

חמשת הצעדים
שיגרמו לילד שלך

לחזק את חגורת הכתפיים בדרך מהנה ופשוטה!

רחלי איצקוביץ'
מומחית בספורט טיפולי
ומאמנת ילדים להצלחה



"היא רק מתחילה להכין שיעורי בית
וכבר מתלוננת שאין לה כוח לכתוב"

כך אמרה לי בתסכול אמא של נועה, "בשנה שעברה כשהיא
הייתה בכיתה א', חשבתי שקשה לה כי הכתיבה הייתה חדשה
לה אבל עכשיו אני רואה שלא זו הסיבה, מה עושים?"

לרוב, קושי בכתיבה נובע מחולשה בשרירי חגורת הכתפיים.

כאשר לילד יש שרירי חגורת כתפיים חלשים אחת ההשלכות
הבולטות היא פגיעה במיומנויות הכתיבה והציור.
הילד משקיע מאמץ רב כדי לייצב את הידיים, דבר **שגורם**
לעייפות מהירה וקושי להתמיד במשימה.
אם ניתן מבט בוחן מהצד נגלה, שהילד **נמנע מכתיבה,**
מרבה לשמוט את העיפרון,
משתרע בעייפות על השולחן,
לא מצליח להעתיק מהלוח,
מסתובב בלי הפסקה
ונע בחוסר חשק בכיסא.




ניתן לזהות שיש לילד חולשה בחגורת הכתפיים, עוד לפני שהוא הגיע לבית ספר ונאלץ לכתוב או לשבת בכיתה, אצל תינוק קטן נבחין בקושי בזחילה או שאינו מסוגל לזחול.

ובגילאי שלוש עד חמש שנים נראה שהילד מתקשה בטיפוס על סולם, מסרב לגשת למתקנים בגני שעשועים, מתקשה במשחקי כדור או נמנע לשחק במשחקי הרכבה.

כאשר הילד לא עומד בקצב של החברים בגן או לא מצליח לסיים משימות בזמן, הוא מתוסכל, חווה כשלון ולפעמים נדרש להמשיך לבצע את המשימה על חשבון זמנו החופשי. דבר שמביא תוצאה שלילית מבחינה חברתית, ופגיעה בדימוי העצמי שלו.






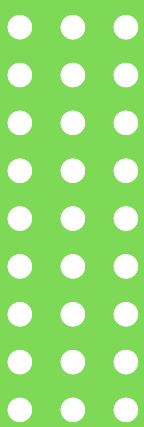
מורים מעידים כי אחוז ניכר מהתלמידים המתקשים לשמור על יציבה- רבים מהם תזזיתיים, צורת העמידה שלהם רפויה וגבם כפוף, מה שמוביל בהכרח גם לפגיעה בדימוי העצמי, לחוסר ריכוז, לחוסר ביטחון ולעצבנות בטווח הרחוק.

כתוצאה מכך ההורים חושבים שהם עצלנים, המורים חושדים שהם סובלים מבעיות קשב וריכוז, ומפרשים את התזזיתיות של הילדים האלה כבעיית חוסר שקט או חוסר ריכוז אצל התלמיד, וכמובן ממליצים לקחת את הילד לאבחון. בו בזמן שהקושי האמיתי הוא שחוסר היכולת למצוא תנוחה נוחה מוציא את התלמיד מריכוז וגורם לו להתעייף במהירות!

וכך הילדים מתחילים לקחת כדורים בגיל צעיר, הגורמים להם להיות אפטיים וחסרי תיאבון, ומקבלים אבחון מוטעה כאשר שורש הבעיה הוא חולשה בחגורת הכתפיים.

כדי למנוע את כל ההשלכות הקשות הללו שמתלוות לילד שלכם מעתה ולאורך כל החיים.

