



## ישיבה – מתי ואיך נלמד ילד להתיישב

רוב התינוקות משיגים את היכולת לעבור לישיבה באופן עצמאי, לאחר ששכבו הרבה על הבטן, התחזקו ופתחו את התנועות הנדרשות לזחילה והתיישבות. יש לחשוף לשכיבה על הבטן בהדרגה. עד גיל 6 חודשים, התינוק אמור להתרגל לשכב על הבטן ברב שעות הערות. תינוק מתיישב עצמאית סביב גיל 8-9 חודשים.

### ישיבה על משטח

אם התינוק לא התיישב עצמאית עד גיל 8 חודשים, כדאי לאפשר לו להתנסות בישיבה לזמן קצר. יש להושיב כשהוא נשען על ידיו לפנים, להשגיח בלבד, לא לתמוך מאחור. לאחר 5 דקות יש ללמד את הילד איך להישען על ידיו **לצד** ולחזור לשכיבה. הישיבה מאפשרת משחק ומהווה תרגול לשיפור שיווי משקל בישיבה. עם הזמן הוא יתחזק וישחרר את ידיו למשחק.

### מעבר לישיבה משכיבה

אם ילד הגיע לגיל 9 חודשים ולא למד להתיישב, נוכל ללמד אותו איך להתיישב. ילד יכול לעבור לישיבה במגוון דרכים.

### מעבר משכיבה על הבטן, דרך הצד לישיבה

- בכל תרגול – התינוק צריך להישען על ידיו.**  
**לכן לא נחזיק בידי ואלא ניתן משחק בידי בזמן התרגול.**
1. התינוק שוכב על הבטן, המשחק נמצא בצד והוא צריך לראותו.
  2. יש לכופף את רגליו ב 90 מעלות לגוף לכיוון המשחק.
  - לתמוך באגן בכיוון הישיבה ולמשוך בעדינות לכיוון ישיבה צידית.
  - המטרה שהתינוק ידחוף את הרצפה עם ידו.
  - העזרה שלנו תלויה ברמת הקושי של הילד.
  3. מישיבה צידית, הוא יעבור לישיבה על ידי שחרור ההשענות על ידיו.



1. שכילה על הצד רגלים מכופפות



2. דחיפה עם הידיים לשיבה



3. ישיבה שלמה

### מעבר מעמידת שש – דרך הצד לשיבה

נבצע במידה והתינוק כבר נעמד על שש או שניתן להביאו לעמידת שש.

בכל תרגול – התינוק צריך להישען על ידיו.

לכן לא נחזיק בידיו ולא ניתן משחק בידיו בזמן התרגול.

1. נעזור לילד לעמוד על שש. בצד של הילד מניחים משחק.

2. נחזיק באגן של התינוק ונביאו לאחור ולצד עד שהישבן נוגע ברצפה לשיבה צידית.

3. נעזור לתינוק לסדר רגליים לשיבה כשלפניו משחק.