

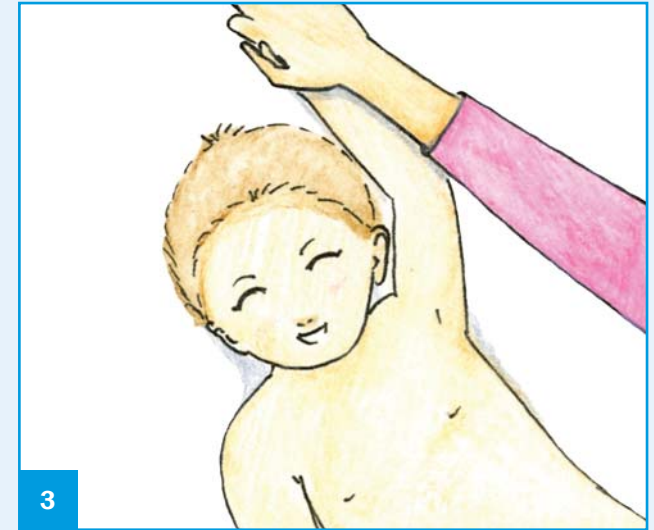
# 10 cviků před koupáním s baby online



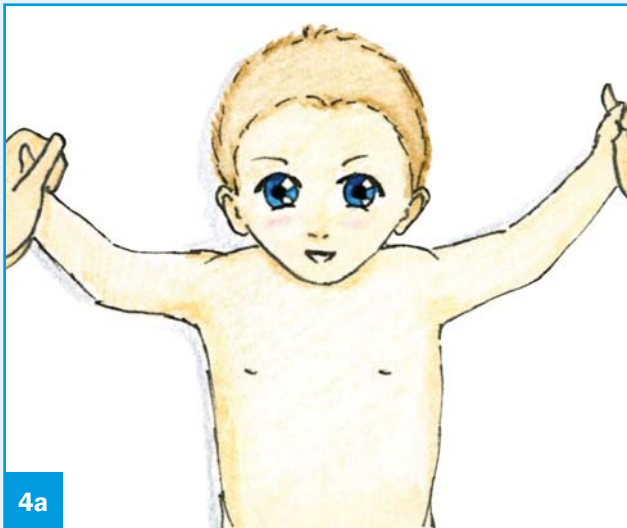
**Pasení koníčků** – dítě položíme na břicho, zaujmeme ho hračkou, kterou položíme tak, aby se k ní dítě snažilo natáhnout. Od třetího měsíce drží dobře hlavičku a jde za hračkou. Aktivní úchop začíná po čtvrtém měsíci.



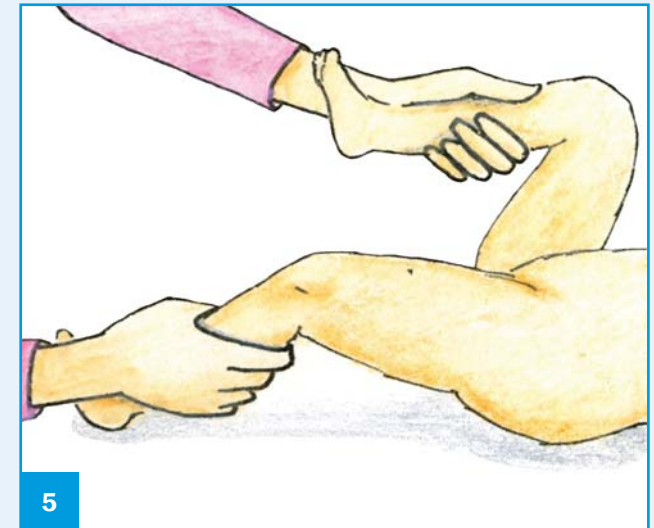
**Plazení** – dítě stále leží na břisku, zatlačíme na zevní plochu nožky pod kotníčkem. Dítě se snaží odrazit. Potom zatlačíme na stejné místo druhé patičky a dítě se opět posune vpřed. Podoba pohybu se odvíjí od věku dítěte.



**Ták jsem veliký** – v poloze na zádech protáhneme miminku ručičky v ramínkách směrem vzhůru podél hlavičky, poté položíme zpět podél těla. Protahovat můžeme obě ručičky současně nebo střídavě.



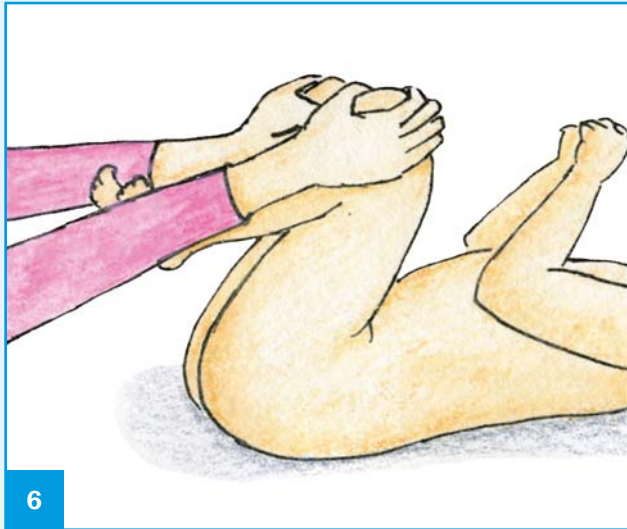
**Ták vás mám rád** – v poloze na zádech roztáhneme ručičky děťátka do stran. Na závěr je můžeme překřížit na hrudníčku (u toho střídáme pozice rukou, při prvním cviku pravá nahoře, levá dole, poté naopak).



