

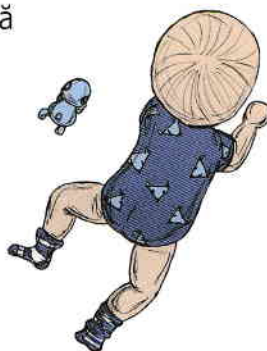
KINETOTERAPIE PRIN JOACĂ

Kovács Andrea
kinetoterapeut

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MOTORIE
a bebelușilor de 1-9 luni



controlul capului
culcat pe burtă
rostogolire
târâre



Prezentări	6
Prefață	8
Dezvoltarea motricității sugarilor	10
Fazele dezvoltării motorii până la 9 luni	12
Parcursul în zig-zag al diferitelor posturi	14
Când trebuie întrebat un specialist	17
Metode de kinetoterapie pediatrică	19
Cum ajută sau împiedică îmbrăcăminte mișcarea?	20
„Culcarea” sugarilor	22
Legendă	23
I. Controlul capului	24
Exerciții: I.1.-I.10.	25
Plan de antrenament pentru două săptămâni	36
Sfaturi pentru o poziție corectă a capului	38
II. Culcat pe burtă (decubit ventral, sprijin pe antebrațe)	40
Exerciții: II.1.-II.10.	41
Plan de antrenament pentru două săptămâni	52
Sfaturi pentru un sprijin corect pe antebrațe	54
III. Rostogolire	56
Exerciții: III.1.-III.10.	57
Plan de antrenament pentru două săptămâni	68
Sfaturi pentru o rostogolire corectă	70
IV. Târâre	72
Exerciții: IV.1.-IV.10.	74
Plan de antrenament pentru două săptămâni	84
Sfaturi pentru o târâre corectă	88
Legănare senzorială	86
V. Legănare, exerciții suplimentare din culcat pe burtă și culcat pe spate	90
VI. Legănare, exerciții suplimentare față-n față și cu spatele	100
Instrucțiuni de utilizare	111

I. CONTROLUL CAPULUI

Dezvoltarea și stadiul motricității la bebeluși sunt indicate de poziția capului. Mișcarea copilului mic începe cu rotația capului din culcat pe spate și pe burtă, apoi continuă cu ridicarea capului contra gravitației, unde distingem:

- **ridicarea și menținerea capului contra gravitației din decubit ventral** (culcat pe burtă);
- **ridicarea capului din decubit dorsal** (culcat pe spate), care este provocată (prin tragere în șezând) și
- **menținerea capului** la revenire din șezând în culcat.

Un sugar

- la vârsta de 1,5 luni din culcat pe burtă, trebuie să-și mențină capul ridicat pentru scurt timp;
- la vârsta de 3 luni, la tracțiune în șezând și la coborâre, trebuie să-și țină capul pe axul longitudinal al trunchiului.

Capul bebelușilor este relativ mare raportându-ne la corp. Prin urmare le este greu să-l țină ridicat, învingând gravitația (mai ales cei care au macrocefalie).

Controlul capului (adică mișcările gâtului) înseamnă totul pentru mișcare, influențând postura și deplasarea, dezvoltarea motricității fine, dar și sistemul vegetativ (funcția organelor interne).



EXERCIȚII:

- I.1. Mângâiere de la brațe la urechi
- I.2. Mângâiere de la umeri până la frunte
- I.3. Linii de la ombilic până la bărbie
- I.4. Linii de la bazin la cap
- I.5. Rotirea capului
- I.6. Ridicarea brațului lateral și la gură
- I.7. Întoarcere spre lateral
- I.8. Rotirea capului până la linia mediană din culcat pe o parte
- I.9. Ridicarea capului de pe un plan înclinat de 45°
- I.10. Tracțiune în șezând



I.1. MÂNGÂIERE DE LA BRAȚE LA URECHI



Așezăm copilul pe spate, iar mâinile noastre, cu palmele orientate în jos, sunt așezate pe brațele copilului.



Cu ambele mâini simultan, îi mângâiem brațele până la urechi, astfel încât să urmăm linia corpului copilului.

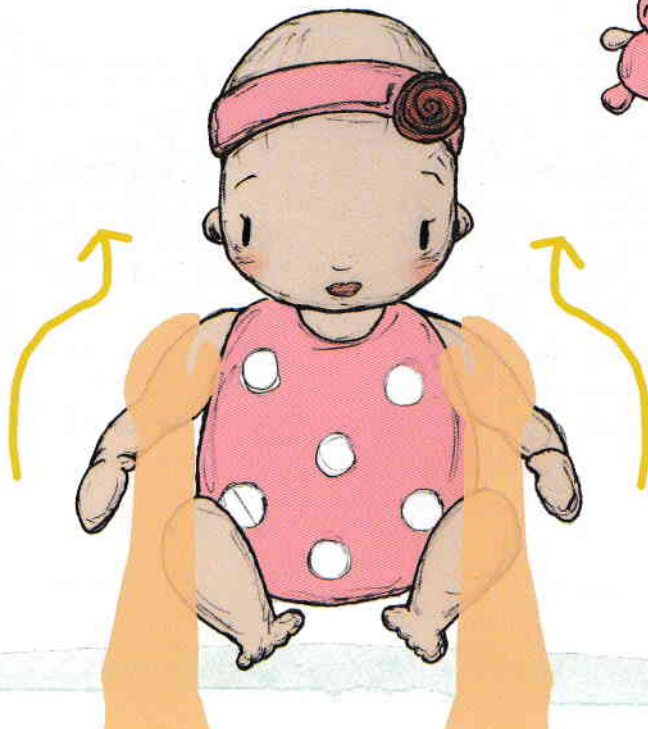
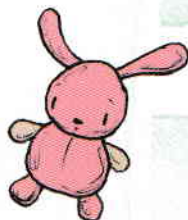


Dacă palma noastră nu-i ajunge la gât (fiind mare), ne putem folosi și degetul arătător.

