

Obdobie 7. - 9. mesiaca, 1. časť

Autor: Mgr.art Anna Sedlačková, ArtD

Deti sa nám v tomto období začínajú stále viac a viac podobať. Začínajú si sami sadieť a sedia ako my. Vedia sa posunúť v priestore a zobrať si to, čo chcú. Začínajú nám rozumieť. Jedia tuhú stravu, skoro tak ako my. Podaktoré sa už ku koncu tohto obdobia vedia aj postaviť. Celkom tak ako my, dospelí.

Pohyb do priestoru plazenie, lezenie, vertikalizácia

Keď rozmýšľam, čo dôležité si z tohto obdobia vybavujem, zisťujem, že je toho naozaj veľa. Pohyb, ale aj ostatné prejavy malého človeka sa stávajú komplexnejšími. Čo sa týka hrubej motoriky, dieťa sa v tomto období začína pohybovať v priestore dopredu plazením a lezením po štyroch, ale aj do vertikály samostatným sedením. Už naše polročné bábätko nás pripravuje na to, že mu čoskoro priestor jeho ležoviska nebude stačiť. Deti sú väčšinou na brušku, vysoko sa dvíhajú na ručičkách alebo ručičky a nožičky zdvihnú a robia lietadielko. Niektoré už trochu podvihnú aj zadoček nad zem. Tiež sa začínajú ťahať za hračkami jednou rukou, pričom nôžku na rovnakej strane pokrčia. Takto sa otočia po kruhu na jednu alebo druhú stranu. Ak zistia, že sa môžu odtlačiť od chodidielka pokrčenej nohy, objavia plazenie.

Plazenie

Plazenie je zaujímavý moment vo vývine dieťaťa, ktorý je akosi opomínaný pediatrami a inými lekármi. Väčšinou nás zaujíma či dieťa lezie po štyroch (žiaľ niekedy ani to nie), sedí alebo chodí. Vo svojej praxi som sa stretla s dieťaťom, ktoré už samostatne chodilo, ale mamička ho musela postaviť, lebo jediné, čo vedelo urobiť samostatne bolo pretočenie z chrbátika na bruško. Čiže 14 mesačné dieťa, ktoré mama musela posadiť a postaviť. Pri chôdzi jej musela byť stále v päťach, lebo malá padala dozadu, nakoľko nevedela pokrčiť nohy a znížiť svoje ťažisko – jednoducho v procese svojho vývinu nemala príležitosť sa naučiť padať.

Na tomto príklade vidíme, že aj keď dieťaťko vedelo samo urobiť niekoľko krokov, neprinieslo mu to očakávanú samostatnosť, lebo jej chýbalo niekoľko veľmi dôležitých medzikrokov, ktoré za ňu museli urobiť iní (posadiť, postaviť, posadiť zo stoja na zemi a pod.). A práve jedným z takýchto medzikrokov je plazenie.

Opäť trochu teórie

Proces vývinu ako aj vývinu pohybu môžeme vnímať z rôznych hľadísk. Jedným z nich je zrenie nervovej sústavy prostredníctvom **základných neurologických vzorcov**. Tie vychádzajú z vrodených potenciálnych vzorcov pohybu v nervovej sústave z fylogenetickej (evolučného vývinu v zvieracej ríši) a ontogenetickej (vývinový progres dieťaťa) perspektívy. Tieto vzorce sú veľmi prínosné v pozorovaní vývinu pohybu u dieťaťa ako aj v situáciách, keď sa plynulý vývin zadrhne. V systéme Body – Mind Centering® je štúdium a stelesnenie základných pohybových vzorcov dôležitou súčasťou vzdelávacej ako aj terapeutickej práce s deťmi aj s dospelými.

Pre jednoduchosť uvádzam iba tzv. vertebrálne vzorce, ktoré môžeme priamo pozorovať u dieťaťa v prvom roku života. Sú to: spinálny, homologický, homolaterálny a kontralaterálny. Každý z nich má špecifické miesto, kde pohyb začína a ako sa šíri cez telo.

