

# זחילת גחון

פונקציה זחילה	הכנה- מגעים עמוקים	על הגב	על הבטן	אביזר
<b>הכנה לזחילה</b>	מגע בבית חזה וצלעות, חציית קו האמצע כפיפה צידית.	<ul style="list-style-type: none"> <li>הזזת הכתפיים ימינה ולמטה ושמאלה ולמטה (לכיוון הרצפה).</li> <li>ברכיים אל הבטן ולהניע את האגן לימין ולשמאל על מישור הרצפה.</li> <li>העמדת כפות הרגליים קרוב לישבנים מגע עמוק בקרסוליים ולחכות לדחיפה מהתינוק לכיוון הראש (הכנת הרגליים לדחיפה כנגד הרצפה)</li> <li>הצלבות בין ידיים ורגליים ונדנוד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>מגע עמוק בשכמות הכנסת יד מתחת לבית החזה של התינוק והרמת השכמה.</li> <li>הושטת יד אחת קדימה, המשקל עובר לצד אחד ולגרוף את היד שלך ביחד עם היד של התינוק. (אפשר לשיר ולדקלם תוך כדי "משוך בגזר, משוך בגזר", לטייל לעבר חפץ)</li> <li>כפיפה ברך לתשעים מעלות ואז לחכות מעט לדחיפה מכף הרגל היד שלך נשארת על כפו רגלו של התינוק ואת דוחפת את כף רגלו לתוך האדמה ולכיוון ההתקדמות. לעשות בשני הצדדים</li> </ul>	רעשן, כל חפץ שהם רוצים להתקדם אליו.
<b>זחילת ציר-</b> תנועה צידית, העברות משקל בין הידיים לרגלים, התפתחות התנועה והתמצאות במרחב,	כפות ידיים, כפות רגליים, חגורת כתפיים, עקבים (כל הגוף משתתף בתנועה)	<ul style="list-style-type: none"> <li>הרמת האגן לספירה לשלוש ושמיטת כפות הרגליים (הידיים מחזיקות מאחורי הברכיים)</li> <li>הנחת כפות הרגליים מצד לצד ולחכות שהכתפיים יצטרפו בהתאמה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>לגעת בכפות הידיים שיהיו פתוחות ורכות- פרישה הכפות.</li> <li>קירוב המרפקים על ידי העברות משקל היד שלך מתחת למרפק של התינוק. הנעה ימינה ושמאלה קדימה ואחורה. כאשר המרפקים יהיו מתחת לחגורת הכתפיים ההישענות תהיה על השלד ולא על השרירים ויאפשרו לתינוק להיות פנוי לתנועה.</li> <li>לרשל את היד ע"י תחליף מאמץ (להחזיק את היד מתחת לזרוע ולנער מעט את היד).</li> </ul>	משטחי זחילה מגוונים

אביזר	על הבטן	על הגב	הכנה- מגעים עמוקים	פונקציה זחילה
<p>רגל של המטפלת או שלך, שיפוע, מדרגות, נודלים, גלילים, כריות (העברות משקל, כפיפה צידית)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הפרדת אצבעות בדגש על הבוהן</li> <li>• כפיפה ויישור של הרגל לברך בתשעים מעלות למפרק הירך.</li> <li>• כף ורגל נגדית (רגל מתכופפת ויד מתיישרת ולהיפך)</li> <li>• פרישת כף היד, השענות על שורש כף היד, הרמת מרפק, הכנסת יד מתחת לשכמה והעברת משקל מצד לצד.</li> <li>• הרמה והורדה של המרפק ע"י משחק (המפרק בתשעים מעלות לרצפה).</li> <li>• להכניס צעצוע מתחת לבטן להרים שכמה ולהעברת משקל.</li> <li>• העמדת כף רגל מעבר מעל מכשולים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• לחיצות נגדיות של כתף ואגן.</li> <li>• תנועה של כף הרגל והקרסול נדנדה בין מגע של העקב למגע של הבהונות.</li> <li>• הפרדת אצבעות בדגש על הבוהן</li> <li>• משחקי נדנדה גם גלובליים וגם עם הפרדות והצלבות.</li> <li>• הרחקת השכמה מהרצפה על ידי הושטת יד לצעצוע.</li> <li>• הפרדת השכמה ע"י דחיסת השכמה אל הרצפה החיבור של הכתף עם החזה (בקו התפר של החולצה).</li> <li>• אפשרות נוספת: החזקת כפות הידיים ומשיכה במישור החיצונית לכפיפה והרמת הראש, ולסירוגין יד יד להפרדת שכמה.</li> </ul>	<p>רגליים, ידיים, בית חזה (לפי מה שהתינוק זקוק לו)</p>	<p><b>זחילת גחון – פיתול,</b> כפיפה, הזדקפות, תנועות צידיות, העברת משקל, משיכה של הידיים, תיאום בין הידיים לרגליים, תפיסת המרחב, התפתחות חוש הראיה. מתפתחת מערכת ההצלבה.</p>