התישבתי לכתוב מדריך מקיף ופרקטי כדי שכבר מהיום תוכלו לבדוק את הילד, ללמוד על חגורת הכתפיים ולדעת איך בדיוק לעזור לו כבר מגיל קטן ולהמנע מלהגיע לאבחונים לא נכונים ושנים של סבל וקושי.



מומחית לחינוך גופני, מורה לספורט טיפולי **מטעם וינגייט** ומקדמת ילדים להצלחה **כבר 16 שנה** במגוון מסגרות חינוכיות. **הרצון לעזור, במיוחד לילדים**, הביא אותי לבחור בעבודה עם ילדים בגנים לעיכוב התפתחותי שם **אני נותנת מענה לקידום הילדים בתחום המוטורי, רגשי והתנהגותי.**

בהמשך אף **אימנתי (מטעם משרד החינוך) בקבוצות ספורט** לילדים עם לקות ראייה על מנת לפתח ולחדד את שאר החושים כמו השמיעה וראייה על מנת לפתח ולחדד את שאר החושים כמו השמיעה והמגע.

בשנים האחרונות **אני מרצה ומלמדת את השיטה שפיתחתי ללומדות ספורט טיפולי מטעם מכללת וינגייט**, לאחר מכן בוגרות ההתמחות באות אלי לגנים לסטאז' מעשי על השיטה.

באמצעות תהליך הספורט טיפולי שפיתחתי אני צועדת יחד עם הילד צעד אחר צעד **לקידום ושליטה במיומנויות המוטוריות** החשובות מאוד **בהתפתחות החברתית והרגשית** של הילד וכן **בהקניית תפקודי התנהגות ולמידה.**

בטיפול אני **מצליחה לתת לילדים לחוש את הסקרנות, לגרות את הדמיון, לחוות את חדות המשחק ולהביא אותם לאיזון מוטורי, התנהגותי ורגשי**, מתוך הנאה וחוויה של הילדים, בתמיכה ו**שיתוף** הצוות החינוכי וההורים להצלחת התהליך.

כעת, לאחר שנים של ניסיון והעמקה בהבנת הצרכים, פיתחתי שיטת טיפול ממוקדת בבית הילד ובשיתוף עם הוריו, שיטה מקצועית המביאה הצלחות מהירות ומוכחות, ובה:

- הילד מקבל **טיפול המותאם אליו אישית, בסביבה הטבעית והמוכרת לו**, מה שמאפשר שיפור בתפקוד המוטורי והטמעת הרגלי תפקוד והתנהגות.
- ההורים חוסכים זמן ומאמץ הנדרש מההורים ביציאה מהבית לצורך הטיפול.
- **חווים ביחד עם הילד את העמידה באתגר ובהצלחה.**


מתוך ניסיון רב השנים בטיפול באלפי ילדים אני רואה עד כמה **חשוב והכרחי להשקיע בחיזוק התשתית הגופנית עם דגש על חיזוק חגורת הכתפיים.**

יש לי עבורך אמא בשורה קריטית - הילד שלך לא צריך להמשיך לסבול ככה!!

זה בידיים שלך! את יכולה לקדם אותו ולעזור לו לחזק את חגורת הכתפיים באמצעות תרגילים פשוטים וכיפיים בבית ולהגיע לתוצאות מדהימות.

ולכן הרגשתי צורך לכתוב לך את המדריך המעשי כדי שתוכלי **להתחיל לתרגל ביחד ולהתחזק כבר מהיום.**

לאחר התרגול הביתי תראי שיפור **בערנות ובהתלהבות בעת ביצוע משימות בבית** וכן תייצרי דימוי עצמי חיובי שישפר לילד את הביטחון העצמי **ביכולות שלו** ויתן לו את הרצון להצליח.



אז קודם כל נעשה היכרות עם **חגורת הכתפיים** ולמה חשוב לאחזק אותה?