- **Spinálny** pohyb začína hlavou a šíri sa cez chrbticu smerom ku kostrči alebo kostrčou a šíri sa chrbticou k hlave. Jasným prejavom spinálneho vzorca je **pretáčanie**, ktorému sme sa bližšie venovali v časti 4. – 6- mesiacov.
- **Homologický** vzorec pohybu začína v oboch rukách (dlaniach) a šíri sa smerom k oboom nohám (chodidlám) alebo v oboch chodidlách a šíri sa k oboom rukám. S ním sme sa stretli tiež v predchádzajúcom vekovom období, kedy sme hovorili o polohe na brušku. Ide o naše ľudovo povedané „pasenie koníčkov“ – **zdvih na rukách** v polohe na brušku.
- Ďalší zo vzorcov je **homolaterálny** vzorec, kedy pohyb začína jednou rukou (dlaňou) a šíri sa do nohy (chodidla) na tej istej strane, resp. začína chodidlom jednej nohy a šíri sa k ruke na rovnakej strane. Jeho najľahšie rozoznateľným prejavom je plazenie.
- Posledným vzorcom je vzorec **kontralaterálny**, kde pohyb začína natiahnutím sa jednej ruky do priestoru (v polohe na štyroch) a pokračuje k opačnej nohe (tá sa predĺži) resp. natiahnutím nohy vzad pričom pohyb prechádza k opačnej ruke (predĺži sa). Príkladom tohto vzorca je **lozenie po štyroch**.

Toto je **základný repertoár pohybových koordinácií** pre pohyb do priestoru, ktorý sa postupne rozvíja na vyšších úrovniach (v stojí, v skokoch), ako aj vzájomným kombinovaním jednotlivých vzorcov (napr. ak vyskočíme a pritom sa vo vzduchu otočíme).

Aby to však nebolo také jednoduché objavujú sa tu dva možné spôsoby ako sa pohyb začína. Jeden je spôsobom **odtlačenia sa** od prekážky, najčastejšie od zeme a druhý spôsobom natiahnutia končatín do priestoru.

Najviditeľnejším prejavom základných neurologických vzorcov je síce pohyb dieťaťa do priestoru, ale práve neurologické dráhy týchto koordinácií súvisia s nervovou aktivitou centier ovplyvňujúcich **koncentráciu, reč, grafomotoriku** a pod. Každý so základných neurologických vzorcov súvisí aj s určitým psychickým nastavením. Každý z nás má potenciál všetkých neurologických vzorcov, aj keď nie u každého sa všetky spontánne prejavujú. Pri vhodných podmienkach a podnetoch ich môžeme pomôcť otvoriť pre každého, či už pre malé dieťa alebo dospelého.

Plazenie súvisí s prenášaním váhy

z jednej polovice tela na druhú a s vnímaním každej polovice samostatne. To súvisí s rozdielnym používaním pravej a ľavej strany, pravej a ľavej ruky, pravej a ľavej nohy. V predchádzajúcom období bolo veľmi dôležité aby si dieťa vybudovalo silné vnímanie symetrie, čo sa prejavuje napríklad v uchopovaní hračky do oboch rúk naraz, zdvíhaní oboch nôh naraz, chytaním si kolienok a chodidiel oboma rukami, odtlačení sa od oboch rúk. Takto dobre vyvinutá symetria dáva predpoklad pre pohyb asymetrický, kedy každá polovica tela plní inú funkciu.

Pod plazením si predstavujeme posun dopredu na spôsob jašterice. Pohybov, ktoré súvisia s homolaterálnou organizáciou je však viac.

Jedným z veľmi dôležitých je posúvanie sa dozadu odtláčaním od rúk, pričom telo sa jemne vychýľuje ako stierač na aute. To vychýľovanie je prejavom toho, že jedna ruka zatláča viac ako druhá. Práve tento pohyb dozadu uvoľňuje pohyb kostrče do strán, čo neskôr pri opretí pokrčeného chodidla o zem umožní posun dopredu.

