

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 umieszczamy przykłady kilku dziecięcych masażyków.

*(Opracowane na podstawie: Bogdanowicz M.,
Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki)*

Przyszła myszka do braciszka.[opuszkami palców na plecach dziecka wykonujemy posuwiste i delikatne ruchy]

Tu zajrzała, tam wskoczyła,[lekko łaskoczemy dziecko za jednym uchem, następnie za drugim]

A na koniec tu się skryła. [wsuwamy palec za kołnierzyk]

Płynie, wije się rzeczka [rysujemy na plecach dziecka falistą linię]

Jak błyszcząca wstążeczka.[delikatnie drapiemy je po plecach]

Tu się srebrzy, tam ginie, [wsuwamy palce za kołnierzyk]

A tam znowu wypłynie. [przenosimy dłoń pod pachę i szybko wyjmujemy]

Wspinał się pajęczek po rynnie. [wędrujemy palcami od dołu ku górze po plecach dziecka]

Spadł wielki deszcz i zmył pajęczka [rozkładamy na plecach płasko obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół]

Zaświeciło słoneczko, [masujemy plecy ruchem okrężnym]

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... [masujemy tak długo, aż poczujemy ciepło]

Wspinał się pajęczek po rynnie...[zaczynamy od początku.]

Drzewom we włosy dmucha wiatr, [dziecko jest odwrócone do nas plecami, dmuchamy w jego włosy]

A deszczyk kropi: kap, kap, kap. [leciutko stukamy po plecach dziecka]

Krople kapią równiuteńko, [głaszczemy je po włosach i ramionach]

Szepeczą cicho: „mój maleńki, [wodzimy opuszkami po plecach dziecka]

Śpij już, śpij, śpij, już śpij, już śpij...”

Leci listek, leci przez świat [wędrujemy opuszkami palców dwa razy]

Gdzieś tam na ziemię cicho spadł. [lekko naciskamy je w jednym miejscu]

Leci drugi, leci trzeci, [szybko, z wycuciem stukamy wszystkimi palcami]

Biegną zbierać listki dzieci. [jak wyżej]

No, a potem wszystkie liście [głaszczemy dziecko po plecach]

Układają w piękne kiście. [jak wyżej]

Po pleckach płynie rzeczka [rysujemy palcem wężyki wzdłuż pleców]

I przeszła pani na szpileczkach ["idziemy" palcami jak w butach na obcasach]

A potem przeszły słonie [ugniatamy powoli całymi dłońmi]

I przejechały konie [„galopujemy" pięściami - oczywiście nie za mocno!]

A potem spadł deszczyk [robimy deszczyk opuszkami palców po całych pleckach]

Czy czujesz już dreszczyk?[szybkie tup-tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa]

Idzie kominiarz po drabinie [wędrujemy palcami po plecach dziecka]

Tu zadzwoni [„dzwonimy” łapiąc dziecko za uszko]

Tu zapuka [stukamy leciutko w czoło dziecka]

A dzień dobry pani kluka [łapiemy za nosek]

Płynęła sobie rzeczka [palcem rysujemy na plecach krętą rzeczkę]

Świeciły dwa słoneczka [rysujemy dwa kółka]

Idą konie [palcami udajemy kroki konia]

Przeszły słonie[palcami udajemy ciężkie słoniowe kroki]

Spadł deszczyk[palcami naśladujemy spadające krople]

Przeszedł dreszczyk?[łaskoczemy dziecko w boczki]

Tu podkóweczka tu, tu, tu [rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy]

Tu gwoździczek tu, tu, tu[delikatnie kłujemy palcem dziecko w stopę]

I młoteczką: puk, puk, puk [delikatnie pukamy w stopę dziecka]

I pilniczkiem: pitu pitu, pitu [jeździmy dziecku po stopie palcem, udając, że szlifujemy pilnikiem gwoździe. Dziecko ten ruch łaskocze, więc się śmieje i zwykle wyciąga zaraz drugą nogę do podbicia podkóweczki]

Słońce świeci [*delikatne głaskanie po plecach*]

Kroczą słońce [*delikatne uderzanie otwartymi dłońmi*]

Pędzą konie po betonie [*uderzanie pięściami*]

Płynie sobie kręta rzeczka [*naśladowanie biegu rzeki*]

Przeszły panie na szpileczkach [*dotykanie czubkami palców*]

Z gryzącymi piaseczkami [*delikatne szczypanie*]

Pada bardzo drobny deszczyk [*dotykanie opuszkami palców*]

Czy poczułeś dreszczyk ? [*gwałtowne zsunięcie rąk po plecach w dół*]

IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE

Idzie pani: tup, tup, tup,

[*Dziecko zwrócone do nas plecami. Na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących*]

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,

[*delikatnie stukamy zgiętym palcem*]

skacze dziecko: hop, hop, hop,

[*naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach*]

żaba robi długi skok.

