**MASAŻYKI**

Masażyki to zabawy oparte na dotyku. Powstały z myślą o dzieciach i rodzicach,

aby pogłębiać ich więź uczuciową.

Masażyki uczą dzieci:

-orientacji we własny ciele

-pomagają poznać kierunki (góra-dół, lewo-prawo)

-pozwalają doznawać różnego rodzaju bodźce dotykowe.

Masażyki pomagają dziecku skoncentrować się na sobie, swoim ciele,

dzięki czemu uspokaja się, odpręża.

Najlepsza okazja na pełen relaks nadarza się wieczorem,

gdy dziecko przygotowuje się do snu.

Podczas masowania należy przestrzegać następujących zasad:

• nie spieszyć się, dać dziecku tyle czasu, ile potrafi ono przyjąć

•nasując, dorosły powinien zachować spokój, spokojnie oddychać,

koncentrować się na dziecku, jego reakcjach i wspólnej radości z przebywania razem.

Masują rodzice dzieci i odwrotnie

A oto przykłady masażyków:

*1.Stary niedźwiedź mocno śpi i o wiośnie śni:*

*Śniła mu się pisaneczka, ta co cała jesy w kropeczkach* (uderzenia paluszkami- kropki)

*Była też w paseczki* (rysujemy paseczki)

*i w wesołe krateczki* (rysujemy krateczkę)

*Ta w malutkie ślimaczki* (rysujemy ślimaczki)

*I żółciutkie kurczaczki* (rysujemy kurczaczki- kółko, kółko, nóżki, dzióbek)

*Cii....wiosna, wiosna ach to ty!* (całymi dłońmi)

2.*Słońce świeci* (masujemy otwartymi dłońmi plecy)

*Pędzą konie* (oklepujemy plecyki)

*Idą słonie po betonie* (stukamy piąstkami)

*Idzie pani na szpileczkach* (stukamy w plecki palcami wskazującymi)

*Płynie wąska rzeczka* (głaszczemy plecy jedną ręką i robimy slalom)

*Pada deszczyk* (udajemy, że gramy na pianinie)

*Przeszedł dreszczyk?*

3.Drzewom we włosy dmucha wiatr,

A deszczy kropi: kap, kap, kap.

Krople kapią równiuteńko,

szepczą cicho:" mój maleńki,

śpij już śpij, śpij, już śpij, śpij.."

Leci listek leci przez świat

gdzieś tam na ziemię cich spadł.

Leci drugi, leci trzeci

biegną zbierać listki dzieci

No a potem wszystkie liście

układają w piękne kiście.

( dziecko jest zwrócone do nas plecami, dmuchamy w jego włosy;

delikatnie opłukujemy jego plecy; głaszczemy dziecko po włosach i ramionach:

wodzimy opuszkami po plecach dziecka; lekko naciskamy je w jednym miejscu;

wędrujemy opuszkami palców dwa razy; szybko, z wyczuciem stukamy

wszystkimi palcami; głaszczemy dziecko po plecach)

4.Przyszła myszka do braciszka.

Tu zajrzała, tam wskoczyła,

na koniec tu się skryła.

(na plecach dziecka wykonujemy posuwiste ruchy opuszkami złączonych palców;

lekko drapiemy dziecko za jednym uchem, następnie za drugim;

 wsuwamy palec za kołnierzyk)

**5.Idzie rak.**

Idzie rak nieborak, czasem naprzód,

czasem wspak jak ugryzie będzie znak.

 (kroczymy palcami po ciele dziecka,

przy ostatnim zdaniu lekko szczypiemy ).

**6.Myjnia samochodowa.**

Dziecko (lub tylko jego ręka) jest samochodem, który podjeżdża do myjni,

czyli mamy i gasi silnik- zamyka oczy. Mama rozpoczyna mycie.

 Płucze (palcami udaje spadające krople), szoruje szczotkami (delikatnie drapie),

myje pianą (głaszcze), znowu płucze, suczy (dmucha), woskuje (masuje).

*7.Świeciły dwa słoneczka* (okrężny masaż dłońmi łopatek)

*płynęła sobie rzeczk*a (masowanie całą dłonią wzdłuż kręgosłupa)

*przeszły konie* (stukanie pięściami)

*potem słonie* (ugniatanie dłońmi w łódeczkę)

*szła pani na szpoleczkach* (palce wskazujące uciskają sztywno)

*z gryzącym pieskiem* ( ekkie szczypanie)

*spadł deszczyk* (lekkie uderzenia palcami)

*czujesz dreszczk*?(dotyk szyi)

**8.Zoo.**

*Tu w zoo zawsze jest wesoło* (dziecko leży na brzuchu)

*tutaj małpki skaczą wkoło* (po plecach ruchy naśladujące skoki po okręgu)

*tutaj ciężko chodzą słonie* (naciskanie płaskimi dłońmi)

*biegną zebry niczym konie* (lekkie stukanie pięściami)

*żółwie wolno ścieżką człapią* (lekkie przykładanie dłoni na płasko)

*w wodzie złote rybki chlapią* (muskanie wierzchem i wewnętrzną stroną dłoni)

*szop pracz, takie czyste zwierzę* (pocieranie rękami, naśladowanie prania)

*ciągle sobie coś tam pierze*.