Posun dozadu u dieťaťa býva často spojený s určitou frustráciou, pretože jeho vnímanie je nasmerované dopredu – pravdepodobne by rado niečo dočiahlo.

Často sa deti vedia odtlačiť striedavo od oboch rúk, ale nevedia si oprieť chodidlo o zem a odtlačiť sa. Ak im pomôžeme jemne oprieť chodidlo palcom o zem, veľmi rýchlo zacítíme ako sa celá nožička zaktivizuje a dieťa sa jemne posunie dopredu.

Pozor, dieťa dopredu neposúvame, iba mu pomáhame nájsť miesto opretia na odtlačenie.

Často sa deti neodtláčajú striedavo rukami dozadu, precvičujú vysoký zdvih na rukách a prípadne si zdvihnú aj zadoček. Potom sa dlho pohupujú na štyroch a nevedia sa odhodlať na lezenie.

Toto je situácia, kde u dieťaťa dominuje symetrická organizácia pohybu – homologická a tá potláča tú ďalšiu, homolaterálnu. Keďže deti si netrénujú prenesenie váhy z jednej ruky na druhú, nemôžu to využiť pre pohyb dopredu v lezení. Tieto deti si vybudovali príliš veľkú stabilitu, ktorá im bráni v pohybe, ktorý vyžaduje určitý balančný risk.

Čo môžeme robiť?

V prvom rade budeme dieťaťu dávať hračky zo strán tela, nie priamo pred neho. Najskôr bližšie k stredu, potom trochu viac. Dieťa sa začne stále viac a viac orientovať do strán a bude nútené riešiť prenášanie váhy. Budete vidieť ohyb chrčtice doprava a doľava ako aj pokrčenie nohy na stiahnutej strane. Teraz mu môžete jemne pritlačiť nožičku o zem a počkať, či sa odtlačí.

Dôležité! Umiestňujte dieťaťu hračky striedavo na obe strany. Je dôležité aby sa homolaterálne odtlačenie od rúk ako aj plazenie vyvinulo z oboch strán.

Ďalšou situáciou, s ktorou sa často stretávame je **plazivý pohyb, pri ktorom sa dieťa neodtláča od chodidla**, ale priťahuje sa rukami. V tomto prípade sú nohy pasívne.

Tento spôsob pohybu nie je pre dieťa veľmi prínosný z niekoľkých dôvodov.

Jedným z dôvodov je **pasivita dolných končatín**. Tie sa pri homolaterálnom odtlačení od nôh („správne plazenie“) veľmi intenzívne posilňujú a dieťa vníma to, že pohybom nohy sa celé telo posúva dopredu, čo bude v zrelšej forme onedlho využívať pri chôdzi. Druhým je naopak neprimerane preťažované ruky, čím sa najmä v ramenách vytvára príliš veľké napätie.

Podľa mojich skúseností sa deti u tohto typu plazenia priťahujú predlaktím a ruky majú v pästi, čo je znak toho, že tento pohyb vyžaduje extrémnu silu ramien.

Čo môžeme robiť?

Dôležité je, aby sme pomohli deťom precítiť ich dolné končatiny spolu s panvou. Dobre im urobí jemné stláčanie kostí panvy, stehna, predkolenia a chodidla, chytenie v oblasti panvového dna a jemné vytriasanie, aby sa štruktúry panvového dna energetizovali. Menej energie v osi tela, ale aj v dolných končatinách veľmi často súvisí s ochabnutosťou panvového dna. Preto je veľmi dobré dopriať deťom denne pohyb bez plienky.

Snažte sa uvoľniť pästičky dieťaťa v polohe na brušku hladením a kefkovaním. Podložte mu ruku pod hrudníček, aby ho mohlo lepšie precítiť a zdvihnúť sa vyššie na ruky.



