

الإرشادات

يرجى البدء بالوقوف على الأرضية مع ثني الركبتين قليلاً.

تأكد من دعم ظهرك.

احتضني طفلك ووجهه إليك. ضعي يديك حول كتفيه.

ارفعي كتفيه من حضنك. انتظري حتى يقف ويجعل رأسه بمحاذاة جسمه.

عودي إلى موضع البدء.

كرري هذا التمرين خمس مرات على الأكثر.



الاحتياطات

إذا لم يكن طفلك قادرًا بعد على تثبيت رأسه جيدًا، فلا تمارسي هذا التمرين. جرّبي هذا التمرين مرة أخرى في أسبوعين.

فربما يكون الطفل قادرًا على التأقلم مع حركة أو حركتين فقط في الفترة الأولى من ممارسة التمرين.

النشاط الجماعي للطفل الصغير

احرصي على مشاركة جميع الأطفال في الجلسة واحصلي على جلسة جيم صغيرة باصطحاب الموسيقى.

حاولي أن تغني الأغاني كلما كنت تمارسين معهم التمرين؛ على سبيل المثال أغنية "الأرجوحة".

اجعلي بعض الأطفال الكبار يقومون بعد مرات الوقوف.

الفوائد



- تقوية مقدمة رقبة طفلك وجسمه استعدادًا للوقوف في مرحلة لاحقة.