

1 הילד שלכם נופל הרבה? אתם יכולים לעזור לו!

מערכת שיווי המשקל שלנו עובדת כבר משלב העוברות, והיא מלווה אותנו כמעט בכל פעולה שאנחנו עושים. וכדי להביא אותה לתפקוד טוב צריך להפעיל אותה כל יום. וזה קל! אנחנו מוקפים בגני המשחקים היום במתקנים שמאפשרים לילדים שלכם לתרגל ולשפר את שיווי המשקל שלהם ובכך להקטין את כמות הנפילות.

מתקנים לדוגמא:

- קרוסלות
- סולמות חבלים
- קורות שיווי משקל והליכה על קצה מדרכה
- נדנדות לסוגיהן

כמות הפעמים המומלצת לחזרות היא: 3 פעמים בשבוע בגינת המשחקים. וזמן המשחק המומלץ במתקנים הוא: 5 דקות חשיפה בכל מתקן. 2-3 מתקנים ביום.



2 הילד שלכם חסר ביטחון? ידעתם שיש קשר בין ביטחון עצמי למערכת שיווי המשקל?

תפקוד מערכת שיווי המשקל שלנו קשורה באופן ישיר לביטחון של הילד בעולם. ילד עם שיווי המשקל מבוסס יהיה ילד בטוח יותר, בכל המישורים בחייו! קושי בשיווי משקל מערער את הביטחון העצמי של הילד בעולם וימנע ממנו אתגר ורצון לחשיפה רחבה. כדי לשפר את הביטחון והשיווי משקל צריך להפעיל את המערכת כל יום ובהדרגתיות. וזה פשוט וקל!

כל פעילות בבית עם האחים וההורים מזמנת מרחב של אפשרויות בהן הילד ישחרר ויתנסה ויעוף קדימה למרחב מדהים של ביטחון!

משחקים פשוטים שאתם יכולים לתרגל עם הילד בבית:

- גילגולי עיפרון- בהם הילד שוכב על הרצפה על הגב ומתגלגל אל הבטן וכן הלאה ברצף, אפשר גם על דשא הם ממש אוהבים את זה.
- גלגול קדימה ואם הילד מתקדם גם גלגול אחורה
- לסובב את הילד במקום כמו סביבון לשני הצדדים
- שק קמח על הגב של ההורה וההורה מסתובב במקום

כמות הפעמים המומלצת לחזרות היא: 4 פעמים בשבוע 15 דקות של משחק משותף וחוויתי



3 בפעילות שגרתית בבית ובשימוש בשרפרף אתם יכולים לחזק את מערכת שיווי המשקל של הילד שלכם.

כדי לשפר את מערכת שיווי המשקל צריך להפעיל את המערכת כל יום בפעולות היומיומיות.

בכל בית יש שרפרף וביחד עם האחים ו/או ההורים זה מזמן מרחב של אפשרויות.

משחקים פשוטים שניתן לתרגל עם הילד בבית:

- צחצוח שיניים- בכל בוקר וערב לפני הצחצוח אפשר לעלות ולרדת מהשרפרף/ לעלות ולקפוץ/ לעמוד עליו על רגל אחת לפני או בזמן הצחצוח.
- אחר הצהריים אפשר לשים את השרפרף בסלון לשכב עליו על הבטן שהחזה וחגורת הכתפיים מעט מחוץ לשרפרף ולצייר/לעשות פאזל/ לשחק עם פלסטלינה/ לשחק בטאבלט
- שינוי המנח של הראש בשכיבה על הבטן מאתגר את מערכת שיווי המשקל.
- להניח ברכיים על השרפרף או כפות רגליים על השרפרף וידיים על הרצפה- כך זה יוצר תנוחה של עמידת שש או ארבע ומאתגר את המערכת בשינוי מנח הראש בזווית למטה.
- לרוץ מסביב לשרפרף למחיאית כף לעצור ולעלות על השרפרף.
- (אפשר לשנות את התרגול- להקל או להקשות לפי רמת וגיל הילד).

כמות הפעמים המומלצת לחזרות היא: 4 פעמים בשבוע 5-10 דקות של משחק משותף וחוויתי



4 3 דקות קפיצה ביום ישפרו את מערכת שיווי המשקל של הילד שלכם.

אחת מהיכולות המוטוריות הבסיסיות של כל ילד היא קפיצה. ככל שנגדיל את החשיפה לקפיצות במהלך היום-יום נוכל לשפר את מערכת שיווי המשקל המשמשת מערכת מרכזית בתפקודי היום יום שלנו.

קפיצות אפשר לבצע מינקות כאשר הילד נמצא בידיים של ההורה וההורה פעיל ובהמשך כאשר הילד מבוסס הליכה הוא כבר מתחיל להתנסות בעצמו.

פעילות לדוגמא:

- קפיצה בכל מדרגה אחרונה בכל קומה בבניין.
- בסוף כל צחצוח שיניים לקפוץ מהשרפרף המגביה את הילד.
- לרכוש כדור עם קרניים בחנות צעצועים ולתרגל קפיצות עליו.
- לשים כריות על הרצפה בבית ולקפוץ עליהם.
- לקחת חבילת חיתולים או מגבונים (מאתגר יותר) לעמוד עליה ולקפוץ.
- במידה ויש טרמפולינה בבית הכניסו אותה לפעולה לכמה דקות ביום.
- בקשו מהילדים לסדר את הצעצועים שלהם שההתקדמות אל היעד היא בקפיצה בחלק מהזמן.
- שימו מוזיקה שאתם והילד אוהבים רקדו ושלבו קפיצות כאשר אתם מחזיקים לו את היד או ללא החזקה.

אם כל יום תקחו אחת מההצעות ותתרגלו 3 דקות (לא חייב רצוף), נתתם מענה משמעותי לשיפור תפקודי שיווי המשקל!

