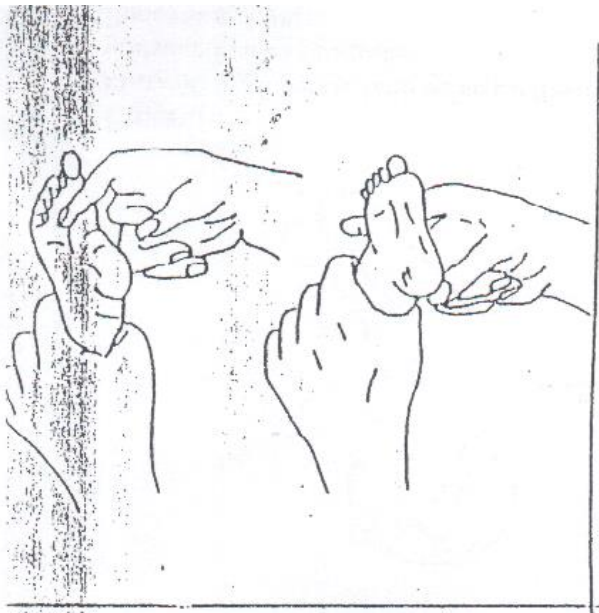
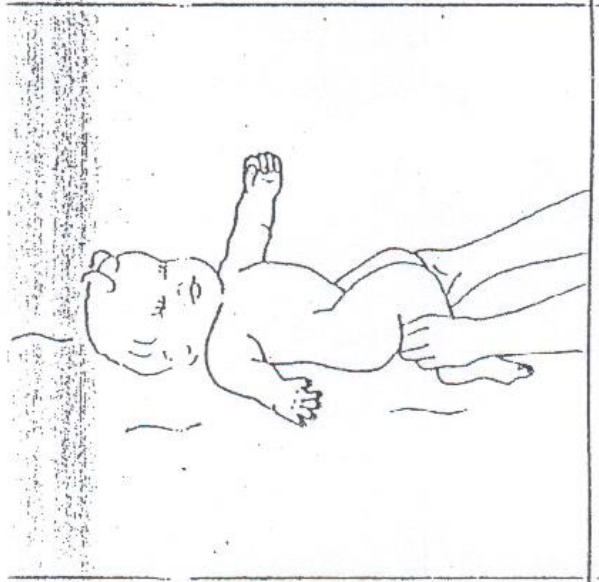


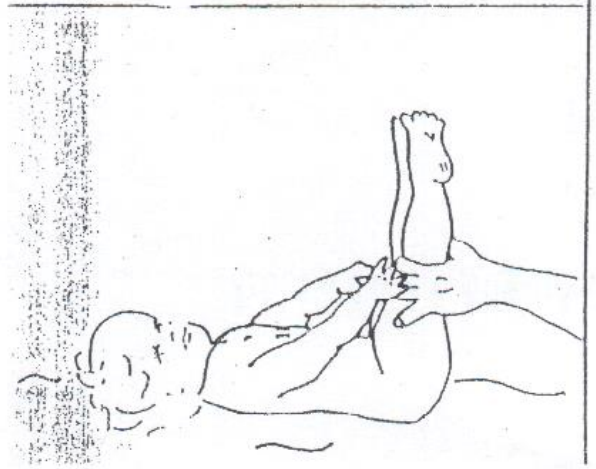
Sl. 1

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.



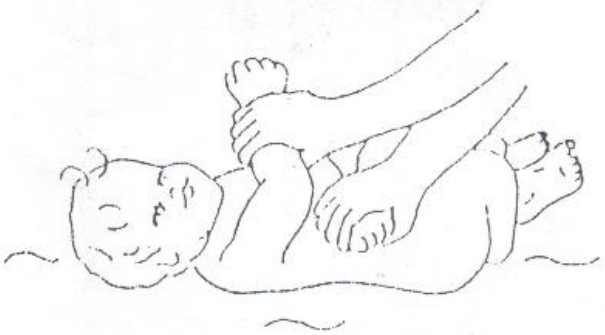
Sl. 2

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 se mišići nogu i pokretljivost zglobova.
Ponoviti 3 - 4 puta.



