

## شروع نشستن روی زمین

### هدف کلی

کودک یاد می‌گیرد تا خودش را برای نشستن صاف کند و این حالت را برای مدت کوتاهی بدون کمک دست‌ها حفظ نماید.

### وضعیت شروع

### برای تمرین

ودک روی زمین با زانوهای خم و به خارج چرخیده، می‌نشیند. تنه‌اش به جلو خم شده و به وسیله دست‌های صاف شده‌اش<sup>۱</sup>، حمایت می‌شود. در صورت نیاز به افزایش ثبات، روی ران‌هایش کیسه‌های شن قرار دهید. با پیشرفت کودک، بدون استفاده از کیسه شن، تمرین کنید. از کودک بخواهید روی یک سطح شیب‌دار بنشیند تا تمایل لگن به سمت عقب اصلاح شود. در مقابل کودک بنشینید و یک بالش بزرگ در پشت او قرار دهید.

### ۱. صاف نشستن با و بدون حمایت دست

یک اسباب‌بازی بلند را در مقابل کودک بگیرید و به او بگویید «صاف بنشیند». کودک را تشویق کنید تا:

الف) صاف بنشینند و با گرفتن اسباب‌بازی، بازی کند.



ب) صاف بنشینند و با گرفتن متناوب اسباب‌بازی، بازی کند.



هدف:

ج) بدون گرفتن چیزی صاف بنشینند.



تا وقتی که فعالیت برای کودک جالب است، تمرین را تکرار کنید.  
کودک صاف می‌نشیند و وضعیت را برای مدت کوتاهی حفظ می‌کند.

هدف:

## ۲. نشستن بدون حمایت دست

یک اسباب‌بازی دو قطعه‌ای که به استفاده از هر دو دست نیاز داشته باشد، در مقابل کودک قرار دهید و او را تشویق کنید تا با هر دستش یک طرف اسباب‌بازی را بگیرد (مثل سنج). از کودک بخواهید تا دو قطعه را به هم بزند و تا زمانی که ممکن است، بازی کند.

هدف: کودک به طور مستقل می‌نشیند، در حالی که در خط وسط با هر دو دستش بازی می‌کند.

