

# Včasná starostlivosť



## Domáce aktivity s prenosnou sadou Playpak

Tento rýchly sprievodca vám poskytne rady ohľadom odporúčaných aktivít s deťmi v ich rannom štádiu vývoja, ktoré je možné absolvovať u vás doma pomocou prenosnej sady Firefly Playpak. Zameriame sa na činnosti, ktoré pomáhajú podporovať fyzický, sociálny, kognitívny vývoj a vnímanie v rôznych pozíciách.

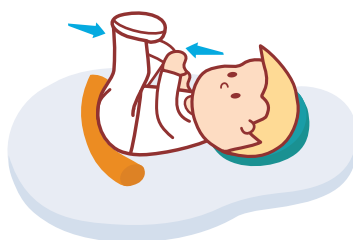
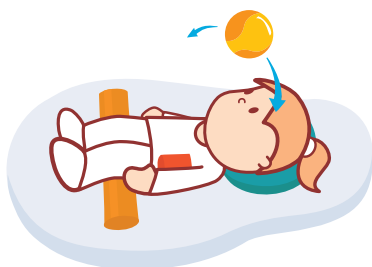
Ak toto vybavenie nemáte, odporúčame vám použiť niektoré provizórne riešenia, ako sú uteráky a pevné vankúše, ktoré vám pomôžu pri posturálnych aktivitách.

Pre viac informácií nás kontaktujte mailom:  
[clinical@leckey.com](mailto:clinical@leckey.com)



### Ležanie na chrbte (Supinačná poloha) :

Použite penový valec pod kolená a podporný vankúš pre hlavu.

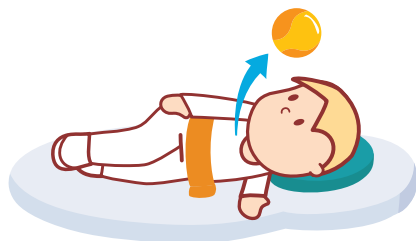


Posúvajte predmety zo strany na stranu, aby ste podporili ich vizuálne sledovanie.

Snažte sa, aby sa ruky a nohy dostali do stredovej časti na posilnenie trupu a symetrie tela.

Držte nohy svojho dieťaťa a bicyklujte nimi, aby ste posilnili trup a svaly nôh.

### Ležanie na boku: ohýbajte dlhú penovú rolku do požadovaného tvaru, aby ste podporili chrbát



Posúvajte predmety zo strany na stranu, aby ste podporili ich vizuálne sledovanie a pohyby hlavy. Uistite sa, že striedate strany.

Umiestnite predmety v dosahu dieťaťa, aby ste podporili horné končatiny a ciele pohyby.

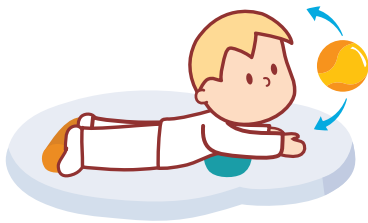
Snažte sa, aby sa ruky a nohy, dostali do stredovej časti na posilnenie trupu a symetrie tela.

# Včasná starostlivosť



## Domáce aktivity s prenosnou sadou Playpak

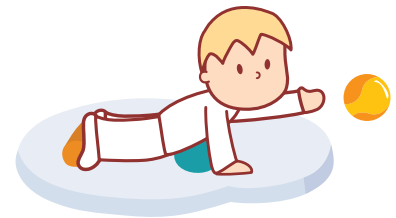
**Ležanie na bruchu (Pronačná poloha)** : Použite jeden penový valec pod hrudník a jeden v spodnej časti chodidiel



Pohybujte predmetmi okolo zorného poľa dieťaťa a rozvíjajte tak kontrolu nad pohybmi hlavy. Snažte sa dieťa podopierať o predlaktie.



Pracujte na postupnom odstránení opory hrudníka a natiiahnutí paží vlastnou váhou.



Precvičte ciele náťahovanie sa na oboch stranách s cieľom podporiť presun váhy. Toto je dôležitý základ pre plazenie sa.

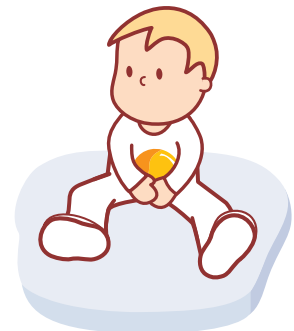
**Sed s natiiahnutými nohami (Aktívne sedenie)**: Umiestnite podperu podkovy v závislosti od tolerancie dieťaťa. Môžete položiť malú rolku tesne pred ich zadok, ktorá slúži ako ukotvenie, aby sa zabránilo kĺzaniu, alebo použiť remienok ako prednú oporu. Môžete použiť aj menšiu rolku.



Jednoduchým sedením sa nohy dobre natiahnú a paže a ruky sa uvoľnia a budú môcť pracovať na jemnej motorike.



Podporujte ciele náťahovanie sa na každú stranu, pretože je to dôležitý krok k prechodu na sedenie, ležanie a kľáčanie.



Keď sa zvýši tolerancia dieťaťa v sede, pracujte postupne na odstraňovaní opier, aby dieťa neustále rozvíjalo svoju silu.

**Lezenie po štyroch**: Podľa potreby je možné pod hrudník dieťaťa umiestniť podkovu alebo penové rolky, pričom rolky by sa mali používať pri nohách, aby udržali dieťa v stabilnej polohe na kolenách.



Podporením polohy na kolenách pomôžete posilniť svaly rúk a nôh.



Precvičujte presun váhy na obe strany a pomôžete tak dieťaťu rozvíjať priestorové vnímanie a rovnováhu.



Keď sa zvýši tolerancia dieťaťa, snažte sa odstraňovať opory, kedykoľvek to bude možné. Vždy povzbudzujte dieťa, aby držalo hlavu vzpriamene.