חגורת הכתפיים הינה אחד האזורים המורכבים והחשובים בגוף האדם. חגורת הכתפיים היא חגורת שרירים פתוחה המקיפה את החזה. **שרירים רבים בפלג הגוף העליון שייכים לחגורת הכתפיים**, ורבים מתחברים אליה באופן ישיר או בעקיפין ומשפיעים על סך כל התפקוד שלה.

אנחנו מחזקים את חגורת הכתפיים בשלושה מישורים:


בתנועות משיכה – למשל בזחילת גחון;

בדחיפה – של חפצים;

בהישענות – למשל זחילת ארבע והליכת מריצה.

חגורת הכתפיים מתפתחת עם התפתחות התינוק. כשהתינוק שוכב על הבטן הראש חופשי לנוע לכיוונים שונים, והמבט עובר ממקום למקום. לכן, **השכיבה על הבטן תורמת להתפתחות שרירי הצוואר והעורף, לחיזוק שרירי גבו, כתפיו וידיו של התינוק.** כמו כן, היא תורמת להתפתחות התפיסה החזותית, כגון תפיסת מרחק וגובה.

רצוי להשכיב את התינוק על בטנו בכל הזדמנות כשהוא ער. כך הוא יכול להתאמן בהרמת הראש, בהישענות על ידיו שיתחזקו מעצם ההישענות. שרירי הגב אף הם יתחזקו, **כך שהוא יכול לזחול על גחונו ומשם יעבור להליכת שש.**



כשהילד לא עובר את כל שלבי ההתפתחות:

- זחילת גחון
- הליכת שש
- הליכת ארבע

הסיכוי לחגורת כתפיים חלשה גדל. בהמשך, נפגעת גם המוטוריקה העדינה, וכשהילד מגיע לגן, יש לו קושי בכל העבודות שזקוקות למיומנויות ידיים טובות: ציור, הדבקה, גזירה, השחלה, טיפוס על סולמות וכדומה.

כל שלב בהתפתחות התינוק משמעותי וחשוב לחיזוק הגוף ולהכנת התשתית להמשך התפקוד.



ריכזתי עבורך 5 תרגילים פרקטים לחיזוק חגורת הכתפיים כדי שתוכלי להתחיל לתרגל עם ילדך עכשיו בבית, כדי למנוע קשיים ותסכולים בגילאים מאוחרים יותר.

זחילת גחון

התרגיל:

הילד שוכב על הבטן, ידיים ורגליים ישרות.
הילד זוחל בצורה הזו:
יד ימין ורגל שמאל דוחפות ביחד ואז יד שמאל ורגל ימין דוחפות יחד.
לילדים מתקשים מומלץ לשים ביעד מטרה שמשתלם להגיע אליה כמו מדבקה.

למה זה טוב?

בזחילת גחון אנו מאמצים את שרירי הידיים ושרירי הגב בתנועות משיכה וגורמים להם להתחזק ובכך מחזקים את חגורת הכתפיים.

הדגשים:

הזחילה מתבצעת ללא הרמת הגוף מהקרקע.



2 נשיאת משקל

התרגיל:

הילד מניח את כפות ידיו על הרצפה ואת השוקיים על השרפרף. במנח הזה ניתן לבצע פעולות שונות.

לדוגמא:

- לספור עד 10.
- הרמת יד לפנים עד לגובה כתף.
- בניית מגדל מקוביות.
- הכנסת מספר חפצים לתוך קופסא.
- העברת חפץ מצד לצד - פעם בימין ופעם בשמאל.

למה זה טוב?

בתרגיל של נשיאת משקל אנו מאמצים את שרירי הידיים, הבטן והגב ע"י נשיאת משקל הגוף על הידיים וכך מתחזקים השרירים.

הדגשים:

יש להקפיד שהאגן לא ירד אחורה לכיוון העקבים. מומלץ לבצע את התרגיל דרך משחק וחוויה כך שהילד יהנה על אף המאמץ והקושי.



