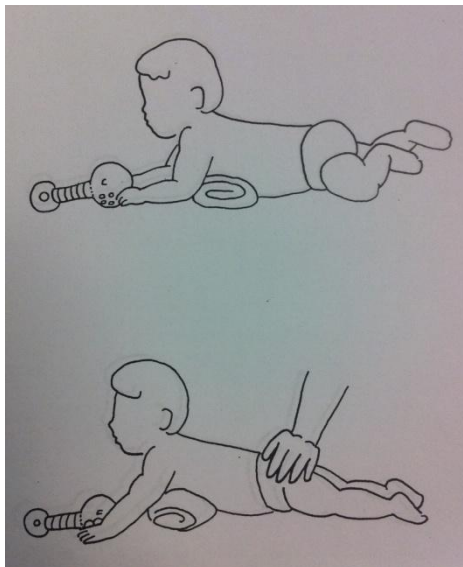


Педіатричні положення і перехідні позиції

Положення на животі на ліктях

Мета: розвинути контроль голови та верхньої частини тулубу; розвинути здатністю утримувати вагу тіла на руках.

- Покладіть дитину на живіт з зігнутими ліктями і піднятими грудьми (див. малюнок).
- Якщо дитина не може утримувати це положення, ви можете покласти скручений рушник під груди дитини.
- Покладіть іграшки перед дитиною.
- Ви можете допомагати дитині в ліктях, щоб зберегти це положення.
- Утримуйте це положення протягом _____ секунд. Повторіть _____ разів.



Перевертання зі спини на живіт

Мета: допомогти і навчити дитину, як змінювати положення; розвинути загальні рухові навички.

- Покладіть дитину на спину.
- Помістіть іграшку з одного боку, щоб привернути до неї увагу дитини і збільшити мотивацію для перевертання.
- Обережно зігніть праву ногу над лівою і допоможіть дитині перейти в положення лежачи на боці.
- Перевертаючись, дитина спочатку рухає ногами, а потім – тулубом.
- Можливо, вам доведеться фізично направляти дитину через усі кроки на початку руху.
- Повторіть з кожного боку _____ разів.



Перевертання з живота на спину

Мета: допомогти і навчити дитину, як змінювати положення; розвинути загальні рухові навички.

- Покладіть дитину на живіт.
- Використовуйте іграшку для мотивації.
- Якщо дитина потребує допомоги, акуратно зігніть одну ногу вгору і поверніть її на іншу ногу.
- Можливо, вам доведеться фізично направляти дитину через усі кроки на початку руху.
- Повторіть з кожного боку _____ разів.



Сидячи на витягнутих руках

Мета: допомогти дитині навчитися утримувати рівновагу сидячи.

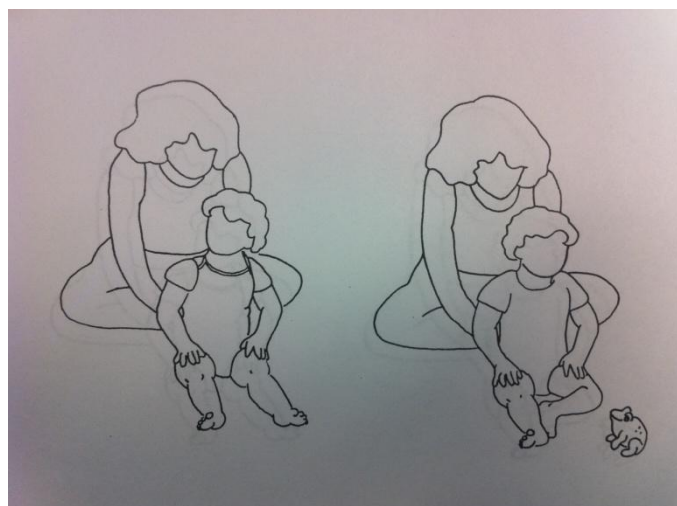
- Розмістіть дитину в сидячому положенні із зігнутими ногами. Сядьте позаду дитини.
- Помістіть руки дитини на підлозі перед ногами.
- Можливо, вам доведеться підтримувати тулуб дитини для рівноваги.
- Утримуйте це положення протягом ____ секунд. Повторіть ____ разів.



