדינות שיכולות לדבר עם מע' העצבים של התינוק על גבי העור.

**אציג לפניכם 3 סוגי מגע נפוצים ומומלצים כל פעם שאעבוד עם תינוק אשתמש בטכניקה זו.**

**מגע עמוק- מגע בו אני נוגע בתינוק עד איפה שאפשר לא חזק ולא חלש המטרה הפניית הקשב, מיפוי הגוף במח ולמידה.**

המגע העמוק מעמעם את כל שאר התחושות וממרכז את התינוק לעצמו. כדי לתת את התנאים הטובים ביותר ללמידה.

(בהתאם לגיל התינוק ומצבו נותנים מגע אפשר להרים או להפחית את עוצמת המגע המגע יכול להיות עדין ויכול להיות מעט יותר חזק. בכל מקרה לא בכח .)

**טפיחות – נשתמש ביד קלה עם כוונה להגיע עם הטפיחה לתחושת העצם. לרווח בין האצבעות והבהונות. נעשה זאת הרבה פעמים, בחזרתיות.**

ניתן לשנות את הקצב ועוצמת הטפיחות.

באזור הראש ליטוף ותיחום גבולות הראש .

**דחיסה -דחיסה כנגד הרצפה או מהרצפה כנגד איבר אחר**

**נתייחס לרגע לשכיבה על הצד כמעבר בהתהפכות התינוק**

חשיבות רבה לשכיבה על הצד כיוון שזה חלק מהגוף שלנו לא החלק הגדול ביותר אבל הוא חשוב מאין כמוהו ,דרכו התינוק יכול לבצע בחירה אולי הבחירה הראשונה שלו בחיים הוא יכול לבחור להתגלגל אל הגו או אל הבטן.

סיבה נוספת דרך המעבר על הצד מתפתחות עקומות עמוד השדרה כי כדי לצאת משכיבה על הצד מצב הבניים הזה צריך לשמור על שיווי משקל ,התינוק צריך לפעול או עם הראש או עם האגן כדי לעבור למצב חדש,

אפשר להגיד שזו תנוחת מעבר סיבה נוספת השהיה שם נותנת דחיסה ותחושה עמוקה ללחי לכתף לצלעות לאגן ועוד. תחושה עמוקה זו מאפשרת לתינוק להרגיש את גופו ולעורר את המודעות לעצמו.

**ולסיום המבוא:**

**כיצד נכין את החלל הרצוי לעבודה**

חשוב שטמפרטורת החדר תהיה נוחה,

החדר יהיה מואר באור נעים ,

משטח העבודה יהיה נקי מגירויים

גודל משטח העבודה יחסית רחב לתנועה והתפתחות התנועה.

סביבה שקטה

תאורה נעימה

לשמור על היגיינה וניקיון בעבודת מגע עם תינוקות חשוב כפות הידיים שלנו נקיות ,

שיער אסוף

לבוש נח לישיבה על הרצפה.

מקום בטוח לתינוק.

מיקום המטפל - חשוב שיהיה קרוב לתינוק רצוי בישיבה על הרצפה כך שהידיים של המטפל מול התינוק המטפל

**קובץ חדש**

**ההתהפכות- תכנית 5 השלבים להתפתחות תינוקות- שלב 1/ איריס רוזן**

בשלב זה אין התינוק מודע לכך שהוא מתהפך הוא מבצע את התנועה הנרכשת על ידי ניסוי וטעייה .

כאשר התינוק חוזר על התנועה שוב ושוב בוורסיות שונות וזוויות שונות, התינוק בודק אפשרויות שונות עד שהיא נהפכת להיות תנועה רצונית שלו אישית ומיוחדת לו.

בהתחלה ההתהפכות תקרה במקרה ובתנועה גושית .דבר העלול לעורר רפלקס הבהלה. ואולי בכי.

בשלב הזה כל הגוף מתהפך בבת אחת .התנועה נרשמת במח וכשהמערכת תבשיל הוא יוכל להשתמש בה.

עם הזמן יש שליטה טובה יותר בשרירי הצוואר והתנועה משתכללת והופכת להיות מופרדת תנועתית.

**מה צריך להיות כדי שהתינוק יתהפך**

צריך להיות חציית קו אמצע {קו דמיוני המפריד בין חציו הימני של הגוף לבין חציו השמאלי}

שיווי משקל { הנעה נפרדת של הגפיים }

הרמת הראש {משקולת הראש}

תיאום מוטורי בין חלקי הגוף

ויסות כח – כמה כח צריך להשקיע בשביל שהתנועה תקרה.