*struś dostojnie wkoło chodzi* (powolne kroczenie dwoma palcami)

*śpieszyć mu się nie uchodzi..*

*A w najdalszej części zoo*

*dwa leniwce się gramolą* (powolne posuwanie dłońmi od boków ku  środkowi)

*wolno wchodząc na dwa drzewa* (posuwanie dłońmi od dołu do góry)

*gdzie się każdy z nas wygrzewa*

*i zapada w sen głęboki...* (zatrzymanie dłoni)

**9.Pajączek.**

Wspinał się pajączek po rynnie.

Spadł wielki deszczyk i zmył pajączka.

Zaświeciło słoneczko,

wysuszyło pajączka, rynnę i ...

Wspinał się pajączek po rynnie...

(Kroczymy palcami po plecach dziecka, od dołu ku górze;

przykładamy do nich obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół;

masujemy plecy ruchem okrężnym, aż pocujemy ciepło;

zaczynamy od początku)

**10.Autobus.**

Była deska przybita gwoździami.

Po tej desce przejechał autobus.

Wysiadł pan w klapeczkach,

pania na szpileczkach,

i chłpoczyk w trampeczkach

pan w klapeczkach pisał na maszynie

pani w szpileczkach ugniatała ciasto

chłopczyk w trampeczkach pisał, pisał

aż kleksa zrobił, mazał, mazał

aż dziurę wymazał.

**11. Słońce świeci.**

*Słońce świec*i (masujemy górną partię pleców ruchami okrężnymi całej dłoni)

*pada deszcz* (klepiemy po plecach opuszkami palców)

*i po plecach bienie dreszcz.* (wędrujemy wszystkimi palcami przez całe plecy z dołu do góry)

*A ja za nim bam, bam, bam* (delikatnie przebiegamy po plecach piąstkami)

*tu Cię mam* ! (łaskoczemy boki pod żebrami)

**12.Deszczyk.**

*Gąbka masuje* (masujemy plecy ruchami okrężnymi całej dłoni)

*wałek wałkuje* (przesuwamy dłonie wzdłuż kręgosłupa)

*Grzebień drapie* (drapiemy plecy wszystkimi palcami z góry na dół)

*Dreszczyk łapie* (szczypiemy delikatnie w szyję).

**13.Papuga.**

*Koń po łące galopuje* (biegniemy palcami wzdłuż kręgosłupa)

*szary zając podskakuje* (przeskakujemy palcami wzdłuż kręgosłupa)

*wąż pełznie do wod*y (rysujemy linię falistą wzdłuż kręgosłupa)

*mrówki robią zawody* (biegniemy palcami z dołu do góry po obu stronach pleców jednocześnie)

*a papuga wrzeszczy*

*że ją przeszedł dreszczyk*. (szczypiemy szyję)

**14.Ciasto.**

*Ugniatam ciasto na placek* (ugniatamyplecy,naśladując wyrabianie ciasta)

*poszczypię* (delikatnie sczypiemy plecy)

*pogłaszczę* (głaszczemy plecy)

*ubiję* (stukamy delikatnie pięściami w plecy)

*rozpłaszczę* (ugniatamy całymi dłońmi plecy)

*podrapię, poskrobię* (skrobiemy palcami na całych plecach)

*wiśniami ozdobię* (stukamy palcem wskazującym,naśladując wciskanie owoców w ciasto)

**15. Maluję kółeczko.**

*Maluję kółeczko,*(rysujemy jednym palcem koło na plecach)

*w środku z kropeczką,*(w środku koła stawiamy kropeczkę)

*promyki słoneczne,* (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)

*zygzaki bajeczne,* (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)

*a wszystko uklepię,* (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)

*poszczypię,*(delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)

*podrapię,*(delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)

*przebiegnę po pleckach,*(przebiegamy po plecach wszystkimi palami obu rąk z dołu do góry)

*aż dreszczyk cię złapie.*(szczypiemy delikatnie w szyję )

**16. Robienie pizzy**.

Rodzic jest kucharzem/kucharką, a dziecko kawałkiem ciasta, które wyrabia. Rodzic dotyka dziecko (głaszcze, podszczypuje, ugniata) opowiadając o robieniu ciasta, które składa się z jajek, mąki, drożdży, wody, itd. Udaje, że kroi pomidory, kiełbasę, pieczarki, posypuje pizzę przyprawami i  tartym serem. Następnie wkłada pizzę do piekarnika, a potem zjada.

**17. Listek.**

*Leci listek, leci przez świat*  (wędrujemy opuszkami palców dwa razy)

*Gdzieś tam na ziemię cich spadł*  (lekko naiskamy 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)

**18. Idzie Pani, wietrzyk wieje.**

*Idzie Pani: tup,tup,tup* (dziecko zwrócone do nas plecami, naprzemiennie stukamy w 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 je na przegubie i na palcach)

*żaba robi długi skok* (z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka:stopy i głowę)

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

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

*deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup* (klepiemy dziecko po plecach dł,ńmi złożonymi w "miseczki")

*a grad w szyby:łup, łup, łup* (lekko stukamy dłońmi złożonymi w pięści)

*Świeci słonko*  (gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym)

*wieje wietrzyk*  (dmuchamy we włosy dziecka)

*pada deszczyk*  (stukamy opuszkami palców o plecy)

*Czujesz dreszczyk?*  (leciutko szczypiemy w kark)