

Dziecięce masażyki

Masażyki to forma zabawy/aktywności oparta na zmysle dotyku, umożliwiając pogłębienie więzi uczuciowej rodzica z dzieckiem. Wierszyki w formie masażyków uczą dzieci orientacji we własnym ciele, pomagają poznać kierunki (górze - dół, lewo - prawo), rozwijają umiejętności koncentracji uwagi (koncentrowania się na sobie, swoim ciele), co pozwala na uspokojenie i odprężenie dziecka. Pod warunkiem, że doznania dotykowe są dla dziecka przyjemne i nie powodują niepokoju czy rozdrażnienia. W przeciwnym wypadku należy przerwać masaż.

Aby wzmocnić jeszcze bardziej doznania płynące z wierszyków – masażyków należy:

- **wykonywać je najlepiej wieczorem, gdy dziecko przygotowuje się do snu,**
- **nie spieszyć się z ich wykonywaniem,**
- **być spokojnym i traktować ten czas z dzieckiem jako przyjemność, a nie obowiązek,**
- **oddychać spokojnie,**
- **koncentrować się na dziecku i jego reakcjach,**
- **pozwolić się masować dziecku (dla dziecka taka możliwość to również przyjemność).**

Kanapka

Najpierw chleb pokroję (uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka),
Potem posmaruję (głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy),
Na to ser położę (przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców),
Pomidora dołożę (rysujemy małe kółka na plecach),
I posolę i popieprzę (dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami),
Żeby wszystko było lepsze (masujemy).
Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

List do babci

Kochana babciu (*piszemy palcem na plecach dziecka*).

Kropka (*naciskamy plecy w jednym miejscu*)

Piszę Ci, że mamy w domu kotka (*kontynuujemy pisanie*).

Kropka.

Kotek chodzi (*kroczy palcami*).

kotek skacze („skaczemy”, *opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach*),

kotek drapie (*delikatnie drapiemy dziecko po plecach*),

kotek chrapie (*opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie*).

I choć straszny z niego psotek (*łaskoczemy dziecko po plecach*)

bardzo fajny ten mój kotek (*przytulamy dziecko*).

Pisze Pani na maszynie

Pisze pani na maszynie (*palcami uderzamy po plecach dziecka*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho prawe*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho lewe*),

Świeci słońce (*masujemy całą dłoń po plecach*),

Idą konie (*lekko uderzamy pięściami po plecach*).

Biegną słońce po betonie (*bokiem dłoni uderzają po plecach*)
Płynie sobie kręta rzeczka (*bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*).

Idą panie na szpileczkach (*palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)

Pada, mały drobny deszczyk (*wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach*).

Czujesz dreszczyk? (*lekko chwytny za szyję*).

Liście

Leci listek, leci przez świat (*2 x wędrujemy opuszkami palców po plecach*)

Gdzieś tam na ziemię cicho spadł (*lekko naciskamy je w jednym miejscu*)

Leci drugi, leci trzeci (*szybko, z wyczuciem stukamy wszystkimi palcami*)

Biegną zbierać listki dzieci (*stukamy wszystkimi palcami*)

No, a potem wszystkie liście (*głaszczemy dziecko po plecach*)

Układają w piękne kiście.

Wycieczka

Idzie pani: tup, tup, tup (*stukamy plecy malucha opuszkami palców*),

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (*stukamy w plecy zgiętym palcem*),

skacze dziecko: hop, hop, hop (*opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach*)

żaba robi długi skok (*dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka*).

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (*dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka*),

kropi deszczyk: puk, puk, puk (*stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami*),

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (*klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki*), a grad w szyby łup, łup, łup (*stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści*).

Świeci słońko (*palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy*),

wieje wietrzyk (*dmuchamy we włosy dziecka*),

pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców*).

Czujesz dreszczyk? (*leciutko szczypimy w kark*)