נכנס מושג חדש לעולם של התינוק הרוטציה –הפניית הגו

תפיסת המרחב של התינוק משתנה

בשלב זה נבנית מסת השלד, ושרירי התנועה מתעבים.

ישנם דרכים רבות להתהפך ואין דרך אחת נכונה.

וזו למידה אורגנית {berenstein 1966} לחזור על תנועה מבלי לחזור עליה זה הבסיס ללמידה מוטורית

חציית קו אמצע- יכולת זו מרחיבה את האפשרויות של התינוק לתקשורת ומשחק עם התינוק למשל הבאת הידיים למרכז לתפוס חפץ גדול כמו כדור או לקחת מהצד עם שתי ידיים

או עם הרגל מעביר אחת מעל השניה כדי להתהפך מהגו אל הצד או אל הבטן

הבשלת המח ומער' העצבים . כשהמערכת מבשילה יכול התינוק להושיט יד לעבר חפץ אלכסוני לקו האמצע ואז יש מנוף להתהפכות.

התפתחות באותו שלב ההבנה הקוגניטיבית והמרחבית .כל המע' מתפתחות במקביל.

העדפת צד –אם נושיט לתינוק חפץ הוא יושיט יד לקחת .

נרצה שהתינוק יפעל דומה בשני צדדיו אחר תהיה לנו אסימטריה.

קשר עין- הוא בסיס לכל ההתפתחות בכל שלב בנית סכמה תנועתית קשר עין יד הן חשובות עבור ההתפתחות של התינוק .כשהתינוק רואה את רגלו או את ידו הוא אוחז בו וזה עוזר לו להגדיר ולמפות את גופו במח.

**<u>וקצת אנטומיה</u>**...

הגוף האנושי בנוי לתנועה בכמה כיוונים עיקריים

כפיפה חזיתית {flexion}

זקיפהextention}}

כפיפה צידית {side flexion}

הפניה {rotation }

בהרמת הראש בעיקר משתמשים בכפיפה והזדקפות אך בשביל התהפכות צריך גם הפניה וכפיפה צידית בעיקר בחוליות בית החזה

השרירים צריכים להיות מתואמים בהתחלה בצורה גושית שימוש במנופים ובכח הכובד וההתהפכות נראית כמו נפילה

בהדרגה יש יותר ויותר תיאום בין החלקים כתגובת שרשרת ויש אפשרות להיפוך מהבטן לגו ומהגו לבטן מימין לשמאל ומשמאל לימין.

**רפלקסים**

**סוגי רפלקסים אצל תינוקות**

**הרפלקסים הם למעשה תגובות מוטוריות ראשוניות, הישרדותיות ובלתי רצוניות. הם מאפשרים לתינוק לשרוד בעולם שמחוץ לרחם והם סוג של עדות לתקופות בהם נזקק האדם לפתח דפוסי הישרדות, כמו היצמדות והיאחזות באם.**

**תפקוד הרפלקסים יאפשר לנו לעקוב אחר התפתחותו התקינה של התינוק שלנו, או לחלופין יאפשר לנו זיהוי מוקדם של בעיה התפתחותית או נירולוגית, שניתן לטפל בה כבר בשלבים מוקדמים של ההתפתחות.**

הרפלקסים המוצגים כאן הם הרפלקסים שמתקשרים לשלב ההתהפכות.

<u>רפלקס הלפיתה (Grasping Reflex}</u>

כאשר מבוגר מגרה באצבעו את ידו של היילוד, התינוק לופת את אצבעו בכוח רב כל כך שהמבוגר יכול להרימו באוויר. מאחר שהלפיתה היא רפלקסיבית אין התינוק יכול להרפות את אחיזתו מרצונו. כשהוא מתעייף עוצמת הלפיתה שלו נחלשת.

מתי? גירוי בכף היד של התינוק יגרום לו ללפיתה אוטומטית. בסוף החודש השלישי רפלקס הלפיתה נעלם ותגובה זו הופכת ליכולת רצונית של התינוק.

מה נרצה לבדוק? קיומו של הרפלקס מעיד על תפקוד של העצבים וטונוס השרירים בגוף התינוק

<u>מורו moro reflex</u>

זהו הרפלקס המוכר כרפלקס שמקפיץ מבהלה את התינוק ומעיר אתו. הוא מופעל כתגובה לרעשים ולניסיון שלנו להניח את התינוק במיטה אחרי שנרדם עלינו.