*„Dragă,
dragă puișor
Eu te mângâi
repejor!”*



5x



MÂNGÂIERE DE LA UMERI PÂNĂ LA FRUNTE



Așezăm copilul pe spate apoi, ușor, îi întoarcem capul spre dreapta. Cu mâna stângă ținem capul copilului în această poziție câteva secunde.



Pornind de la umărul stâng mângâiem cu mâna dreaptă corpul copilului până la frunte. Repetăm exercițiul în același mod și spre stânga, întorcând capul copilului pe partea opusă.



Dacă palma noastră este prea mare, ne putem folosi degetul arătător.

„Apoi capul îndreptăm
Unu-doi, unu-doi!”



3x-3x



I.3. LINII DE LA OMBILIC PÂNĂ LA BĂRBIE



Așezăm copilul pe spate, punem ambele degete mari de o parte și de cealaltă a ombilicului lui.



Cu o presiune ușoară tragem degetele mari bilateral, în același timp, paralel până la bărbie, pe care o pișcăm ușor.



Cele două linii paralele să fie la cca 2 - 3 cm distanță una de alta.

„Burtică,
pieptuț,
bărbuță”

 5x



I.4. LINII DE LA BAZIN LA CAP



Așezăm copilul pe burtică și ne punem degetele mari de o parte și de cealaltă a coloanei vertebrale, pe mușchii paravertebrali. Întoarcem capul copilului într-o parte și apoi în cealaltă parte.



Trasăm cu ambele degete mari linii imaginare pe mușchii paravertebrali, până la creștetul capului, exercitând o presiune ușoară și urmând linia corpului bebelușului.

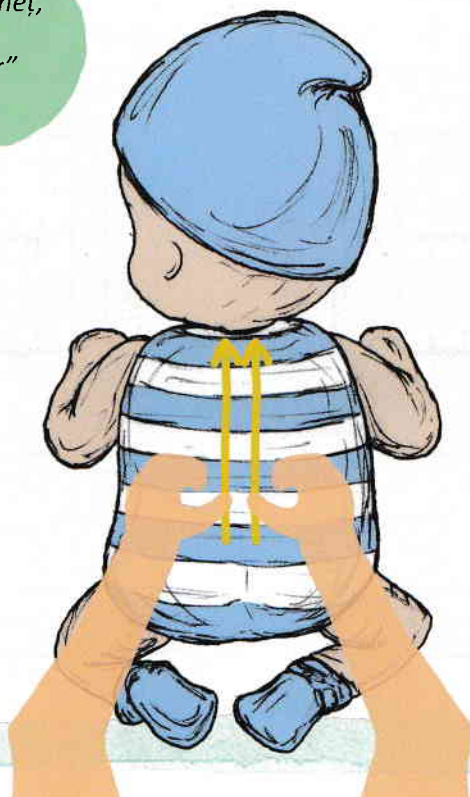


Cele două linii paralele să fie la cca 2 cm distanță una față de alta în așa fel încât să nu-i atingem coloana vertebrală. La nivelul gâtului exercităm doar o foarte ușoară presiune!



3x-3x

„Poponeț,
spate,
căpșor”



Libris.ro

I.5. ROTIREA CAPULUI

Respect pentru oameni și cărți



Așezăm copilul pe burtică și luăm în mână o jucărie zornăitoare.



Scuturăm jucăria la aproximativ 20 cm de capul copilului dintr-o parte, până când acesta își întoarce capul către sunet. (Dacă nu reușește, să îl ajutăm!). Să insistăm aproximativ 30 de secunde, după care să repetăm același lucru și pe partea opusă.



Dacă în 10 secunde de la sunetul provocat de jucărie nu răsuște capul, să îl stimulăm gâdilându-i gâtul pe partea în care dorim să și-l răsucescă.



2x-2x



„Două ciocănele
bat așa
Uite-așa și
uite-așa!”



I.6. RIDICAREA BRAȚULUI LATERAL ȘI LA GURĂ

Respect pentru oameni și cărți



Așezăm copilul pe burtică, îi întoarcem capul spre dreapta.



Extindem brațul drept al copilului, în lateral, apoi îl îndoim și-l ducem la gură, de 5x. Repetăm exercițiul de 5x cu capul răsucit și spre partea stângă.

Când brațul este îndoit, cotul să se apropie de corp. Când ducem brațul la gură, să insistăm asupra mișcării aproximativ 3 secunde.



„Trage tare,
trage tare
cu viteza cea mai
mare! 1,2,3...”



3x-3x

