Jméno: _____ Datum: _____

Pohyb novorozence

Výchozí poloha



Obr. 1

Lehni si na záda na podlahu. Oblečení by mělo být pohodlné a volné, chodidla bosá. Lež úplně rovně, hlava nesmí být vychýlená do strany, tj. v prodloužení páteře. Krk (ne hlavu) podlož **válcovým válečkem** tak, aby se hlava dotýkala podlahy jen lehce. Ruce pokrč tak, aby dlaně směřovaly vzhůru a byly umístěné nad rameny. Lokty svírají s trupem úhel 45°. Ruce jsou uvolněné a prsty mírně pokrčené.
Pokrč nohy a zvedni chodidla z podlahy. **Pravý** kotník je překřížený přes **levý** (u leváků naopak). Kolena jsou široce roznožená a chodidla volně visí dolů (obr. 1). **Zavři oči.**

Průběh cviku

„Počítání 5 doteků“

1. Velmi pomalu pohybuj pravou rukou (leváci levou rukou) nahoru a dozadu. Veď ruku a rameno co nejblíže podél hlavy. Přitom se může tvoje ruka lehce dotýkat tváře. Loket by se měl pohybovat ve vzduchu rovnoběžně se střední linií těla. Natáhni ruku tak daleko, jak je ti to pohodlné, a potom ji polož. Dbej na to, aby se ti záda neprohýbala (obr. 2).



Obr. 2

„Počítání 5 doteků“

2. Velmi pomalu sevři prsty do pevné pěsti. Palec přitom polož svrchu přes druhý a třetí článek prstů. Ruka zůstává natažená a hlava se nehýbe! (obr. 3).



Obr. 3

„Počítání 5 doteků“

3. Pomalu otevři pěst, prsty však zcela nenarovnávej. Uvolni ruku.

„Počítání 5 doteků“

4. Pomalu vrať ruku zpět do výchozí polohy ve vzduchu. Loket by se měl opět pohybovat rovnoběžně se střední linií těla a prsty se mohou lehce dotknout tváře.

„Počítání 5 doteků“

5. Zopakuj kroky 1 až 4 levou rukou (leváci pravou rukou).

„Počítání 5 doteků“

6. Zvedni ruce a nohy nad tělo, ale zcela je nenatahuj. Pohyb prováděj velmi pomalu a plynule. Tvoje záda by se měla po celou dobu dotýkat podlahy.

©INPP Česká a Slovenská republika | Tento cvik je určen výhradně pro vaše dítě a smí být používán pouze v rámci programu neuromotorické stimulace INPP.

Pohyb novorozence – pokračování

„Počítání 5 doteků“

7. Velmi pomalu vrať ruce a nohy zpět do výchozí polohy. Přitom levý kotník překřiž přes pravý (u leváků naopak).

„Počítání 5 doteků“



Obr. 4

Druhá polovina cviku.

8. Zopakuj kroky 1 až 7, tentokrát však začni levou rukou (leváci pravou).
9. Po ukončení cvičení pomalu otevři oči a pomalu se posaď.

Poznámky

- Je velmi důležité, aby byl váleček pod krkem správně umístěný a aby se hlava během cvičení nepohybovala.
- Záda zůstávají po celou dobu cvičení v kontaktu s podložkou.
- Všechny pohyby by měly být prováděny pomalu, plynule a kontrolovaně. Je třeba vyvarovat se rychlých a trhavých pohybů.
- Pokud se provádí pouze první polovina cvičení (kroky 1 až 7), následující den se začíná druhou stranou.

©INPP Česká a Slovenská republika | Tento cvik je určen výhradně pro vaše dítě a smí být používán pouze v rámci programu neuromotorické stimulace INPP.