Naše dieťaťko sa plazí jednostranne

Tento pohyb ľahko rozoznáme, nakoľko pôsobí trochu nezvyčajne. Dieťa sa pri ňom odráža stále tou istou nohou, naťahuje sa za hračkou tou istou rukou a chrbátik má stále v rovnakom oblúčku.

Tento spôsob pohybu sa objavuje veľmi často u detí, ktoré v mladšom veku viditeľne preferovali jednu stranu a ťažšie sa u nich zakladala symetria. Takéto deti sa väčšinou pozerajú na jednu stranu, aj pohyb ruky na tej strane býva živší.

Niekedy sa deti učia nové veci jednou stranou skôr ako druhou. Ak im nenásilne pripomínáme druhú stranu postupne si ju sami pridajú.

Čo robiť v prípade, že naše dieťaťko lezie asymetricky?

Jednou zo základných vecí je pomôcť dieťaťku rozšíriť pohľad na druhú stranu tým, že mu budeme klásť hračky na druhú stranu. V prípade, že dieťa pri plazení krčí iba pravú nohu aj jeho pohľad bude viac vpravo a hračky bude uchopovať pravou rukou.

Ak mu položíte hračku doľava, preorganizuje svoju polohu zrkadlovo na opačnú stranu. Pre dieťa to nebýva ľahké sa orientovať na druhú stranu a preto to nebude chcieť robiť príliš dlho. Je dobré ho trochu povzbudiť a pripomenúť mu ľavú stranu tela jemnou masážou, hladením ručičky a masírovaním a uvoľňovaním ľavej nožičky, ktorá býva často príliš napätá. Prihovárajte sa mu zo strany, do ktorej sa menej orientuje.

Ak si zvykne sa hrať aj na druhej strane, môžete mu jemne pritlačiť chodidlo ľavej nohy o podlahu a počkať, kým zatlačí.

Často ostáva jednostranné plazenie aj po podnecovaní plazenia na druhú stranu. Aj napriek tomu táto stimulácia veľmi potrebná, nakoľko dieťa získa orientáciu a kontrolu na opačnej strane tela, aj keď sa ňou neposunie, ale využije ju v iných pohybových situáciách (napr. lozenie po štyroch).

V prípade, že nepodnecujeme plazenie aj na druhú stranu sa často stáva, že dieťa nelozí po štyroch s oboma kolienkami na zemi, ale jednu nohu má na kolene a druhú, tú ktorá sa v plazení odtláčala, postavenú na chodidle a týmto prisúvaním sa pohybuje. **Pri jednostrannom plazení sú posilňované svaly chrbtice na jednej strane oveľa výraznejšie ako na druhej, čo môže byť jedným z faktorov neskoršej skoliózy,** používaním druhej strany chrbtice v opačnom ohybe posilňuje ochabnuté svalstvo najprirodzenejšie.

Čo ak sa naše dieťa neplazí dopredu?

Často deti využívajú homolaterálnu organizáciu bez toho, aby sa prejavila v posune dopredu. Vedia však prenášať váhu z jednej strany na druhú a pri hraní sa opierajú jednou pokrčenou nohou o zem. Tá im pomáha k udržaniu stability na troch bodoch opory a preto sa môžu naťahovať a hrať voľnou rukou.

Silnejšie zatlačenie nohy ich vynesie na štyri a naštartuje lozenie po štyroch.



Sed je mimoriadna poloha a medzník vo vývine dieťaťa. Od tejto chvíle sa pre dieťa začína život so vzpriamenou chrbticou.

U väčšiny bábätiak v období 7. - 9. mesiaca roka môžeme vidieť snahu pozorovať svet z polohy sedu. Čiže otázky typu, či môžeme dávať dieťaťko sedieť, sú veľmi časté.

Vie sa vaše dieťa posadiť?

