

## **Wierszyki masażyki**

Masaż dziecięcy to forma ćwiczeń relacyjnych, technika masażu delikatnego głaskania dziecka, gdzie najważniejszy jest kontakt rodzica z dzieckiem. O tego rodzaju masażu mówi się obrazowo jako o „sercu na dłoni”. Poniżej umieszczam przykłady kilku dziecięcych masażyków.

### **Babcia placek ugniatała [B. Kołodziejski]**

Babcia placek ugniatała, (Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)  
wyciskała, wałkowała. (ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie  
dłonie jednocześnie)  
raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)  
Potem trochę w przód i w tył,  
żeby placek równy był.  
Cicho... cicho... placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)  
w ciepłym piecu u babuni.  
A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)  
każdy brzuch zadowolony.

### **Bajka o raku z tataraku (D. Szlagowska)**

Idzie rak, wielki rak, (Kroczy my dwoma palcami po ciele dziecka)  
jak uszczypnie, będzie znak. (leciutko szczypimy)  
Kroczy rak, wielki rak, (znów kroczy my)  
raz do przodu, a raz wspak. (kroczy my do przodu, potem do tyłu)  
Szczypu, szczypu, (delikatnie szczypimy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnie,  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołyszemy i głaszczemy dziecko...)  
siedź pan lepiej w tataraku.  
W tataraku nie ma dzieci,  
niech pan sobie tam posiedzi  
albo lepiej pośpi chwilkę  
i nie szczypie przez godzinkę.  
Chrapu, chrap, (kołyszemy dziecko i naśladujemy chrapanie)  
chrapu, chrap,  
zamiast drapu, (leciutko drapiemy)  
drapu, drap.

Ale rak, wielki rak  
siedzi i rozmyśla tak:  
skrabnę trochę, drapnę krzynkę, (drapiemy)  
szczypnę choćby odrobinę. (szczypiemy)  
Szczypu, szczypu, (szczypiemy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnę, (szczypiemy)  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołyszemy i głaszczemy dziecko...)  
tak przyjemnie w tataraku.  
Woda szemrze do snu bajki,  
wietrzyk mruczy kołysanki.  
Zapach słodko do snu tuli.  
Zaśnij, raczku, luli,luli.

## **Drzewa**

Drzewom we włosy dmucha wiatr, (dmuchamy we włosy)  
A deszczyk kropi: kap, kap, kap! (delikatnie pukamy palcami w plecy)  
Leci listek, leci przez świat, (wodzimy opuszkami palców po plecach)  
gdzieś tam, na ziemię cicho spadł. (lekkio naciskamy jedno miejsce)  
Leci drugi, leci trzeci! (wędrujemy opuszkami palców dwa razy)  
Biegną zbierać listki dzieci. (uderzamy piąstkami w plecy)  
No, a potem wszystkie liście, (szybko stukamy wszystkimi palcami)  
układają w piękne kiście. (głaszczemy po plecach)

## **Idą słońce**

Idą słońce, (na plecach dziecka kładziemy na zmianę całe dłonie)  
potem konie. (piątki)  
Panienczki na szpileczkach (palce wskazujące)  
z gryzącymi pieseczkami. (szczypanie)  
Świeci słońce, (dłonią zataczamy kółka)  
płynie rzeczka, (rysujemy linię)  
pada deszczyk. (wszystkimi palcami)  
Czujesz dreszczyk? (łaskotanie)

\*\*\*

żaba robi długi skok. (klepiemy dwie odległe części ciała dziecka stopy i potem głowę)

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)

## List do babci

Kochana babciu. Kropka. (na plecach jednym palcem naśladujemy pisanie przy słowie „kropka” stawiamy palcem kropkę)

Piszę ci, że mamy w domu kotka. Kropka. (jak wyżej)

Kotek chodzi, kotek skacze, kotek drapie, kotek chrapie. (wykonujemy dłońmi ruchy przypominające chodzenie, skakanie, drapanie a na końcu naśladujemy chrapanie)

Składamy list, naklejamy znaczek (przy składaniu obejmujemy od tyłu dziecko i przytulamy, znaczek naklejamy dłonią na czoło dziecka) i zanosimy na pocztę.

\*\*\*

Idzie pani: stuk, stuk, stuk (palce wskazujące obu rąk)

Dziadek z laską: puk, puk, puk (zgięty palec wskazujący)

Skacze dziecko: hop, hop, hop (obie dłonie)

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (dmuchamy w szyję)

Kropi deszczyk: puk, puk, puk (opuszki palców)

Deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (dłonie ułożone w miseczki)

A grad w szyby: łup, łup, łup (pięści)

Świeci słońko (kreślimy dłonią koło)

Wieje wietrzyk (dmuchamy w szyję)

Czujesz dreszczyk?

## **Słoń na wycieczce**

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami)  
Szedł sobie słoń na wycieczkę,  
(z wyczuciem naciskamy jego plecy wewnętrzną stroną na przemian)  
z tyłu na plecach miał teczkę,  
(Rysujemy palcem prostokąt)  
nos długi – trąbę słoniową rysujemy trąbę.  
i kiwał na boki głową.  
(Ujmujemy głowę dziecka i ostrożni kołyszymy nią na boki)  
Wolno szedł słonik, szurając  
(Naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni na przemian)  
nogami jak wielkie kloce.  
Tak ociężałe jak... słonie  
(naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry)  
szedł sobie wolniutko po drodze.

## **Myjnia samochodowa**

Najwyższy czas, żeby umyć samochód.  
Samochód wprowadzamy do myjni, (*dziecko sadzamy przed sobą*)  
polewamy wodą, (*gładzimy je po plecach*)  
skrapiamy szamponem (*lekko uderzamy opuszkami palców*)  
i robimy dużo, dużo bąbelków, (*coraz mocniej i szybciej*)  
szczotkujemy karoserię, (*lekko drapią szybkimi ruchami*)  
przecieramy szyby i lusterka, (*okrężnymi ruchami masują uszy*)  
spłukujemy, (*gładzą szybkimi ruchami dłoni*)  
suszymy. (*pocierają na przemian palcami*)

## **Konik**

Biega źrebaczek po łące, (opukujemy plecy końcami palców)  
wąchając pachnące kwiatki.

Tu rosną stokrotki, maki, (poszczypujemy w różnych miejscach)  
a tu kolorowe bławatki.

Podchodzi klacz, jego mama, (kroczymy palcami)  
nosem go lekko dotyka. (lekko naciskamy jednym palcem)

Konik do mamy się śmieje (wykonujemy skoki dłońmi)  
i dalej po łące bryka.

Potem wieczorem w stajence (głaszczemy plecy)  
do mamy tuli się blisko, (przytulamy się do dziecka)  
układa do snu na sianie,  
chrapie jak wielkie konisko. (naśladujemy chrapanie)