3 הליכת מריצה

התרגיל:

ילד א' עומד עמידת שש. ילד ב' עומד מאחוריו, תופס ברגליים של ילד א' ומתחיל להתקדם לפנים כמוליך לפניו מריצה. ככל שהילד קטן יותר יש להחזיקו באגן או בירכיים ובשלב הבא- ניתן להחזיק קרוב יותר לכפות הרגליים כדי להקשות על התרגיל ולאמץ את חגורת הכתפיים. ילד א' הולך על ידיו קדימה, אפשר לשים כרית קטנה לפני הילד כך שהוא מזיז אותה פעם עם יד ימין ופעם עם יד שמאל.

למה זה טוב?

בתרגיל המריצה ילד א' נושא את משקל הגוף על הידיים וע"י כך מחזק את שרירי חגורת הכתפיים והגב, וכאשר רגליו מוחזקות אז הוא מחזק את שרירי הבטן וילד ב' מחזק את שרירי הידיים ואף את שרירי היציבה שלו.

הדגשים:

להיהר לא להתקדם מהר מידי ולדאוג שילד א' לא יפול קדימה על הפנים. יש להקפיד שלא תיווצר קשת בגב - לשמור על בטן אסופה.



התרגיל:

- דחיפה או גרירת חפצים כבדים- הילד עומד מאחורי השולחן ודוחף אותו קדימה או מושך אותו אחורה.
- משחק של דחיפות-הילד עומד מול ילד נוסף בעמידת פסיעה- רגל אחת מקדימה והברך מעט כפופה ורגל שניה ישרה מאחור, הילדים מושיטים את כפות הידיים לפנים ומחברים אותם, מהמנח הזה מתחילים לדחוף אחד את השני

למה זה טוב?

בתרגיל הדחיפות אנו מאמצים את שרירי הידיים בפעולת הדחיסה וכן את שרירי היציבה כאשר אנו שומרים על שיווי משקל וכך מחזקים את חגורת הכתפיים.

הדגשים:

לתת לילד לדחוף חפץ שיגרום לו מעט מאמץ ביחס לגופו.



5 הליכת ארבע

התרגיל:

- הליכת ארבע-כפות הידיים וכפות הרגליים על הרצפה.
- הרמת יד ורגל באותו הצד בו זמנית, הכי גבוה שאפשר.
- הרמת יד ורגל נגדיים בו זמנית, הכי גבוה שאפשר, כשיד ימין מורמת מרימים את רגל שמאל ולהיפך. שמאל ולהיפך.

למה זה טוב?

בהליכת ארבע אנו מאמצים שרירי הידיים, הרגליים והבטן ע"י העברת משקל מיד ליד ומרגל לרגל ובכך מחזקים את חגורת הכתפיים.

הדגשים:

יש לשים לב שהילד מעביר את משקל גופו לידיים בזמן ההליכה ולא נשען בעיקר על הרגליים.



מעריכה את הרצון הכנה לראות את ילדך מצליח ומתקדם!
שמחתי לשתף אותך בידע ובתרגילים הפרקטיים שוודאי
יקדמו את ילדך.

**המציאות מוכיחה שאם קיימת בעיה בחגורת הכתפיים
יש לטפל בדחיפות כדי להמנע מהשלכות קשות
שילוו את הילד לכל החיים.**

**לרוב, לא ניתן לפתור את הבעיה ללא הדרכה מקצועית
ולכן אני רוצה להזמין אותך לפגישת אבחון וייעוץ
אצלך בבית**

בה תגלי מהו מקור הקושי של ילדך
ותקבלי כלים מעשיים לעזור לו!
שווי הפגישה הוא 350 ש"ח
וכעת לרגל המצב יש לי הטבה מיוחדת!
פגישת אבחון ללא עלות
ל-5 הפונים הראשונים!

**התקשרי עכשיו לתיאום הפגישה
כדי לראות את ילדך מתקדם ומצליח!**

רחלי 052-7600955
vip0527600955@gmail.com