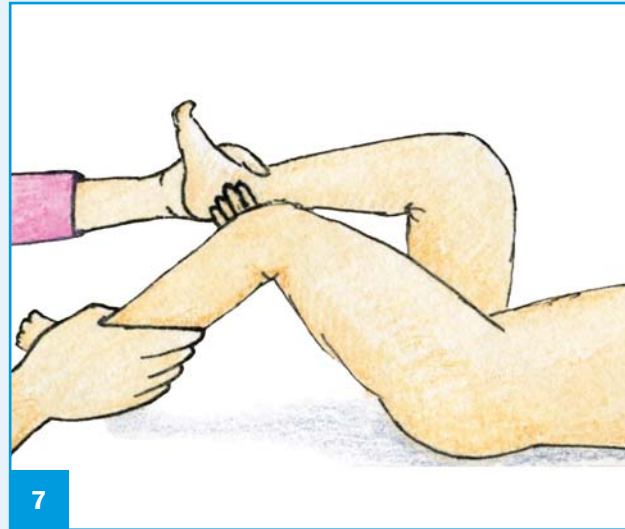
**Jedna, dvě, ... jde** – v poloze na zádech přidržíme nožky pod kolínky a střídavě přitahujeme k břichu. Nikdy nožičky nenatahujeme. Tento cvik je vhodný i k uvolnění plynů při kolikovitých bolestech.

Cvičení před koupáním je ideální od 3. měsíce.

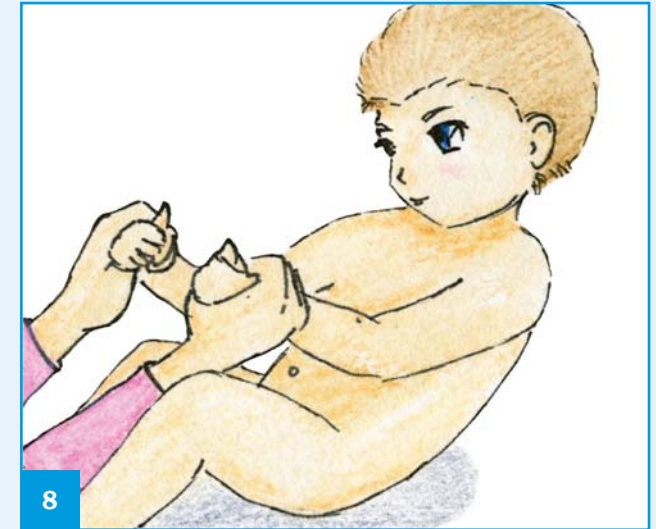
# 10 cviků před koupáním s baby online



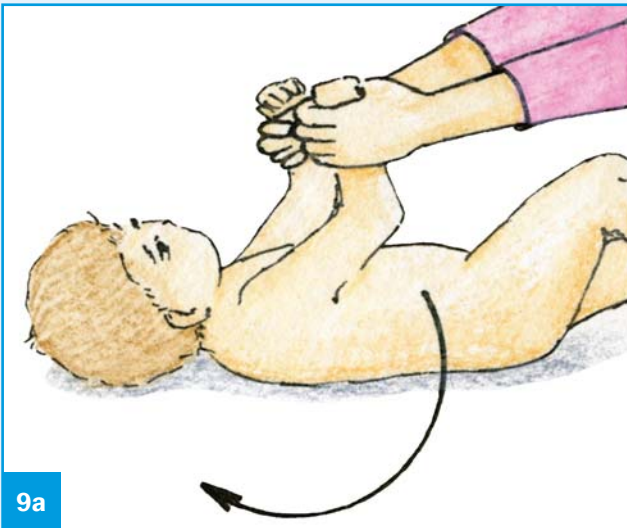
**Malujeme kroužky** – v poloze na zádech uchopíme dětská kolínka a jemně pohybuje krouživým pohybem nožkami v kyčlích.



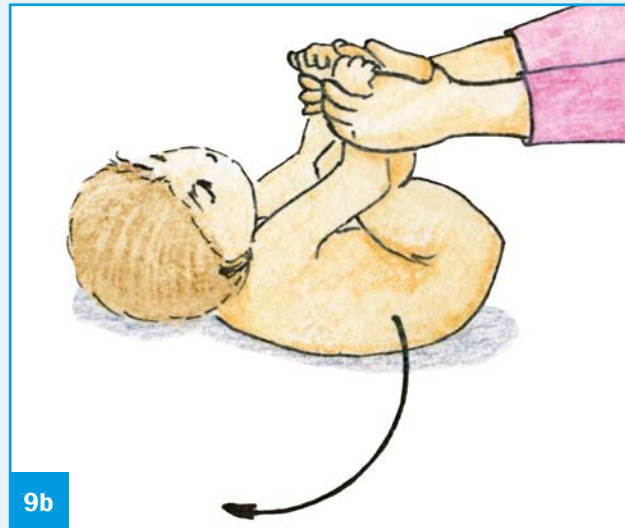
**Jedeme na kole** – v poloze na zádech uchopíme dítě za kotníčky a vykonáváme pohyb připomínající jízdu na kole.



**Ták držím hlavičku** – v poloze na zádech uchopíme dítě za obě zápěstí a mírně jej přitahujeme do sedu. Bude stále lépe držet hlavičku a nožičky spontánně přibližovat k břichu. Přitahujte tělíčko ve vztahu k podložce pouze do úhlu 45°.



**Kulinky-mulinky** – v poloze na zádech uchopíme dítě za obě zápěstí a přetahujeme střídavě dítě jemným tahem za ruce na pravou a levou stranu. Tento cvik zlepšíme, když si dítě sbalíme do klubička, uchopíme za obě zápěstí a současně za oba kotníčky. Překlápíme ze strany na stranu a počkáme i na rotaci hlavičky.



Při osušování dítěte si s ním nezapomeňte zahrát **na schovávanou**.