Pri tejto otázke sa zvyknem venovať sedu trochu obšírnejšie. Poloha sedu je pre dieťa prirodzená a veľmi výhodná. Preto sa milujúci rodičia snažia dieťaťku „pomôcť“ naučiť ho sedieť. Často ho obložia vankúšmi aby si pri páde neublížilo.

Asi z tónu mojich slov cítite, že toto nie je práve to, čo by som odporúčala. Rodičom k tejto problematike najskôr poviem toto: **Dieťa má zvládnuť sed vtedy, keď sa vie posadiť samé.** Rovnako ako pri otáčaní sa z chrbta na bruško a z bruška na chrbát je nám práve ten proces zmeny polohy veľmi jasný, u sedu tento proces nepovažujeme vo všeobecnosti za taký dôležitý.

Možno aj pediatri sa skôr spýtajú: „Vaše dieťaťko už sedí?“ a nie „Vie sa vaše dieťaťko už posadiť?“

Nezávislý sed

Keď hovoríme, že dieťa vie nezávisle alebo samostatne sedieť, neznamena to, že sa udrží v polohe sedu, ale že sa vie do polohy sedu dostať samé.

Ak je dieťa zvyknuté, že ho posadíme, celý proces spočíva v tom, že si to vypýta (zakričí) a my ho zdvihneme z polohy na brušku alebo z chrbta a posadíme ho. To, že sa posadí, závisí od nás.

Ak dieťa rieši posadenie samé (nezávislý sed), musí trénovať otáčanie z chrbta na bruško a naopak balansovanie na boku a následné odtlačenie od spodnej ruky postupne až do sedu.

Niektoré deti sa do sedu dostanú z polohy na brušku, kedy sa zdvihnú do polohy na štyroch a potom vychylujú panvu do strany. Keď sa panva dostane na zem, postupne sa odtlačia rukami (vyručkujú) do sedu.

Tento proces posadenia trvá deťom týždeň, dva, tri..., a deti sa v ňom opierajú a odtlačajú od rúk, čo znamená neustále posilňovanie hrudnej chrbtice prostredníctvom rúk. Tiež rovnovážny systém sa postupne adaptuje na vertikalizáciu hlavy spolu s chrbticou cez šikmé polohy. Hľadajú si vertikálnu polohu sami v súlade so zrelosťou neurosvalového systému. Deti, ktoré sa posadia sami si trénujú aj tzv. ochranné reakcie – reflexné pohyby, ktoré zabezpečujú rovnováhu. Vidíme ich vtedy, ak sa dieťa zachytí rukou, keď stratí rovnováhu.

Deti, ktoré sa posadia sami, vedia padať – vedia sa zachytiť.



Ako sa vyvíja sed u detí, ktoré posadíme my

Keďže dieťa nemá oporu v rukách, snaží sa orientovať do vertikály iba hlavou. To riešia tzv. vzpriamovacie reakcie, ktoré sú v tomto prípade extrémne stimulované. Na druhej strane nie sú dostatočne stimulované ochranné reakcie, ktoré sa podnecujú najmä v šikmých polohách. To, že dieťa nemôže využívať oporu rúk, kompenzuje zvýšeným tonusom v drienkovej chrbtici. To síce nevidíme, ale v ďalších rokoch to môže priniesť dieťaťu problémy s držaním tela vo forme ochabnutia svalov okolo hrudnej chrbtice a príliš veľké napätie v panve a krížovej chrbtici.

To, že dieťa posadíme, má niekoľko možných negatívnych dôsledkov. Jedným z nich je to, že posadené dieťa sedí a sedí a nevie sa zo sedu dostať do inej polohy. Často rodičia volajú, že ich 8 mesačné dieťa sa nehýbe v priestore, ale už dva mesiace sedí. Keď sa stretneme vidím, že dieťa sedí vystreto ako svieca, pekne sa hrá s hračkou až dovtedy, kým mu nevypadne. Potom skúša, či ju náhodou nedočiahne. Ak nie, kričí na rodičov, hnevá sa, alebo volá na rodičov, aby mu ju podali. Často rodičia aj cítia, že

dieťaťko by sa chcelo vybrať do priestoru samé, ale nevedia mu pomôcť. Niektorí ho postavia a chodia s ním za ruky (ale o tom až niekedy inokedy).

