



LIBRARIA DELFIN

KINETOTERAPIE PRIN JOACĂ

Kovács Andrea
kinetoterapeut

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MOTORIE
a bebelușilor de 1-9 luni



controlul capului
culcat pe burtă
rostogolire
târâre



Oradea, 2020

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 îmbrăcămintea 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

În această carte, discutăm despre ontogeneza umană (dezvoltarea mișcării) până la vârsta de 9 luni. Pentru un sugar primele 9 luni de viață sunt de fapt alte „9 luni”, după cele intrauterine. În timpul acestora **lupta contra gravitației**, descoperirea corpului, adaptarea la un mediu nou, extern, și la nutriție sunt doar câteva elemente cu care se confruntă bebelușii. Inițial aceste mișcări sunt executate în mod reflex apoi, din ce în ce mai mult, controlate voluntar.

Centura scapulară (formată din clavicule și omoplați) are un rol important în ridicarea și controlul capului, în sprijinul simetric pe antebrațe, în sprijinul pe un antebraț, în rostogolire și în târâre. Mișcarea optimă, corectă a centurii scapulare se poate manifesta prin forța musculară, prin coordonare, prin conlucrarea articulațiilor și prin implicarea celorlalte părți ale corpului.

Nu suntem toți la fel, dar frumusețea constă în diversitate. Sugarii sănătoși nu trebuie să fie „ca la carte”, să se întoarcă sau să se târască în același timp, adică la un anumit număr de săptămâni sau luni. Pot exista diferențe și în „cercurile de copii sănătoși”. Sunt bebeluși, care în jurul vârstei de 9 luni se târăsc doar, în timp ce alții au deja o locomoție la verticală (merg în picioare cu sprijin). Exercițiile din această carte se opresc la știința târârii (și, desigur, după aceasta urmează mersul în patru labe).

FAZELE DEZVOLTĂRII MOTORII PÂNĂ LA 9 LUNI

Luni	Ridicarea capului din decubit ventral/ decubit dorsal minimum 15 secunde	Decubit ventral cu sprijin pe antebrațe, coatele sub umeri, minimum 15 minute	Rostogolire în cele 4 direcții, minimum de 10x/zi	Târâre cu alternarea membrilor superioare, minimum 10 m
9	Zona Roșie	Zona Roșie	Zona Roșie	Zona Verde
8				
7				
6	Zona Roșie	Zona Roșie	Zona Verde	Zona Verde
5				
4	Zona Verde	Zona Verde	Zona Albă	Zona Albă
3	Zona Verde	Zona Verde		
2	Zona Verde	Zona Albă	Zona Albă	Zona Albă
1	Zona Albă			

zona albă

În acest interval de timp, încă nu putem vorbi de postură sau mișcări

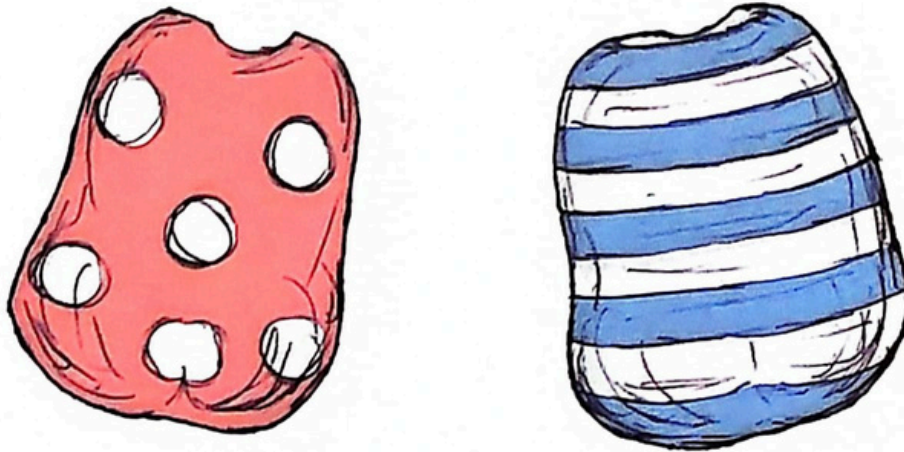
zona verde

În acest interval de timp apare și se perfecționează postura și mișcarea

zona roșie

În acest interval de timp ar fi deja recomandat să aibă posturi și mișcări adecvate

CUM AJUTĂ SAU ÎMPIEDICĂ ÎMBRĂCĂMINTEA MIȘCAREA?



Nici nu ne putem imagina cât de mult pot fi ușurate sau împiedicate mișcările bebelușului de îmbrăcăminte. Bineînțeles, dezvoltarea mișcărilor nu depinde de îmbrăcăminte, ci de factori genetici, de maturitatea sistemului nervos, de tonusul muscular, de corelarea acestora, sau chiar de obiceiurile de acasă, însă aceasta îl poate ajuta sau împiedica în libertatea de mișcare.

Îmbrăcăminte nou-născutului trebuie să fie confortabilă, din bumbac, de preferință fără nasturi sau capse pe burtică și pe spate, deoarece bebelușii preferă să stea pe aceste părți ale corpului.

MÂNGÂIERE DE LA UMERI PÂNĂ LA FRUNTE

LIBRARIA DELFIN



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



Pornind de la umărul stâng mângâlem 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



11.6. CIOC-CIOC, CINE BATE

LIBRĂRIĂ DELFIN



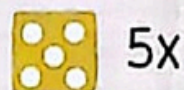
Așezăm copilul pe spate, îi întindem ambele brațe înainte (în fața pieptului).



Apropiem pumnii bebelușului în fața pieptului de 4x, după care îi ridicăm brațele în sus, apoi înapoi la poziția inițială, în fața pieptului.



Nu-l tragem de antebrațe, dar i-le mișcăm ferm.



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



AȘA DA...

- ne așezăm pe jos la o jumătate de metru de copil, așteptând să se întoarcă, să se rostogolească spre noi;
- așezăm copilul pe o parte, cu spatele sprijinit de canapea sau de pat, apoi așteptăm să se întoarcă pe burtică; repetăm aceasta pe ambele părți;
- facem un plan înclinat dintr-o saltea de pat (punem salteaua pe podea și sub saltea așezăm o pătură rulată, astfel încât să obținem o pantă de aproximativ 30°), și pe această pantă rostogolim încet copilul în jos.