**Wierszyki – masażyki**

* „MYSZKA”

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**]

* „PAJĄCZEK”

Wspinał się pajączek po rynnie.

[**wędrujemy palcami od dołu ku górze po plecach dziecka**]

Spadł wielki deszcz i zmył pajączka.

**[rozkładamy na plecach płasko obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół**]

Zaświeciło słoneczko,

[**masujemy plecy ruchem okrężnym**]

Wysuszyło pajączka, rynnę i…

[**masujemy tak długo, aż poczujemy ciepło**]

Wspinał się pajączek po rynnie…

[**zaczynamy od początku**.]

* „NA DOBRANOC”

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…”

* „LISTEK”

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 wyczuciem stukamy wszystkimi palcami**]

Biegną zbierać listki dzieci.

[**szybko, z wyczuciem stukamy wszystkimi palcami**]

No, a potem wszystkie liście

[**głaszczemy dziecko po plecach**]

Układają w piękne kiście.

[**jak wyżej**]

* „RZECZKA”

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**]

* MŁOTECZEK

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**]

* 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.

[**lekko stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści**]

Świeci słonko,

[**gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym**]

Wieje wietrzyk,

[**dmuchamy 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 wspak

[**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 sypiemy mąkę,

[**przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni**]

zgarniamy ją,

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

lejemy oliwę,

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

dodajemy szczyptę soli.

[**lekko je szczypiemy**]

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 siostry - (dziecko samo wymyśla z kim jeszcze podzieli się pizzą)

polewamy keczupem,

[**kreślimy palcem na plecach linię z pętelkam**i]

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

* 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**]

Źródło:

Bogdanowicz M., Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki

https://fdds.pl/baza\_wiedzy/masazyki/