

## Zalecenia domowe

Potrzebna piłka. Piłka może być: gładka, z frakturą kolczastą, może być ciężka= 1kilogramowa. Uczeń powinien czuć relaks, komfort, przyjemność w czasie zadania.

Uczeń leży na dywanie, kocu, na brzuchu. Masujemy nogi, plecy dociskając piłkę do ciała:

-po długości ciała w liniach prostych, od nóg do głowy (nogi, plecy, ręce) bez dociskania głowy.



-po skosie, zygzakiem od nóg do ramion



-obrysowujemy dziecko dookoła piłką po obwodzie ciała



-dociskamy piłkę powolnym, długim ruchem miejsce po miejscu od nóg do głowy (nogi, plecy, ręce).

-masujemy poszczególne części ciała nazywając je np.: udo prawe, ręka lewa, bok prawy, plecy ...

Analogicznie wykonujemy w leżeniu na plecach.

Jeśli uczeń woli którąś formę masażu możemy stosować ją dłużej. Jeżeli uczeń nie akceptuje danej form nie zmuszamy go do tej stymulacji, można spróbować później.

Przyjemnych zadań życzy Renata Sonik.