méno: _____ Datum: _____

Mapa těla – v bodech

Výchozí poloha

Dítě leží uvolněně se zavřenýma očima na zádech nebo na břiše na podložce na zemi. Nohy má natažené, paže volně podél těla.
Doprovázející osoba sedí nebo klečí po pravé straně dítěte (u leváků po levé straně).

Průběh cviku

Doprovázející osoba oběma rukama středně silným tlakem kopíruje obrys těla dítěte:

- od hlavy ke krku,
- od krku k ramenům,
- od ramen po stranách těla dolů k bokům,
- boky stlačit k sobě a nahoru směrem k hlavě – „SQUEEZE HIPS“,
- šikmo přes trup nahoru k hrudnímu koši,
- a opět dolů k bokům,
- boky stlačit k sobě a nahoru směrem k hlavě – „SQUEEZE HIPS“,
- po stranách těla nahoru k ramenům,
- od ramen po pažích k dlaním,
- od dlaní po pažích nahoru k ramenům,
- od ramenou po stranách těla dolů,
- boky stlačit k sobě a nahoru směrem k hlavě – „SQUEEZE HIPS“,
- obě nohy až k chodidlům,
- od chodidel nahoru k bokům,
- boky stlačit k sobě a nahoru směrem k hlavě – „SQUEEZE HIPS“,
- KONEC.

Poznámky

- Je velmi důležité zjistit, jak silný tlak dítě potřebuje.
- Toto cvičení není masáž ani hra na lechtání.
- Ruce doprovázející osoby by měly být po celou dobu cvičení v nepřetržitém kontaktu s tělem dítěte.
- Tlak na ramenní klouby a pánevní kosti má dítěti pomoci jasně vnímat „hraniční body“ vlastního trupu.

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