***Wierszyki na dziecięce masażyki***

***Masaż dziecięcy to forma ćwiczeń relaksacyjnych. W masażykach nie chodzi o klasyczny masaż, lecz o sposób, w jaki rodzic nawiąże fizyczny kontakt z dzieckiem, czyli o delikatny dotyk(głaskanie) mający charakter pełnej miłości komunikacji. Zabawa –masażyk łączy fizycznie uczestniczących w niej rodzica i dziecko, dając im radość i odprężenie. Pozwala też dorosłemu zbliżyć się do dziecka psychicznie, lepiej je poznać i zrozumieć. Odpowiadając na oczekiwania dziecka – nawiązując z nim kontakt fizyczny i psychiczny zwiększa się jego poczucie bezpieczeństwa. O tego rodzaju masażu mówi się obrazowo jako o „sercu na dłoni”.***

***Poniżej przykłady kilku dziecięcych masażyków.***

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

***Idzie 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]

***Rzeczka***

**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.]

***Jesień***

**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…”**  
**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**. [jak wyżej]  
**No, a potem wszystkie liście** [głaszczemy dziecko po plecach]**Układają w piękne kiście**. [jak wyżej]

***Tu płynie rzeczka***

**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]

***Kominiarz***  
**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]

***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***

*[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]*

**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.**

**Wygładzamy 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 wałek** *[chwytamy dziecko za głowę, z wyczuciem, lecz stanowczo przechylamy je na bok, tak żeby-cały czas asekurowane przez nas-się przewróciło]*

***List do babci***

*[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]*

***Pixi dixi***

*[Dziecko zwrócone do nas plecami]*

**Raz, dwa, trzy cztery,**         [*naśladując duże kroki spacerujemy po plecach w górę*]  
**maszeruje Huckelberry** *[naśladując małe kroki, szybko kroczymy palcami   
wskazującymi i środkowymi]*

**a tuż za nim Pixie, Dixie**

**wykąpane w proszku ,,ixi”** *[kreślimy znak x]****Na górze róże,na dole kartofle***

*[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.]*  
**Na górze róże**  [*rysujemy na plecach dziecka, w ich górnej części kwiaty, kłując delikatnie palcami wskazującymi]***na dole kartofle**  *[ugniatamy plecy w dolnej części dłońmi złożonymi w pięść]***my się kochamy***[rysujemy dwa serca]***jak dwa pantofle**  *[przytulamy dziecko]*

***Placek***

*[dziecko leży na brzuchu]*  
**Baba placek ugniatała,** *[z wyczuciem ugniatamy plecy dziecka]*

**wyciskała, wałkowała** *[delikatnie ściskamy za boki]* **raz na prawo, raz na lewo** *[przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach]* **potem trochę w przód i w tył:   
żeby placek dobry był.   
Cicho... cicho... placek rośnie** *[przykrywamy dziecko rękami lub całym ciałem]* **w ciepłym piecu u babuni.   
A gdy będzie upieczony każdy brzuszek zadowoli.** *[głaszczemy po plecach]*

**Małgorzata Juryś-Stec**