Sed ako súčasť pohybového kontinua

Sed, akokoľvek je mimoriadny, je pre dieťa iba jednou z polôh, cez ktorú sa postupne dostáva vyššie alebo nižšie v priestore. To znamená, že táto samotná poloha má pre dieťa zmysel iba vo vzťahu k tomu, odkiaľ sa do nej dostalo (to bol ľah) a kam sa z neho môže vybrať (to je plazenie alebo lozenie po štyroch).



Ako môžeme pomôcť dieťaťku, ktoré iba sedí?

Tento proces má dve fázy:

- prenášanie váhy v sede
- samostatné posadenie z ľahu, cez polohu na boku.

Obe fázy by sme mali precvičovať súčasne.

Prenášanie váhy v sede a následný pohyb zo sedu

Principiálne musíme dieťaťu pomôcť naučiť sa prenášať váhu z jednej sedacej kosti na druhú – vychyľovať sa. Pritom sa musí naučiť opierať o ruku, aby zachytilo svoju váhu. Toto prenesenie váhy však musíme robiť veľmi citlivo, aby sa dieťa nezľaklo resp. aby sa následkom vychýlenia neaktivizoval úľakový reflex.

Vhodné je si sadnúť s nohami mierne roznoženými a dieťaťko si dať pred seba tak, aby vaše nohy vytvárali malú ochranu – „múrik“.

Položte obľúbenú hračku dieťaťu na svoju nohu (napríklad pravú). Dieťa za hračkou otočí hlavu a zoberie si ju. Chvíľu sa hrajte tak, že kladiete hračku stále na rovnakú nohu. Ak toto ide dieťaťku ľahko, môžete dať hračku na zem, za vašu pravú nohu. Na to, aby dieťaťko hračku uchopilo, potrebuje sa oveľa viac v pretočení predkloniť. A to môže byť znepokojujúce, nakoľko sa musí vychýliť zo svojej stabilnej polohy. Ale tým, že sa pri natiahnutí oprie pásom o vašu nohu, nájde potrebnú oporu. Tiež si začne postupne opierať ruky o vašu nohu a snažiť sa pretočiť bruškom na ňu, aby mohlo dočiahnuť hračku.

Tento proces môže byť u niektorých detí veľmi rýchly a u iných môže trvať dlhšie. Buďte trpezliví!

Ak sa dieťaťu darí, po chvíľke hry môžeme hračku preložiť z boku opäť do stredu. Najlepšie je, ak dieťa sleduje pohyb hračky. Tu nám môže pomôcť napr. hračka, ktorá hrká.

Pozorujeme, ako dieťa rieši návrat z polohy cez našu nohu za hračkou späť do stredu. Ak v jednom alebo druhom smere má dieťa problém pohyb dokončiť, jemne ho chytíme za panvu a pomôžeme mu panvu dotočiť.

Táto situácia pomáha dieťaťu orientovať sa v **prechádzaní** z polohy sedu do polohy cez nohu, čo je vlastne podoprená poloha na štyroch. Je dôležité aby sme dieťa podopierali v oblasti pása.

Tento spôsob bude neskôr dieťa využívať aj samé na prechod zo sedu na štyri a zo štyroch späť do sedu.

Toto cvičenie podporuje prirodzený proces vývinu samostatného sedu.



Už sme si povedali niekoľko základných informácií o vývine sedu. Skončili sme pri **prechádzaní** z polohy sedu do polohy cez nohu, čo je vlastne podoprená poloha na štyroch.

