

Meno: _____

Dátum: _____

Tréning vzpriamovacích reflexov hlavy

(Adaptované embryonické kolísanie)

Východisková poloha:

Posaď sa na podlahu a nohy prekriž v členkoch (tzv. turecký sed). Pravý členok je nad ľavým (u ľavákov naopak). Tvoje kolená nech sú od seba približne na šírku tvojich ramien. Je veľmi dôležité, aby bol tvoj **chrbát čo najviac vystretý**.

Prekriž ruky na hrudi a polož dlane na ramená, pričom pravá ruka pokrýva ľavú (u ľaváka naopak). Uvoľni plecia a zavri oči.

Pomáhajúca osoba sedí alebo kľáči za dieťaťom. Položí na hlavu dieťaťa malé vrecúško naplnené ryžou (alebo niečo podobné), chytí dieťa za ramená (viď. obr. 1.).



Obr. 1

Priebeh cviku

1. časť

1. Pomáhajúca osoba predkloní dieťa **veľmi pomaly** dopredu (plecia sa posunú asi o 10 cm dopredu) ako na obr. 2. Vrecúško musí ostať stabilne na hlave.

„Počítanie dotykom do 5“

2. Pomáhajúca osoba **pomaly a plynule** posúva dieťa do záklonu, plecia sa posunú dozadu asi o 5 cm za východiskovú pozíciu, ako na obr. 3.

„Počítanie dotykom do 5“

3. Zopakujte pohyb smerom dopredu, 5 cm za východiskovú polohu, ako v bode 1. (obr. 2.).

„Počítanie dotykom do 5“

4. Kroky 1. až 3. zopakujte ešte 2 krát.

5. Pomáhajúca osoba posunie dieťa **veľmi pomaly** nazad do východiskovej polohy (viď. obr.4).

„Počítanie dotykom do 5“



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Meno: _____

Dátum: _____

Tréning vzpriamovacích reflexov hlavy (Adaptované embryonické kolísanie)

2. časť

Tu sa precvičujú pohyby do strán. Pomáhajúca osoba začína u dieťaťa praváka pohybom doprava, Rozsah pohybu (uhol naklonenia) by mal byť len medzi 10 až 15 stupňami na každú stranu.

Tieto pohyby do strán by sa mali zopakovať dvakrát – s prestávkou medzi nimi.

„Počítanie dotykom do 5“ sa vykonáva vždy po pohybe na každú stranu.

„Počítanie dotykom do 5“ sa zopakuje, keď sa dieťa vráti do východiskovej polohy.

Upozorňujeme, že **2. časť** cvičenia sa používa len príležitostne na prácu s inými reflexmi než v 1. časti a **mala by sa vykonávať iba na pokyn INPP terapeuta.**



Obr. 5