

Meno: _____

Dátum: _____

Fetálny pohyb

Východisková poloha:

Sadni si bosý/bosá a v pohodlnom oblečení na stoličku bez opierok na ruky a s nízkym operadlom. Opri sa ramenami dozadu a posuň zadok k prednému okraju stoličky. Chrbát pritom zostáva vystretý. Prekriž ruky pred hrudníkom tak, aby dlane spočívali na ramenách. U pravákov leží pravá ruka nad ľavou, u ľavákov naopak. Zdvihni nohy tak vysoko, ako ich dokážeš udržať bez veľkej námahy, a prekriž chodidlá. U pravákov leží pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak (pozri obr. 1). Zavri oči a skloň hlavu dopredu na hrud'.



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Kým veľmi pomaly zakláňaš hlavu dozadu, zároveň veľmi pomaly vystieraj ruky a nohy. Stehná sa pritom pohybujú smerom von a predkolenia smerom nahor. Nohy sa úplne nevystierajú a chodidlá voľne visia. Ruky sa v širokom pohybe dvíhajú nahor a do strán (až za úroveň ramien smerom dozadu), ale nie sú úplne vystreté. Prsty zostávajú mierne pokrčené a dlane smerujú nahor. Pohyb rúk, nôh a hlavy má byť pomalý a plynulý. Mali by začínať a končiť súčasne (pozri obr. 2).



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Teraz sa **veľmi pomaly** vráť do východiskovej polohy s predklonenou hlavou, pričom tentoraz je **ľavý** členok položený nad **pravým** a **ľavá** ruka nad **pravou** (u ľavákov naopak).

„Počítanie dotykom do 5“

3. Znova **veľmi pomaly** vystieraj ruky, nohy a hlavu, ako prvýkrát (pozri obr. 2).

„Počítanie dotykom do 5“

4. **Veľmi pomaly** sa vráť do východiskovej polohy s predklonenou hlavou, pričom teraz opäť položíš **pravý** členok nad **ľavý** a **pravú** ruku nad **ľavú** ruku (u ľavákov naopak). Tým sa opäť dostaneš do **východiskovej polohy** (pozri obr. 1).

„Počítanie dotykom do 5“



Meno:

Dátum:

Fetálny pohyb

Poznámky

- Ak je to potrebné, môže pomáhajúca osoba spočiatku pomáhať dieťaťu podopretím chodidiel. Táto pomoc však musí byť len dočasná.
- Je nevyhnutné dbať na to, aby dieťa zakláňalo hlavu kontrolovaným, pomalým pohybom a aby ju jednoducho „nehádzalo“ prudko dozadu.
- Hlava by mala byť vždy držaná v stredovej línii.
- V predklonenej polohe majú byť lakte priložené k telu.
- Ramená a chodidlá majú voľne visieť.
- Chrbát sa nesmie pohybovať.