Obe tieto polohy sú súčasťou funkčného pohybového kontinua. Dieťa sedí hrá sa s loptičkou oboma rukami. Tá mu vypadne a kúsok sa odkotúľa, dieťa sa za ňou pozrie natiahne sa do smeru, oprie o ruku a prílezie za ňou. Chytí ju jednou rukou, sadne si a hrá sa opäť dvomi rukami.

Úmyselne som tu hovorila o rukách, nakoľko tie sú veľmi dôležité v tejto vývinovej postupnosti. V sede máme k dispozícii obe ruky na hranie – **manipuláciu**, pri lození nám ruky pomáhajú v pohybe v priestore – v **lokomócií**.

Hore opísané cvičenie môže posmeliť dieťaťko v odvahe skúmať väčší priestor okolo seba aj bez vašej opory tak, že bude postupne hľadať spôsoby ako sa oprieť rukou o zem a druhou rukou sa natiahnuť za hračkou.

Samostatné posadenie z ľahu, cez polohu na boku

Ako príprava sa mi osvedčilo pokladanie detí do **šikmého sedu**, kedy ich posadím iba na jednu polovicu panvy, napr. pravú, a oni sa opierajú pravou rukou o zem. Najmä zo začiatku im to nie je veľmi príjemné a snažia sa dostať do priameho sedu, aktívne sa odtláčajú rukou a natáhajú hlavu. Odporúčam mamičkám, aby ich dávali vždy do šikmého sedu (striedavo na prvú aj ľavú stranu a postupne nižšie a nižšie), aby deti trénovali odtlačenie do priameho sedu sami.



Tento krátky úsek zo šikmého sedu do priameho sedu je súčasťou samostatného posadenia, ktoré by sme mali s dieťaťom precvičovať, ak to ešte nevie samo. Pri zdvíhaní dieťaťa z ľahu na chrbte ho plynule a citlivo otočte na bok (tak, ako to robíme pri zdvíhaní cez bôčik). Deti väčšinou už vedia, že idú hore a aktívne ťahajú hlavičku a ak sa dostanú do polohy na boku (viac vpredu ako vzadu) oprú a zatlačia spodnú ruku o zem a tak spolupracujú na posadení. Po niekoľkých dňoch praktizovania, to deti zvládajú aj sami. Obe prechodné fázy, z ľahu do sedu a zo sedu na štyri resp. na bruško sa navzájom dopĺňajú a vytvárajú základňu pre plynulé prepájanie úrovni pohybu.

Toto cvičenie podporuje prirodzený proces vývinu samostatného sedu.

Sed je pre mňa veľmi zaujímavou témou a deti nám ukazujú rôzne varianty jeho používania.

Tip pre rodičov

Ponúkam vám dva tipy na zažitie si procesu sedu na vlastnej koži. Pre nás dospelých je tiež veľmi prospešné naučiť sa sadieť si z ľahu na boku pomocou rúk.

- Prevalte sa z chrbta na bok, nohy majte uvoľnené a pokrčené, chrbát aktívne uvoľnený.
- Jemne natiahnite hlavu za temenom a trošku zdvihnite nad zem, akoby ste načúvali. Pokračujte v ťahu za hlavou a odtláčajte sa od spodnej ruky.
- Nezabudnite vnímať oblasť pupka a kostrč.
- Ak sa posadíte, vráťte sa tou istou cestou späť. Skúste aspoň štyrikrát na jednu stranu a potom na druhú.
- Boli vaše pocity a vnemy na jednej strane rozdielne ako na druhej?
- Zo sedu na štyri.
- Z polohy sedu sa trošku pozrite a vychýľte doprava a oprite sa o pravú ruku. Ľavou rukou sa naťahujte v smere pohľadu a prejdite do polohy na štyroch.
- Vyskúšajte na druhú stranu.
- Akú ste mali skúsenosť?

Materiál pripravila Mgr. art Anna Sedlačková ArtD., občianske združenie Babyfit,
www.babyfit.sk.

Foto: Zuzka Németh