זהו רפלקס הישרדותי אשר מעיר את התינוק משינה עמוקה ותפקידו גם לשמור על התינוק מהפסקות נשימה, שעלולות להופיע בשינה עמוקה מידי.

רפלקס מורו מתחלף ברפלקס ה"צנחן", המתבטא בפרישת הידיים קדימה בתגובה לתחושת נפילה. רפלקס זה מאפשר לתינוק להגן על פניו בזמן נפילה ולו חשובות רבה בעיקר בזמן שלקראת התיישבות, עמידה והליכה.

חשיבות רפואית: הרפלקס יכול להעיד על תפקוד מערכת העצבים המרכזית ועל תקינות השמיעה של התינוק. רפלקס זה מורכב מארבעה חלקים : פרישת הזרועות, קיפול הזרועות, בהלה ובכי.

מתי צריך לשים לב: כאשר אחד מארבעת המרכיבים חסרים (פרט לבכי) או כאשר מבחינים באסימטריה בתנועות. כמו כן, המשך קיומו של הרפלקס בשלבים מאוחרים יותר בהתפתחות (לאחר גיל ארבעה חודשים לערך) יכול להעיד על בעיה קיימת, ומומלץ לפנות לקבלת ייעוץ רפואי.

<u>הסייף ATNR Asymmetrical tonic neck reflex</u>

רפלקס זה מאופיין בתנוחה שנראית כמו תנוחת סייף. תינוק ששוכב על הגב וראשו מוטה לצד ימין, יד ימין שלו תהיה מושטת הצידה וישרה ואילו היד השמאלית תהיה מקופלת לכיוון הכתף.

זה עובד כמובן בשני הצדדים וחשוב לבדוק שזה סימטרי.

הרפלקס יגיע לשיאו בגיל חודשיים ואמור להתפוגג אחרי גיל ארבעה חודשים.

אם הרפלקס לא נעלם יהיה קושי בהתהפכות.

**טיפים לעידוד ותנועתיות לקראת שלב ההתפתחות**

**כל ההתפתחות הינה מבוססת על חקר וסקרנות מולדים וטבעיים התינוק יסייר באופציות שונות את ההצלחות הוא ישמר והם יהיו הנכס שלו ותבנית התנועה שלו ואת המיותר הוא ישמיט כי לא ישתמש בו.**

כדאי לדבר אל התינוק קרוב ולספר לו מה אנחנו הולכים לעשות עכשיו.

כדאי לשים את התינוק הגו על הצד ימין ושמאל ועל הבטן. ככל שיהיה יותר בתנועה כך הוא ירבה בתנועה. בכל מנח יש פעולות שניתן לעודד את התינוק לעשות תנועה

דרך הרגליים ,דרך הידיים ,ודרך הראש.

במשחק מותאם.

**תחושת ההצלחה והדימוי העצמי חיזוק הביטחון העצמי של התינוק מתחילים כבר בשלב זה.**

באותו הזמן התינוק כבר מתחיל למלמל ולהוציא קולות .חיקוי שלכם אחר הקולות האלו הם דו שיח הנותנים לתינוק תחושת זהות וביטחון.

**<u>שבירת מיתוסים</u>**

**מה בא קודם בטן לגו או גו לבטן ?**

אין זה משנה הסדר ההבדל המיוחד בניהם שמהבטן אל הגו זה עם כח הכבידה אל הקרקע למשל – דחיפה מאחת הידיים את הרצפה העברת משקל יטה התינוק את ראשו הצידה וכח הכובד ימשוך אותו מטה וכתוצאה מכך כל שאר הגוף ימשיך להתגלגל אל הגו.

ומהגו אל הבטן יש צורך בגיוס השרירים הכופפים כדי שהתינוק ירים את רגליו מעלה והצידה כדי להתהפך .

בשניה יש נקודת חצית קו אמצע והעברת משקל.

ישנם אפשרויות מרובות להתהפך אין דרך אחת נכונה

חשוב שלתינוק יהיה מגוון רחב של אפשרויות שיוכל להגיב ולהתאים את עצמו למצבים משתנים.

