**MASAŻYKI DZIECIĘCE**

\*

Aura jesienna przestaje sprzyjać dłuższym pobytom na świeżym powietrzu. Niekorzystne warunki atmosferyczne będą miały odzwierciedlenie w naszym samopoczuciu oraz samopoczuciu dzieci. Jak zatem poprawić sobie nawzajem humor w domowym zaciszu? Oczywiście najlepiej poprzez wspólna zabawę.

Jednym z rodzajów wspólnych zabaw jest masaż dziecięcy, będący formą ćwiczeń relacyjnych, gdzie najważniejszy jest kontakt rodzica z dzieckiem. Masażyki mogą pomóc dziecku odprężyć się, uspokoić, zrelaksować. Proszę pamiętać, że w masażykach nie jest zbyt ważne stukanie w plecy dziecka idealnie jak w instrukcji, rodzice mogą wprowadzać dowolne modyfikacje. Ważne jest to aby robić to delikatnie i aby obu stronom sprawiało to radość. Poniżej umieszczam przykłady kilku dziecięcych masażyków.

\*

**1**.**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]
**Szepczą cicho: „mój maleńki**, [wodzimy opuszkami po plecach dziecka]
**Śpij już, śpij, śpij, już śpij, już śpij…”**
\*
**2.Leci listek, leci przez świat**[wędrujemy opuszkami palców po plecach dwa razy]
**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.** [jak wyżej]
**No, a potem wszystkie liście**[głaszczemy dziecko po plecach]
**Układają w piękne kiście.** [jak wyżej]

\*

**3**.**Po pleckach płynie rzeczka**[rysujemy palcem wężyki wzdłuż plecków]
**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]

\*

**4.** **Tu podkóweczka tu, tu, tu**[rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy]
**Tu gwoździczek tu, tu, tu** [delikatnie kłujemy palcem dziecko w stopę]
**I młoteczkiem: puk, puk, puk**[delikatnie pukamy w stopę dziecka]
**I pilniczkiem: pitu pitu, pitu** [jeździmy dziecku po stopie palcem, udając, że szlifujemy pilnikiem gwoździe]. Taki sam masaż można wykonać na drugiej stópce.

\*

**5. Idzie pani: tup, tup, tup,**
(Stukamy plecy malucha opuszkami palców)
**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,**
(Teraz stukamy w plecy zgiętym palcem)
**skacze dziecko: hop, hop, hop,**
(Opieramy dłoń na przemian to na przegubie to na palcach)

**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 słonko,**
(Palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)
**wieje wietrzyk,**
(Dmuchamy we włosy dziecka)
**pada deszczyk.**
(Znowu stukamy opuszkami palców)
**Czujesz dreszczyk?**
(Leciutko szczypiemy w kark)

 \*

**6.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]

\*

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