



מרפאת עידנים



לגדול בכיוון הנכון

רועי סופר



ליטל ירון





שלבי ההתפתחות

בקווים כללים

16 - 12 חודשים **הליכה עצמאית**

הליכה עם תמיכה

העמדות ועמידה עצמאית

מעבר לעמידה בתמיכה \ השענות על חפצים

12 - 9 חודשים **מעבר לישיבה**

עלייה לעמידת 6 \ זחילה על 6

9 - 6 חודשים **זחילת גחון, שימוש בהצלבות יד ורגל נגדיות**

סיבוב סביב ציר הגוף בשכיבה על הבטן

התהפכות מהגב לבטן

חציית קו אמצע של הגוף

עד 6 חודשים **התהפכות מהבטן לגב**

שכיבה על הבטן והרמת הראש \ כיפוף ויישור מרפקים

שכיבה על הבטן \ גב \ צדדים

ערסול

לידה "רגילה" ובזמן, אחרי הריון תקין



זחילת גחון - שיבושים נפוצים

- שימוש בצד אחד של הגוף.
- שימוש רק באלכסון אחד – יד ורגל נגדיות
- שימוש בעיקר או רק ברגליים.
- שימוש בעיקר או רק בידיים.
- תנועה אחורה לאורך זמן, לא כ"טרום זחילה"
- התקדמות תוך "קפיצה" ולא תנועה זורמת וגמישה.
- דילוג על זחילת גחון ועלייה לזחילת 6.

זחילת 6 - שיבושים נפוצים

- שקיעת גב - גב קעור.
- גוף נוטה אחורה וישבן קרוב אל העקבים (כאילו הילד רוצה להתיישב).
- גוף נוטה קדימה משמעותית בזמן זחילה וראש נוטה למעלה.
- התקדמות תוך "נפילות" מעמידת 6 לשכיבה על הבטן, כמו קפיצות צפרדע.
- **דילוג על זחילת 6**, מעבר מזחילת גחון לישיבה בד"כ מתוך גמישות גדולה מאוד במפרקי הירך או משכיבה על הצד.



יש לכם עוד שאלות ?

• כנסו לדף הפייסבוק שלנו בקישור למטה וכתבו את השאלה שלכם.

• <http://www.facebook.com/IdanimClinic>



מחכים לכם
בהרצאה הבאה
😊