**מערך שיעור כתוב ומובנה לבודה עם התינוק על שלה ההתהפכות**

| **פונקציה**<br>**התהפכות** | **על הגב** | **על הבטן** | **על הצד** | **אביזר** |
|---|---|---|---|---|
| **הישענות של הידיים** על בסיס רחב, החוק השלישי של ניוטון: מוחזר כוח זהה בגדול שהופעל רק בכיוון ההפוך. | · מגע עמוק בכף היד ובשורש כף היד.<br>· דחיסה של כף היד שלך לכף היד של התינוק וכך גם הכתף של הילד יותר נלחצת. | · דחיסה כף היד לרצפה<br>· עבודה על השכמה מאחור על ידי טפיחות כיוון וכוונה.<br>· להעמיד כף יד אחת מול האף, לאן שכיוון הפנים, להרים את המפרק ולהוריד נוצרת העברת משקל אל הצד השני וכך קל יותר לעשות העברת משקל, השענות בפנים עוברת לאזור האוזן ובעזיבה היא עוברת לכיוון הלחי הקדמית. | · דחיסה לתוך הרצפה, הרמת מרפק, הזזת השכמה.<br>· המרפקים של התינוק מונחים על מרכז כף היד שלך ודחיסה לכיוון הכתף, מאפשר לזרוע ולשורש כף היד להיות מונחת. | כל האפשרויות פשוט עם האביזר שבוחרים (כדור, מקל, מרקס, חישוק, פעמון, גליל, ספוג, וכן כל אופציה שרוצים שקשורה לחגים וכו'). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **העברה מיד ליד, הבאה לקו האמצע.** (לעבוד עם שתי הידיים כדי להביא לתרגול של שני הצדדים). | · מחיאת כפות ידיים<br>· שילוב אצבעות<br>· להביא ולחכך את הידיים אחת בשנייה, לפיתה של כף היד שלך והבאת היד שלו לקו האמצע.<br>· לקחת אביזר ולהעביר מיד ליד, נדנדה. כדור גדול שצריך להחזיק בשתי ידיים. | · להניח אביזר או את היד מול הפנים ולחכות שהיד תהיה מושטת לשם ותגיע לקו האמצע. ל<br>· לקחת אביזר ולהעביר ליד השנייה, נדנדה. | · לטפוח עם היד של התינוק על קו האמצע שלו (בנוסף מגדיל את הכפיפה של ה-C).<br>· הנחת אביזר או היד מול האף. | כדור גדול, מקל גדול (מקל פטיש), ניילון, מטפחת |
| **חציית קו אמצע** (מראה אם התינוק מוכן להתהפכות) | הדגש כאן שהעיניים עוברות לצד שאת רוצה, השענות יותר לצד אחד, הראש מתפקד כמשקולת והרגליים מצטרפות לתנועה של הגוף. כמו בפונקציה של העברה מיד ליד אבל בחציית קו האמצע. | הצלבה, הושטת היד לאביזר, תיפופים והקשות עם הידיים או אביזר, לגרור את היד עם הכדור. | כמו הגב | |

| פונקציה | על הגב | על הבטן | על הצד | אביזר |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **התהפכות**<br><br>**תיאום בין השרירים** | · נדנדה ברגליים- שימוש במנוף להתהפכות<br><br>· **התהפכות דרך הרגליים -** שתי ידיים מעבר לראש, להעמיד רגל אחת שתי להרים את מפרק הירך ולהסיע את הברך לכיוון הרגל השניה ולעבור אותה והיד תצטרף עושים זאת על ידי גירוי של צעצוע ולהגיד לו שעכשיו מתהפכים. | דחיסת היד הרמה והורדת הברך שהיא כפופה (הברך עושה רוטציה אל מפרק הירך, האגן ועמוד השדרה)<br><br>**התהפכות דרך היד** להרים את היד לעבר התקרה ולתת לראש להתגלגל על היד שברצפה. הלוך וחזור לחכות ולראות מה קורה ואז להביא להתהפכות.<br><br>**התהפכות דרך הראש** כשהמבט מלווה צעצוע. | לתת תמיכה בחזה ובגב(היד שלך זה הרצפה)<br><br>דחיסות אגן וכתף<br><br>לקרב ברך למרפק | |

| פונקציה | על הגב | על הבטן | על הצד | אביזר |
|---|---|---|---|---|
| **פונקציות כלליות בשלב זה** | · משחקי מימיקה עם הלשון<br><br>· להביא ברכיים אל הבטן<br><br>· להביא רגליים אל הפה<br><br>· להביא ידיים אל הפה<br><br>· כיפוף ויישור הקרסול<br><br>· להרים את הרגל ולהפיל על הרצפה<br><br>· לשחק במקצבים כי בכל מקצב נדרשת התארגנות אחרת. | · להרים רגל אחת בניצב לרצפה דחיסה לכיוון הברך עם כף הרגל, להניע את הקרסול.<br><br>· לדחוס מעט ולהרים כדי ליישר את המפשעה<br><br>· להרים את הרגל ולהפיל על הרצפה | | |