[*z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę*]

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,

[dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka]

kropi deszczyk: puk, puk, puk,

[delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami]

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,

[Klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”]

a grad w szyby łup, łup, łup.

[lekkostukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]

Świeci słońce,*[gładzimy wewnętrzną stronę dłoni ruchem kolistym]*

wieje wietrzyk, *[Dmucamy we włosy dziecka]*

pada deszczyk.*[z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]*

Czujesz dreszczyk?*[leciutko szczypiemy w kark]*

RAK

[Dziecko zwrócone do nas twarzą]

Idzie, idzie rak *[Spacerujemy palcami: kciukiem i wskazującym po ręce dziecka]*

Czasem naprzód, czasem wstak*[odpowiednio zmieniając kierunek ruchu]*

Idzie rak nieborak *[Spacerujemy jak na początku]*

Jak uszczypnie będzie znak *[delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie]*

PIZZA (zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz)

[Dziecko leży na brzuchu]

Najpierw sypimy mąkę *[Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni]*

zgarbiamy ją *[brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające]*

lejemy oliwę *[rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców]*

dodajemy szczyptę soli *[lekkostukamy je szczypiemy]*

no... może dwie, trzy.

Wyrabiamy ciasto *[z wyczuciem ugniatamy boki dziecka]*

wałkujemy *[wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół]*

wygładzamy placek*[gładzimy je]*

i na wierzchu kładziemy:

pomidory, *[delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki]*

krążki cebuli,*[rysujemy koła]*

oliwki,*[naciskamy palcem w kilku miejscach]*

...[dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy]

posypujemy serem *[szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni]*

(parmezanem, mozzarellą)

i... buch! do pieca.*[Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji- dopóki dziecko ma na to ochotę]*

Wyjmujemy i kroimy:*[Kroimy plecy brzegiem dłoni]*

dla mamusi, dla tatusia,

dla babci, dla brata

dla Matyldy... a teraz*[dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy]*

polewamy keczupem,*[kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami]*

i... zjadamy... mniam, mniam, mniam.

[Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie następuje zwykle cała gama połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym naśladowaniem gryzienia]

MASZYNA DO PISANIA

[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami]

Wkręcamy papier do maszyny *[Ostrożnie „przekręcamy” uszka dziecka do przodu]*
do pisania.

Wygladzamy kartkę papieru *[Gładzimy jego plecy wewnętrzną stroną dłoni]*

I piszemy:

„A..., B..., C..., kropka, przecinek”*[piszemy palcem: A,B,C, stawiamy dużą kropkę i przecinek]*

i... przesuwamy walek*[chwytny dziecko za głowę, z wyczuciem, lecz stanowczo przechylamy je na bok, tak żeby-cały czas asekurowane przez nas-się przewróciło]*

LIST DO BABCI (zabawa czeska, oprac. M. Bogdanowicz)

[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”]

Kochana babciu.*[Piszemy palcem na plecach dziecka]*

KROPKA.*[z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]*

Piszę Ci, że*[kontynuujemy pisanie]*

mamy w domu kotka.

KROPKA. *[znów stawiamy kropkę]*

Kotek chodzi,*[kroczymy 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]*

Składamy list *[krzyżujemy ręce dziecka]*

Naklejamy znaczek *[dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni]*

I zanosimy na pocztę *[bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim]*

PLACEK

Baba placek ugniatała, wyciskała, wałkowała

raz na prawo, raz na lewo

potem trochę w przód i w tył:

żeby placek dobry był.

Cicho... cicho... placek rośnie

w ciepłym piecu u babuni.

A gdy będzie upieczony każdy brzuszek zadowolili.