

الباب السابع عشر

عضلات الطفل وتقويتها

بالتمرينات الرياضية

كل طفل يولد وفيه غريزة تحريك العضلات من تلقاء نفسه فيجب أن يسمح له من ابتداء ظهوره في الحياة بتحريك أعضائه فيرفس بقدميه ويسحب بيديه — ويلزم أيضا أن يعود على أن يستلقي على بطنه في هذا الوضع ترغيب له لرؤية الأشياء التي حوله تجعله يرفع رأسه وفي ذلك تقوية لعضلات رقبتة تساعد على نموها وإذا أمكن الطفل أن يرفع رأسه وحده وجب أن يترك يحاول أن يرفع صدره ويسند نفسه على يديه حتى يعمرن ويقوى العضلات المتصلة بالعمود الفقري والعضلات الصدرية والعضدية .

كذلك في وضع الطفل منبطحا على الأرض محاولة له في أن يتقدم في الحبو وفي ذلك تقوية لعضلات البطن والرجلين ويعده



القدرة على الوقوف

والمشي فيجب إذا

أن يعود الطفل على

أن يستلقي على بطنه

حيناً بعد حين حتى

وفي الحبو يتحرك العمود الفقري حركة جانبية . فمع كل دفعة من الرجل أو الذراع الى الامام ينحني العمود الفقري الى هذه الجهة وعندما يحرك ذراعه الى الجهة المخالفة يتحرك العمود الفقري لئلاحياتها وهذا التحريك مفيد ضد تقوس العمود الجانبي وينصح ﴿ سبتيزي ﴾ بالحبو كعلاج للاطفال لتصحيح تقوس عمودهم الفقري

وبعد أن يستطيع الطفل أن يحبو يحب أن يشجع ليخطو الى أعلى بضع بوصات بأن يصعد على مائدة لينة ثم ينزل منها برفق فهذا يعود الطفل من صغره ضبط النفس أيضا وبعد أن تنمو عضلات الطفل بالحبو يمتدى يقف لمدة ثوان قليلة وكذلك يقف على ساند له ثم يبدأ في المشي . وعندما يبدأ في ذلك تراه يمد ذراعيه الى الامام ثم يحرك نفسه الى الجانبين ليحفظ توازنه في المسير الى الامام ومن جهة الى جهة كمن يسير على حبل شكل ٣٣



وتكون الخطوات الاولى غير منتظمة ولكن يزول ذلك بعد أن يصل الطفل الى السنتين من عمره ولو أنه لا يستطيع أن يجري جيدا الا في سن ثلاث سنوات ويجب أن لا يساعد الطفل على المشي بوضع يدي أبيه تحت إبطيه كما يفعل بعض الآباء أو الامهات حيث

﴿ شكل ٣٣ ﴾

أن ذلك يتعب الطفل ولا يساعد على سرعة تنظيم المشى .
لذلك ننصح أن يترك الطفل على غريزته .

التمرينات الرياضية

الاستاذ ﴿ لنجستين ﴾ تمرينات خاصة وهى مفيدة للطفل
ولكن يجب أن تعمل له فى حجرة دافئة وهو عارى الجسد .
وفى الصيف تعمل بجانب شباك مفتوح ولكن لا يسمح بها
بعد أخذ الحمام أو الرضاعة مباشرة أو اذا كان الطفل غير صحيح
واذا أبدى أية علامة على التعب وعدم الارتياح كالصراخ مثلا
فيجب أن توقف التمرينات فى الحال

وفى الاسابيع الاولى من حياة الطفل يستعمل التدايك وحده
طولا وعرضا فى أنحاء الجسم ثم بعدما يكبر يبتدأ بالتمرينات
وسنذكر أهمها :-

﴿ ١ ﴾ يوضع الطفل على ظهره ثم تحرك ذراعه الى الوراء كما
فى التنفس الصناعى .

﴿ ٢ ﴾ وهو فى هذا الوضع قف أمام الطفل وامسك كل
رجل فى يده وحركها عند المفاصل المختلفة أولا ببطء ثم بسرعة

﴿ ٣ ﴾ أنم الطفل على بطنه وقف بجانبه ثم امسك قاع الصدر
بين كذاك فى ظهره وبين ابهام وأصابع يداك الاخرى فى الجوانب
واضغط ضغطا خفيفا ثم ارفع يداك مع حركات التنفس

﴿ ٤ ﴾ والطفل على بطنه ضع يداك تحت ابطيه وأنت واقف

الى جانب قدميه وارفع الجذع برفق .

﴿٥﴾ والطفل وجهه الى أعلى : امسك الرقبة من الخلف بيدك اليمنى ومعصميه بيدك اليسرى فذلك يعلم الطفل أن يرفع ظهره بمجهوده

﴿٦﴾ والطفل على ظهره : ارفع رجله الى قرب اتقه ثم انزلها فيتعلم فعل ذلك من نفسه

﴿٧﴾ والطفل وجهه الى أسفل : ضع يديك تحت قدميه وادفعها بركة فيتعود الطفل على الحبو

ففي هذه التمرينات المختلطة تقوية لعضلات الذراعين والرجلين والعمود الفقري وعضلات الصدر والبطن مما يساعد على تقوية الجسم
البالونات الهوائية كلعبة للأطفال

وأثرها في تقوية العضلات

نشير على الام أن تحضر بعضا من البالونات الهوائية الخفيفة متوسطة الحجم لياعب بها طفلها وتتركها معه قى سريريه فتجد أن الطفل بغريزته يدفعها تقدمه فترتفع فيسر بذلك ثم يكرر العملية طورا برجله وأخرى بيده كما أنه يحاول أن يرفع رأسه من سريريه ليرى أين وقعت البالون وفي ذلك تقوية لعضلات جسمه وذلك بطريقة سهلة التناول