



פעילויות לחיזוק חגורת כתפיים

שרירי חגורת הכתפיים הם קבוצת שרירים שמשפיעה על יציבה בכלל ועל תפקוד הידיים בפרט. כאשר שרירים אלה חלשים הקושי יתבטא בפעילויות מוטוריות כתינוק (הרמת הראש, התהפכות, זחילה) וקשיים ביציבה ובפעילויות ידיים כילד (טיפוס על מתקנים שונים, פעילויות יצירה, ציור וכתיבה) במקרים אלה, מומלץ לחזק את פלג הגוף העליון וחגורת הכתפיים.

דוגמאות לפעילויות שמסייעות בכך:
1. משחקי הליכת מריצה

על הילד להתהלך על ידיו כאשר כל כף ידו מונחת על המשטח וההורה אחוז בו ברגליו. דרגת הקושי הגבוהה ביותר היא אחיזת הילד בקרסוליו, במידה וקיים קושי ניתן לאחוז בילד מתחת לברכיים, בירכיים, או באגן. חשוב להקפיד שהילד לא ייתן לבטן שלו לשקוע ולגב שלו ליצור צורה קעורה, הילד צריך לנסות לכווץ שרירי בטן ולהחזיק גו ישר ככל שניתן, בכדי לא להזיק לגב. דרך תרגול זו, מחזקת את חגורת הכתפיים ואת שרירי הבטן ובכך עוזרת לשיפור היציבה. חשוב מאד שההורה ישים לב ליכולת של הילד, יזהר מפילה שלו, עקב התעייפות, ידאג לאחוז אותו נכון לפי כוחותיו (כפי שהוסבר לעיל) וידאג להפסקות כשקשה לילדו. משחקים אופציונאליים במנח זה:
"מסלול מריצה": הילד וההורה מכינים בבית מסלול המורכב ממכשולים כמו שרפרפים, הדומים, כריות וכדומה. על הילד מתקדם ממקום למקום במסלול.
"חפש את המטמון": על הילד לחפש מטמון שהחביא לו ההורה בין המכשולים השונים מהמשחק הקודם.
"חם וקר": ההורה מחביא מטמון במקום כלשהוא בבית והילד מחפש בהליכת מריצה. כאשר הילד מתקרב למטמון, ההורה רומז לו שהוא קרב באמירת "מתחמם, מתחמם, חם מאד, רותח" וכדומה ואם הוא מתרחק, ההורה מכריז: "מתקרר, מתקרר, קר, קפוא" וכדומה.
"סלאלום מריצה": מסדרים על הרצפה בקבוקי מים ריקים, או חיילי באולינג, בשורה, עם מרווחים ביניהם. עכשיו על הילד לעבור ביניהם, מצד לצד, בלי להפיל אף בקבוק, בהליכת מריצה.

2. הליכות שונות



הליכת דוב - התקדמות תוך הליכה על 4 נקודות מגע עם המשטח: כפות ידיים וכפות רגליים.
זחילת 6 - התקדמות כמו תינוק... 6 נקודות מגע עם המשטח: כפות ידיים, ברכיים וכפות רגליים.
הליכת סרטן - יושבים על הישבן ונשענים לאחור על כפות הידיים. מרימים ישבן למעלה ומתקדמים כשכפות הידיים והרגליים בלבד נוגעות ברצפה.
הליכת נחש - התקדמות תוך השענות על האמות.
אפשר לערוך תחרות או להקשות באמצעות מכשולים או מנהרה.

3. משחקים לרכישה בחנויות הצעצועים

פלונטר - משחק מהנה, מצחיק וחברתי אשר יוצר "עמידת דב".

גו גו - משחק לזוג. ניתן לשחק בעמידה, בעמידת ברכיים, בכריעת ברך, בישיבה ובשכיבה על הבטן. אפשר להתמסר בגוגו כשהידיים בגובה הכתפיים, מעל הראש, נמוך וכו'. ככל שמרימים ידיים גבוה יותר, כך נדרשת יותר עבודה של חגורת הכתפיים.

4. באולינג/מסירות על 6

על הילד לגלגל את הכדור לכיוון בקבוקי באולינג המוצבים לפניו (רצוי במרחק כ-1.5 מטר. ניתן להשתמש גם בבקבוקי שתייה ריקים) או להתמסר בכדור עם חבר, כשהוא נמצא בעמידת 6.

5. משחק הפסלים

כפות הידיים של הילד ושל ההורה נצמדות זו לזו ומוצבות בגובה הכתפיים. על ההורה לייצר התנגדות ועל הילד לנסות להפיל את "הפסל" שמולו. לאחר מכן, לבקש מהילד להדמות לפסל וליצור את ההתנגדות לדחיפה של ההורה. חשוב להקפיד שמנח הילד לא משתנה, שהמרפקים נשארים מיושרים והכתפיים לא מורמות לכיוון האוזניים.

6. הליכה על קיר

הילד ניצב בעמידת 6 כשגבו מופנה לקיר. עליו להישען על כפות הידיים ולנסות לטפס עם הרגליים על הקיר. לספור עד 10 כשהרגלים למעלה ואז לרדת לאט בחזרה לעמידת 6.

7. עבודה מול קיר



ציור על לוח גירים/לוח מחיק או דף תלוי על קיר או מריחת פלסטלינה על דף תלוי על קיר. הקפידו שהדף או הלוח יהיו בגובה כתפיו של הילד.

בגן השעשועים: טיפוס על סולם, טיפוס על חבל, סיבוב קרוסלה עזרת הידיים

8. הדיפת כדור/בלון עם מקל

הילד הודף כדור או בלון שנזרקים לכיוונו בעזרת מקל (מקל מטאטא, מערוך...) אותו הוא מחזיק בגובה הכתפיים.

9. משחקי כדור

להתמסר עם כדורים בגדלים שונים ולמרחקים שונים.

10. עבודה בשכיבה

על הילד לצייר/ לקרוא/להרכיב פאזל ועוד, כאשר הוא נשען על האמות והחזה מורם מהמשטח.

11. תרגילים עם קופסאות שימורים

הילד מחזיק קופסאות שימורים קטנות בכל כף יד בצורה יציבה ומבצע תרגילים, כמו:

1. ידיים מושטות קדימה בגובה הכתפיים ולסובב את הזרועות בתנועות מעגליות קטנות. לבצע באותו האופן

כשהידיים מושטות לצדדים.

2. לאחוז את הקופסאות קרוב לכתפיים, להרים ולהוריד אותן (כמו הרמת משקולות).