Сидячи без допомоги

Мета: допомогти дитині навчитися утримувати рівновагу сидячи.

- Розмістіть дитину в сидячому положенні із зігнутими ногами. Сядьте позаду дитини.
- Дайте дитині маленьку іграшку.
- Можливо, вам доведеться підтримувати тулуб дитини, поки дитина сама не навчиться утримувати рівновагу.
- Утримуйте це положення протягом ____ секунд. Повторіть ____ разів.



Сидячи на боці

Мета: допомогти дитині навчитися сидіти і контролювати рівновагу на правому або лівому боці.

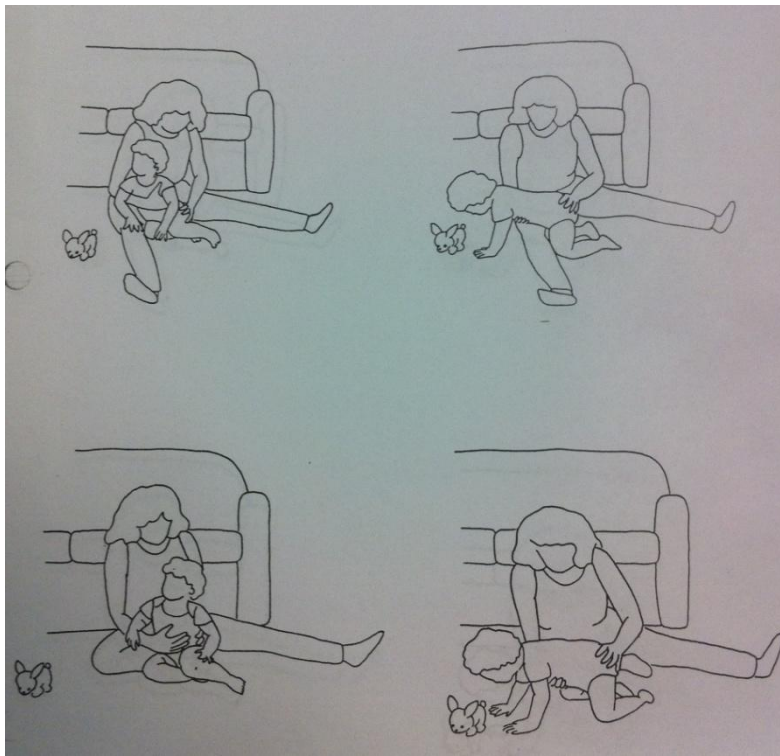
- Посадіть дитину на підлозі перед собою.
- Зігніть коліна дитини і поверніть обидві ноги у правий бік (одна нога повинна лежати на іншій). Див. малюнок.
- Спонукайте дитину покласти праву руку на підлогу і нахилиться на неї.
- Підтримуйте руку дитини своєю рукою і допоможіть зберегти її в прямому положенні. Покладіть іншу вашу руку на стегна дитини і тримайте ноги зігнутими.
- Допоможіть дитині утримувати це положення протягом _____ секунд на кожному боці. Повторіть _____ разів.



Перехід з положення сидячи у положеннях на четвереньках

Мета: зміцнення черевного преса і м'язів рук; розвинути загальні рухові навички.

- Розмістіть дитину на підлозі в положенні сидячи.
- Зігніть коліно з одного боку.
- Повільно поверніть тулуб дитини у бік зігнутої ноги.
- Покладіть руки дитини на підлогу і продовжуйте повертати дитину до положення на четвереньках.
- Утримуйте це положення протягом _____ секунд. Повторіть _____ разів.



Повзання на четвереньках

Мета: допомогти зміцнити м'язи рук та ніг.

- Допоможіть дитині стати на четвереньки на підлозі.
- Допоможіть дитині рухатися вперед, переміщаючи праву руку вперед, потім ліву ногу вперед. Потім допоможіть дитині перемістити ліву руку вперед і праву ногу вперед.
- Права рука повинна рухатися з лівою ногою, і ліва рука повинна рухатися з правою ногою.
- Можливо, вам доведеться підтримувати тулуб дитини для рівноваги.

