

Vežbe za podsticanje razvoja beba

za decu od 3-4 meseci



Savijanje i ispravljanje nožnih prstiju

Stopalo se golica sa gornje i donje strane.

Ovo izaziva pokretanje prstiju i grčenje mišića svoda stopala što doprinosi njegovom jačanju.

Oba pokreta ponoviti 4-6 puta.



Savijanje i opružanje nogu

Noge obuhvatiti iznad skočnog zgloba. Blagim pokretom noge se opruže po podlozi. Zatim se savijaju potiskivanjem kolena na gore dok stopala ostaju oslonjena na podlogu. Jačaju mišići nogu i pokretljivost zglobova. Ponoviti 3-4 puta.



Podizanje nogu

Kolena se obuhvate tako da palac dođe iza kolena a ostala četiri prsta preko njega. Zatim noge deteta naizmenično podizati i spuštati. Jačaju trbušni mišići i pokretljivost karličnog pojasa. Ponoviti 4-5 puta.



Ukrštanje ruku

Stavimo svoje palčeve u šake deteta, obuhvatimo ručni zglob i ruke lagano ukrštamo iznad grudi, a zatim ih širimo na stranu. Jačaju mišići ruku i ramenog pojasa i pokretljivost zglobova. Ponoviti 8-10 puta.



Vežbe za razvoj sedenja

Detete leži na leđima. Uхватiti dete za obe ruke i polako ga podiže u sedeći položaj i pažljivo ga spuštati natrag. Ponoviti 2-4 puta.



Zabacivanje ramena nazad

Detete leži na stomaku. Veoma pažljivo se podiže dečije ruke sa podloge (15-20 cm), zatim se ruke vraćaju na podlogu. Jačaju mišići ruku, ramenog pojasa, vrata i leđa. Ponoviti 4-6 puta.

za decu od 5-6 meseci



Naizmenično ispravljanje ruku "boks"

Uхватiti ruke deteta za zglobove doručja. Naizmenično ih ispravljati i savijati, imitirajuće pokrete kod boksa. Jačaju mišići ruku i ramenog pojasa. Ponoviti 8-10 puta.



Ispravljanje ruku

Detete leži na leđima, uхватi palčeve odraslog. Pridržavajući šaku deteta naizmenično savijati i ispravljati ruku deteta u laktu. Ponoviti 6-8 puta.



Naizmenično savijanje nogu

Uхватiti noge deteta za podkolenicu kažiprstom odozgo i naizmenično savijati i pružati noge. Jačaju mišići nogu i povećava se pokretljivost karličnog pojasa i kolena. Ponoviti 6-8 puta.



Kružni pokreti nogu

Obuhvatiti podkolenicu deteta, skupiti mu noge privodeći bedra ka stomaku. Zatim ih raširiti na stranu, posle čega i ispraviti i dovesti u početni položaj. Jačaju mišići i povećava pokretljivost zglobova. Ponoviti 3-4 puta.



Pokretanje savijenih nogu u stranu

Uхватiti noge deteta za podkolenicu palčevima odozgo. Privući istovremeno obe noge stomaku i pokretati savijene noge prvo na jednu pa na drugu stranu. Uraditi 3-5 puta na svaku stranu.



Prelaz u sedeći položaj

Jednom rukom držimo obe ruke deteta a drugom obe noge u kolenu. Blago povlačimo ruke gore podstičući dete na sedenje. Zatim se dete oprezno spusti na sto. Ponoviti 3-4 puta.

za decu od 7-8 meseci



Kružni pokreti stopala

Nogu deteta obuhvatiti jednom rukom za podkolenicu a drugom za prednji deo stopala; oprezno izvoditi kružne pokrete stopala u skočnom zglobu. Izvesti 2-3 puta na svaku stranu sa jednom i drugom nogom.



Izvijanje leđa-"most"

Uхватiti noge deteta levom rukom, blago podići karlicu i noge pridrživajući leđa desnom rukom i podsticati dete da savije leđa opirući se na stopala i glavu.



Naizmenično podizanje nogu

Podkolenicu obuhvatiti rukom tako da palci obuhvate list noge pa naizmenično podizati i spuštati ispravljenje noge. Ponoviti 4-5 puta sa svakom nogom, podižući ih do pravog ugla sa trupom.



Podizanje ruku

Uхватiti ruke deteta koje sedi za šake, podizati ih gore i spuštati. Ponoviti 6-8 puta.



Dohvatanje lopte

Podsticati dete da se proteže za loptom na gore. Ponoviti 6-8 puta.



Okretanje tela

Davajući detetu loptu sa raznih strana, podsticati ga da je dohvati, okrećući telo s jedne na drugu stranu. Ponoviti 4-5 puta.

za decu od 9-10 meseci



Zauzimanje četvoronožnog položaja

Iz ležećeg položaja na stomaku podsticati dete na četvoronožni položaj. Izvesti 4-5 puta.



Oslonac na rukama

Dete stoji četvoronoške. Držeći ga za kukove pomagati mu da se osloni na ruke. Uraditi 3-4 puta.



Ustajanje na noge

Dete sedi. Dozvoliti mu da uhvati palčeve i pridrživajući ga, povlačiti mu ruke u vis i podsticati ga da samostalno stoji na nogama. Uraditi 2-3 puta.



Vežbe sa loptom

Dete stoji okrenuto leđima odraslome, koji ga ovlaš pridržava jednom rukom. Pridrživajući detetu loptu, podsticati ga da se proteže za njom. Ponoviti 6-8 puta dajući loptu sa raznih strana.



Dohvatanje lopte

Dete stoji naslonjeno leđima na odraslome. Obema rukama obuhvatiti dete (kao na slici). Obratiti pažnju na loptu koja je pred njim i podsticati ga na savijanje za njom. Ponoviti 4-5 puta.



Hodanje uz pomoć

Držeći dete jednom rukom za trup, podsticati ga da napravi nekoliko koraka. Ponoviti 2-3 puta po 2-4 koraka.

za decu od 11-12 meseci



Samostalni prelaz u sedeći položaj

Pridrživajući dete za noge podsticati ga ka aktivnom prelazu u sedeći položaj. Ponoviti 1-2 puta.



Ustajanje na noge

Povlačeći za jednu ruku podsticati dete koje sedi ka aktivnom podizanju noge. Ponoviti 2-3 puta.



Samostalni hod

Dati mogućnost detetu da samostalno hoda, čuvajući ga od pada rukama kojima ga prihvatamo. Raditi 30-40 puta.



Čučanje

Pridrživati dete ispod pazuha ili za ruke, podsticati ga da samostalno čučne i ustane ispravljajući noge. Ponoviti 4-6 puta.



Hod sa igračkom

Lagano pridrživajući dete podsticati ga da lagano hoda i u jednoj ruci nosi igračku. Ponoviti 3-4 puta.



Hod držeći se za stolicu

Podsticati dete da hoda držeći se za stolicu. Uraditi 3-4 puta po 6-10 koraka.