

Meno: _____

Dátum: _____

Pohyb novorodenca

Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát na zem. Máš na sebe voľné oblečenie a si bosý. Dbaj na to, aby si ležal úplne rovno a aby bola tvoja hlava na stredovej línii. Dôležitá je malá **látková rolka pod krkom**, pričom sa zadná časť hlavy ešte mierne dotýka podlahy. Ruky pokrč tak, aby boli dlane otočené nahor a umiestnené nad ramenami. Lakte sú v uhle 45° voči trupu. Ruky sú uvoľnené a prsty mierne pokrčené.

Pokrč nohy a zdvihni chodidlá z podlahy, **pravý** členok je prekřížený cez **ľavý** (u ľavákov naopak). Kolená sú široko rozkročené a chodidlá voľne visia nadol (pozri obr. 1). Zavri oči.

Obr. 1



Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Veľmi pomaly** pohni pravou rukou (ľaváci ľavou rukou) nahor a dozadu. Veď ruku a rameno čo najbližšie popri hlave. Pritom sa môže tvoja ruka jemne dotýkať líca. Lakeť sa má pohybovať vzduchom rovnobežne so stredovou líniiu tela. Natiahni ruku tak ďaleko, ako ti je to pohodlné, a potom ju polož. Dbaj na to, aby sa ti chrbát neprehýbal do prehnutia (pozri obr. 2).

Obr. 2



„Počítanie dotykom do 5“

2. **Veľmi pomaly** zatvor prsty do pevnej päste. **Palec** pritom zvrchu polož medzi **druhý a tretí kĺb prstov**. Ruka zostáva vystretá a hlava ostáva v rovnakej stredovej polohe (pozri obr. 3).



„Počítanie dotykom do 5“

3. **Pomaly** otvor päšť, pričom prsty úplne nevystieraj. Uvoľni ruku.

„Počítanie dotykom do 5“

4. **Pomaly** vráť ruku späť do východiskovej polohy vo vzduchu. Lakeť sa pritom má opäť pohybovať rovnobežne so stredovou líniiu tela a prsty sa môžu jemne dotknúť tvojho líca.

„Počítanie dotykom do 5“

5. Zopakuj kroky 1 až 4 s **ľavou** rukou (ľaváci s pravou rukou).

Meno: _____

Dátum: _____

Pohyb novorodenca

„Počítanie dotykom do 5“

6. Rozpaž ruky a nohy smerom nahor, ale úplne ich nenatiahni. Pohyb vykonávaj veľmi pomaly a plynulo. Tvoj chrbát by sa mal po celý čas dotýkať podlahy.



Obr. 4

„Počítanie dotykom do 5“

7. Veľmi pomaly vráť ruky a nohy späť do východiskovej polohy. Pritom ľavý členok prekříži pravý (u ľavákov naopak).

Toto je prvá polovica cviku

8. Zopakuj kroky 1 až 7, tentoraz však začni ľavou rukou (ľaváci pravou).
9. Po ukončení cvičenia **pomaly** otvor oči a **pomaly** sa posad'.

Poznámky

- Je veľmi dôležité, aby bol valček pod krkom správne umiestnený a aby sa hlava počas cvičenia nepohybovala.
- Chrbát zostáva počas celého cvičenia v kontakte s podložkou.
- Všetky pohyby sa majú vykonávať pomaly, plynulo a presne kontrolované. Rýchlym a trhavým pohybom sa treba vyhýbať.
- Ak sa vykonáva iba prvá polovica cvičenia (1 až 7 a 9), na druhý deň sa začína druhou stranou.