Masaż stóp nr 1.

Witam bardzo serdecznie. Zapraszam na masaż stóp. Tym razem nie musicie niczego po domu szukać. Wystarczą wasze ręce, stopy dziecka i oliwka do ciała.

Ułóżcie dziecko wygodnie na plecach. Usiądźcie tak, aby mieć swobodny dostęp do stóp. Masujcie przez skarpetkę bądź gołą stopę – wówczas na smarujcie stopy oliwką.

Zaczynamy. Wybierzcie stopę i obejmijcie ją dłońmi tak, aby kciuki były od strony podeszwy, a pozostałe palce z wierzchu stopy. Nacisk musi być zdecydowany, nie za lekki i nie za mocny. W ten sposób dajecie dziecku sygnał – dotykam twojej stopy.

Przechodzimy do masażu. Kciuk ustawcie na pięcie a pozostałe palce na wierzchu stopy, w okolicy kostki. Zdecydowanym ruchem przesuwajcie swoje palce w kierunku od pięty do czubka jednego palca. (Jeśli chcecie masować dwoma rękoma równocześnie, ustawcie kciuki bardzo blisko siebie, aby dały uczucie jednego toru). Powtórzcie taki ruch pięć razy, bo jest pięć palców. Każdy ruch zmierza do innego palca. Następnie obejmijcie dłońmi nogę dziecka na wysokości uda i tak ułożonymi rękoma przesuwajcie w kierunku palców stóp. (Przypominam o zdecydowanym ucisku). Powtarzamy to trzy razy. Potem zmieniamy nogę i postępujemy dokładnie tak samo.



Życzę miłego masażu J. Kolenda i M. Sobczak