Jméno: _____ Datum: _____

Embryonální kolébání 3

Výchozí poloha

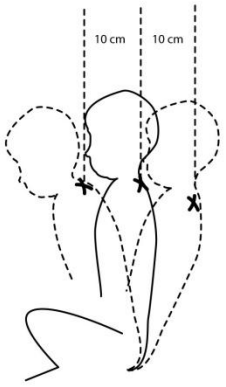


Obr. 1

Posaď se na zem do tureckého sedu. Je důležité, aby byla záda co nejvíce vzpřímená. U praváků je pravé chodidlo položené před levým, u leváků naopak. Kolena jsou přibližně na šířku ramen. Překřiž paže před hrudníkem tak, aby dlaně spočívaly na ramenou. U praváků je pravá paže přes levou, u leváků naopak. Ramena nech volně uvolněná. Zavři oči a skloň hlavu tak, aby se brada dotýkala hrudníku (tak daleko, jak je ti to pohodlné).

Výchozí poloha doprovázející osoby

Doprovázející osoba si sedne těsně za dítě s nohama rozkročenýma. Svými koleny zajistí, aby se nohy dítěte nemohly více rozevřít. Dítě drží z obou stran za ramena (obr. 1). Jako orientační bod pro následující pohyby může využít nejnižší krční obratel dítěte (obr. 2).



Obr. 2

Průběh cviku

1. Doprovázející osoba potichu a pomalu napočítá do pěti, aniž by sundala ruce z ramen dítěte.
2. Poté velmi pomalu posune horní část trupu dítěte přibližně o 10 cm dopředu. V této poloze setrvá a opět pomalu a potichu napočítá do pěti.
3. Následně velmi pomalu vede horní část trupu dítěte po kruhové dráze ve směru hodinových ručiček (u leváků proti směru hodinových ručiček), bez přerušení, až opíše jeden celý kruh. Orientační bod přitom opisuje kružnici o poloměru přibližně 10 cm (obr. 3). Poté opět pomalu a potichu napočítá do pěti.
4. Doprovázející osoba velmi pomalu vrátí horní část trupu dítěte zpět do středu. Poté znovu pomalu a potichu napočítá do pěti.
5. Dítě pomalu změní polohu paží a nohou tak, že levá paže překříží pravou a levá noha pravou (u leváků naopak).
6. Doprovázející osoba opět velmi pomalu posune horní část trupu dítěte přibližně o 10 cm dopředu. V této poloze setrvá a pomalu a potichu napočítá do pěti.
7. Poté velmi pomalu vede horní část trupu dítěte po kruhové dráze směrem doleva (u leváků doprava), bez přerušení, až opíše jeden celý kruh. Orientační bod přitom opisuje kružnici o poloměru přibližně 10 cm. Poté znovu pomalu a potichu napočítá do pěti.
8. Nakonec doprovázející osoba velmi pomalu vrátí horní část trupu dítěte zpět do středu. Poté pomalu a potichu napočítá do pěti.



Obr. 3

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

Embryonální kolébání 3 - pokračování

Poznámky

- Je velmi důležité, aby záda zůstala po celou dobu co nejvíce vzpřímená.
- Rozsah pohybu přibližně 10 cm je pro správné provedení cvičení důležitý.
- Doprovázející osoba dbá na to, aby se hlava ani krk nepohybovaly samostatně, ale vždy společně s pohybem trupu.
- Pokud má dítě potíže se zavřením očí, lze použít pásku přes oči. **(Nezakrývat uši!)**
- Doprovázející osoba při každé výdrži pomalu a potichu napočítá do pěti, aniž by sundala ruce z ramen dítěte.

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