GR. 5 Nikolas

W tym ćw. jest potrzebne zaangażowanie rodzica. Jest to forma masażu, którego celem jest:

- uświadomienie dziecku długości, rozmiaru i granic jego ciała;

- stymulacja układu proprioceptywnego,

- aktywacja interakcji między: skórą a mięśniami

- złagodzenie sensorycznych zaburzeń, a obejmowanie i pewny uścisk daje dziecku poczucie bezpieczeństwa;

*W tle można włączyć muzykę relaksacyją*

**Instrukcja masażu:**

*Dziecko w pozycji leżącej na plecach.*

*Masaż zaczynamy od takiego przygotowania do stymulacji.*

1. *Połóż swoje dłonie na gornej części klatki piersiowej, po obu stronach mostka   
   a nastepnie płynnym ruchem przesuwaj je lekko dociskając w stronę barków i wdłuż kończyn górnych, aż do końca palców dłoni i na koniec lekko dociśnij do podłoża całe dłonie.* ***Powtórz to 3-5 razy.***
2. *Adekwatne postepowanie – czyli ponownie układamy dłonie jak wcześniej na klatce piersiowej tylko tym razem przsuwamy płynnie, powoli w dół przez brzuch do kończyn dolnych. Mocniejszy uścisk zastosuj w okolicy bioder, stawów kolanowych, okolicy kostek. Na koniec obejmujemy stopy dziecka i lekko ściskamy.* ***Powtórz to 3-5 razy***
3. *Po wykonaniu tego przygotowania wykonujemy dalszy ciąg stymulacji.*

*Obiema rękami obejmij przedramię dziecka, zaczynając w okolicy nadgarstka. Następnie głeboko i pewnie ściścnij przedramię ( chwyt obejmujący) i* ***przytrzymaj ten uścisk przez około******7 sekund.*** *Przesuń się wyżej na przedramię dziecka i znowu wykonaj uścisk* ***( każdy uścisk trzymamy po 7 sekund).*** *Powtarzaj tę czynność aż dojdziesz do stawu barkowego i postaraj się go obiąć obiema dłońmi i wykonać zdecydowany uścisk. Wykonując ten masaż uściski staraj się wykonywać jaky miejsce po miejscu tak by cała kończyna dziecka została objęta stymulacją.* ***Powtórz to 3-5 razy***

1. *Te same uściski zastosuj na kończynach dolnych od okolic kostki i stopniowo przechodź do górnej części* ***omijająć wewnętrzną stronę ud, wykonując uściski na zewnetrznej stronie ud.*** *Zatrzymujemy się na stawie biodrowym który starmy się dociskać takim chwytem obejmującym – tak jak staw barkowy.*  ***Powtórz to 3-5 razy***
2. *Na koniec można przykryć Nikolasa czymś co dosiązy jego ciało. Jeśli posiadają Państwo np. kołderkę dociążającą, albo może to być parę kołder lub cięższych kocy. Może pod tym leżeć ale nie spać.*