

Vežbe za podsticanje razvoja 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

Dete leži na leđima, uhvati 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.