Sl. 3

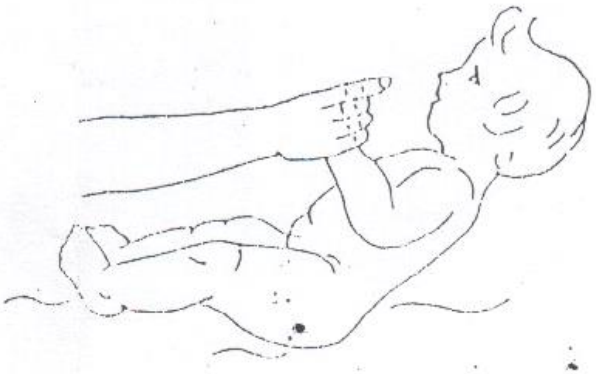
Podizanje nogu
Kolena se obuhvate tako da palac dođe iza kolena a ostala četiri prsta preko njega. Zatim noge deteta naizmenično podizati i spuštati. Jačaju trbušni mišići i pokretljivost karličnog pojasa.
Ponoviti 4 - 5 puta.



Sl. 4

Ukrštanje ruku

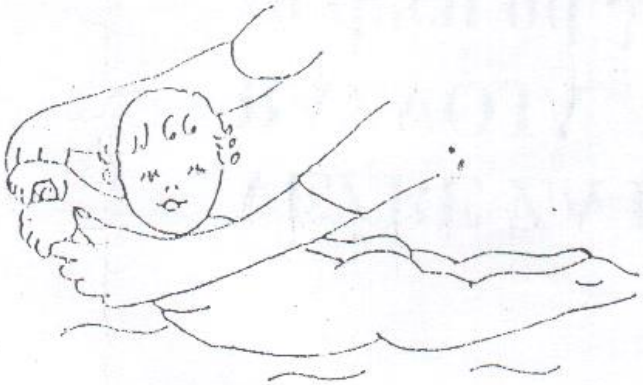
Stavimo svoje palčeve u šake deteta, obuhvatimo ručni zglob i ruke lagano ukrštamo iznad grudi, a zatim ih širimo u stranu. Jačaju mišići ruku i ramenog pojasa i pokretljivost zglobova. Ponoviti 8 - 10 puta.



Sl. 5

Vežba za razvoj sedenja

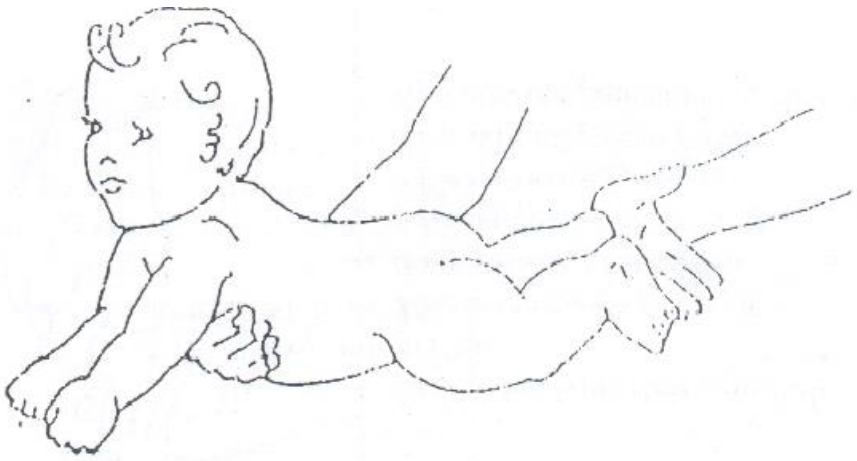
Dete leži na ledima. Uhvatiti dete za obe ruke i polako ga podići u sedeći položaj, i pažljivo ga spuštati natrag.
Ponoviti 2 - 4 puta.



Sl.6

Zabacivanje ramena nazad

Dete leži na stomaku. Veoma pažljivo se podižu dečje ruke sa podloge /15-20 cm/, zatim se ruke vraćaju na podlogu. Jačaju mišići ruku, ramenog pojasa, vrata i leđa.
Ponoviti 4 - 6 puta.



Puzanje

Postaviti noge deteta tako da se odupiru o dlan. Lako gurkajući i podižući tabane deteta podsticati ga ka puzanju.

Ponoviti 3 -4 puta.

Štampa: Grafički štamparija „Slobodan Jović"