



מדרגות

עליה וירידה במדרגות בזחילה

דגשים לתרגול

- חשוב להישאר קרובים לילד/ה בכדי למנוע נפילה, מומלץ להיות על מדרגה נמוכה מהילד.
- מומלץ לתרגל בהנאה ולשלב משחק בתרגול. יש לאפשר חוויות הצלחה עם רמת קושי מאתגרת.
- רצוי לשלב את התרגול במגוון הזדמנויות וסביבות, בכדי להבטיח למידה טובה.

זחילה במעלה מדרגות - זחילה במעלה מדרגות מושגת לרוב לאחר זחילה על משטח ישר, או טיפוס על רהיטים.

בכדי לעודד את הילד/ה לעלות במדרגות, מומלץ להניח צעצוע במעלה המדרגות. רצוי להקפיד על שימוש ביד ורגל נגדיות.

ירידה בזחילה במורד מדרגות - נניח צעצוע במורד המדרגות על מנת לעודד את הירידה.

הירידה במדרגות תהיה לאחור עם הפנים לכיוון מעלה - למעשה זחילה לאחור. בשלבי הלמידה הראשונים ניתן לעזור ע"י מיקום הילד/ה, כשידיו על המדרגה הגבוהה ביותר ורגליו מדרגה אחת מתחת. נעודד לירידה תוך שימוש ביד ורגל נגדיות.

ירידה בזחילה לאחור אינה בהכרח טבעית, לכן כדאי ללמד את ילדיכם להסתובב לפני הירידה.



עליה וירידה במדרגות בעמידה עם תמיכה

דגשים לתרגול

- חשוב להישאר קרובים לילד/ה בכדי למנוע נפילה, מומלץ להיות על מדרגה נמוכה מהילד.
- מומלץ לתרגל בהנאה ולשלב משחק בתרגול. יש לאפשר חוויות הצלחה עם רמת קושי מאתגרת.
- רצוי לשלב את התרגול במגוון הזדמנויות וסביבות, בכדי להבטיח למידה טובה.

עליה בעמידה בתמיכת שתי ידיים במעקה- הילד יעלה במדרגות בעמידה בתמיכת שתי הידיים במעקה המדרגות בהליכה צידית. אפשרות נוספת, היא החזקת יד אחת במעקה והיד השנייה ביד ההורה.



עליה בתמיכת יד אחת - נעודד את הילד לעלות במדרגות בתמיכת מעקה ביד אחת, הפנים לכיוון מעלה. בתחילה הילד יניח את שתי הרגליים על כל מדרגה.



ירידה בתמיכת יד- בשלב הראשון של פיתוח יכולת הירידה במדרגות בהליכה, ניתן לילד/ה תמיכה ע"י החזקת יד אחת או מעקה. יש להקפיד לרדת כאשר הפנים פונות לכיוון הירידה, וניתן להדגים או לעזור מעט בהנחת הרגל על המדרגה הבאה.



עליה וירידה במדרגות ללא תמיכה

דגשים לתרגול

- חשוב להישאר קרובים לילד/ה בכדי למנוע נפילה, מומלץ להיות על מדרגה נמוכה מהילד.
- מומלץ לתרגל בהנאה ולשלב משחק בתרגול. יש לאפשר חוויות הצלחה עם רמת קושי מאתגרת.
- רצוי לשלב את התרגול במגוון הזדמנויות וסביבות, בכדי להבטיח למידה טובה.



עליה ללא תמיכה - סביב גיל שנתיים נתחיל לעודד עליה במדרגות ללא תמיכה במעקה. הילד/ה מניחים רגל אחת או שתי רגליים על כל מדרגה. בשלב זה חשוב להשגיח מקרוב בכדי למנוע נפילה, במידה והילד מאבד שיווי משקל.

ירידה ללא תמיכה - לרוב נעודד ירידה במדרגות ללא תמיכה במעקה, אחרי שהושגה עליה במדרגות ללא תמיכה במעקה. בדומה לעלייה ללא תמיכה, הילד/ה מניחים רגל אחת או שתי רגליים על כל מדרגה. הדגש הוא שמירה על שיווי המשקל ללא תמיכה חיצונית.

עליה וירידה במדרגות ברגליים מסורגות

עליה וירידה ברגליים מסורגות- רגל אחת דורכת על מדרגה והרגל השנייה עוברת למדרגה הבאה.

דגשים לתרגול

- חשוב להישאר קרובים לילד/ה בכדי לעזור למנוע נפילה, מומלץ להיות על מדרגה נמוכה מהילד.
- מומלץ לתרגל בהנאה ולשלב משחק בתרגול. יש לאפשר חוויות הצלחה עם רמת קושי מאתגרת.
- רצוי לשלב את התרגול במגוון הזדמנויות וסביבות, בכדי להבטיח למידה טובה ויעילה של היכולת.



עליית מדרגות ברגליים מסורגות עם תמיכת מעקה- מניחים רגל אחת בלבד על כל מדרגה, כל פעם רגל אחרת. עליה במדרגות בצורה זו היא יעילה יותר מבחינת קצב ומאמץ.

עליית מדרגות ברגליים מסורגות ללא תמיכת מעקה- סביב גיל 3 הילד/ה מניחים רגל אחת על כל מדרגה ללא תמיכה חיצונית.

ירידת מדרגות ברגליים מסורגות ללא תמיכת מעקה- סביב גיל 3.5 שנים, הילד/ה ירדו מדרגות ללא תמיכת מעקה בהנחת רגל אחת על כל מדרגה. זוהי הרמה המפותחת ביותר של יכולת מיומנות תפקוד במדרגות: דורשת כח שרירים, שיווי משקל, קואורדינציה ותפישה מרחבית מפותחות.