

## **Zabawy relacyjno- relaksacyjne – masażyki, wierszyki**

**Masażyki** to zabawy oparte na dotyku, łączące dotyk, delikatny masaż z rymowanymi wierszykami, piosenkami. Ten rodzaj zabawy pogłębia kontakt emocjonalny dziecka z rodzicem, zaspakaja potrzebę kontaktu fizycznego i emocjonalnego, dostarcza dziecku wiele radości, powoduje relaks, zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Dziecko odpręża się, wycisza. Prócz tego masażyki uczą dzieci :

- orientacji we własnym ciele
- pomagają poznać kierunki (górze-dół, lewo-prawo)
- pozwalają doznawać różnego rodzaju bodźce dotykowe.

Podczas masowania należy przestrzegać następujących zasad:

- nie spieszyć się, dać dziecku tyle czasu, ile potrafi ono przyjąć
- masując, dorosły powinien zachować spokój, spokojnie oddychać
- koncentrować się na dziecku, jego reakcjach i wspólnej radości z przebywania razem.

Masażyki można zastosować dla dzieci praktycznie bez względu na ich wiek. Dla naszych najmłodszych, zwłaszcza z różnymi trudnościami w rozwoju, są nieocenione. W bezpiecznej i sympatycznej atmosferze dziecko uczy się swego ciała, osłuchuje z różnymi dźwiękami, słowami, koncentruje.

Można wykorzystywać zarówno masażyki ( wykonywane na plecach dziecka) oraz wierszyki do zabaw relacyjnych z dzieckiem).

Oto przykłady :

### ***Myszka***

Przyszła myszka do braciszka (*opuszkami palców na plecach dziecka wykonujemy posuwiste i delikatne ruchy*)

Tu zajrzała, tam wskoczyła, (*lekko laskoczemy 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*)

---

### ***Kołysanka***

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...”

---

### ***Mama córkę myła***

Mama córkę myła (*rozcieramy plecy okrężnym ruchem dłoni*)

żeby czysta była (*dwoma palcami kreślimy linie wzdłuż pleców*)

plecy szorowała ( *przesuwamy czubki palców w poprzek całych placów do góry*)  
gdy wszystko umyła ( *przesuwamy otwarte dłonie po całych plecach*)  
brzuszek masowała ( *od tyłu obejmujemy dziecko i masujemy brzuch*)  
choć piana szczypie ( *lekko szczypiemy całe plecy*)  
trochę w małe oczka ( *na plecach rysujemy małe kółeczka*)  
dziewczynka nie płacze ( *delikatnie opukujemy plecy opuszkami palców*)  
tylko rączki moczy ( *opukujemy plecy otwartymi dłońmi*)  
żeby były czyste, prania się nie bały ( *trzymamy dziecko za nadgarstki i klaszczemy jego dłońmi*)  
mamusi w sprzątaniu zawsze pomagały ( *klaszczy swoimi dłońmi w dłonie dziecka*)

---

### ***Co robi moja ręka ?***

Głaszcze miękko, tak, tak, tak  
Szczypie- aj, aj, aj !  
Tańczy – hop, hop, hop,  
klaszcze – klap, klap, klap  
dobranoc- pa, pa, pa  
puka- puk, puk, puk  
drapie- drap, drap, drap

---

### ***Patrzcie dzieci :***

Patrzcie dzieci, jak kotek się myje  
łapki ( *udajemy mycie po kolei* )  
buzie, uszy, szyję ( *pokazujemy, można dodawać inne części ciała*).....  
By dzieci też się myły ( *grozimy paluszkami*)  
i jak kotek czyste były ( *pokazujemy czyste ręce*)

---

### ***Pisze Pani na maszynie***

Pisze pani na maszynie ( *palcami uderzamy po plecach dziecka*)  
Stop, przecinek ( *pociągamy lekko za ucho prawe*)  
Stop, przecinek ( *pociągamy lekko za ucho lewe*),  
Świeci słońce ( *masujemy całą dłoń po plecach*),  
Idą konie ( *lekko uderzamy pięściami po plecach*),  
Biegają słonie po betonach ( *bokiem dłoni uderzają po plecach*)  
Płynię sobie kręta rzeczka ( *bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*).  
Idą panie na szpileczkach ( *palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)  
Pada, mały drobny deszczyk ( *wszystkimi paluszkami lekko uderzamy po plecach*).  
Czujesz dreszczyk? ( *lekko chwytny za szyję*).

---

### ***Kanapka***

Najpierw chleb pokroję ( *uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka*),  
Potem posmaruję ( *głaszczy całą powierzchnią dłoni plecy*),  
Na to ser położę ( *przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców*),  
Pomidora dołożę ( *rysujemy małe kółka na plecach*),  
I posolę i popieprzę ( *dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami*),  
Żeby wszystko było lepsze ( *masujemy*).  
Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

---

### **List do babci**

Kochana babciu (*Piszemy palcem na plecach dziecka*).

KROPKA (*naciskamy plecy w jednym miejscu*)

Piszę Ci, że mamy w domu kotka (*kontynuujemy pisanie*).

KROPKA.

Kotek chodzi (*kroczy 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*).

I choć straszny z niego psotek (*łaskoczemy dziecko po plecach*)

bardzo fajny ten mój kotek (*przytulamy dziecko*).

---

### **Słoń na wycieczce**

Szedł sobie słoń na wycieczkę, (*z wyczuciem naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni*)

z tyłu na plecach miał teczkę, (*rysujemy palcem prostokąt*)

nos długi – trąbę słoniową (*rysujemy trąbę*)

i kiwał na boki głową. (*ujmujemy ciało dziecka i lekko kołyszymy na boki*)

Wolno szedł słonik, szurając nogami jak wielkie kloce. (*naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni*)

Tak ociężałe jak... słonie (*naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry*)

szedł sobie wolniutko po drodze.

---

### **Zwierzaki**

Szedł świerszcz po ścianie w czerwonym żupanie,

A świerszczyk po drzewkach w żółtych rękawiczkach (*dotykamy palcami po ręce i nodze*).

Idzie rak nieborak, jak uszczypnie będzie znak (*dotykamy dłonią po ręce i delikatnie szczypiemy*).

Idzie myszka do braciszka, tu wskoczyła, tu się skryła (*dotykamy palcami po ręce i chowamy dłonie pod paszki*).

Szedł chłop przez bór niósł ze sobą wór (*całą dłonią dotykamy rączki dziecka*).

Pytałem go o grosz, a on mnie cap za nos (*dotykamy dłonią po ciele i chwytamy za nos dziecka*).

---

### **Narzędzia**

Tu podkóweczka tu, tu, tu (*rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy*)

Tu gwoźdźciczek tu, tu, tu (*delikatnie klujemy palcem dziecko w stopę*)

I młoteczkiem: puk, puk, puk (*delikatnie pukamy w stopę dziecka*)

I pilniczkiem: pitu pitu, pitu (*jeździmy dziecku po stopie palcem “szlifujemy pilnikiem gwoździe”*).

---

### **Pizza**

Najpierw sypiemy mąkę (*Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni*)

i zgarniamy ją (*brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające*),

lejemy oliwę (*rysujemy palcem falistą linię*),  
dodajemy szczyptę soli (*lekko je szczypiemy*)..  
no... może dwie, trzy.  
Wyrabiamy ciasto (z wycuciem ugniatamy boki dziecka),  
wałkujemy (*wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół*),  
wygładzamy placek (*gładzimy plecy*) i na wierzchu kładziemy:  
pomidory (*delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki*),  
krążki cebuli (*rysujemy koła*),  
oliwki (*naciskamy palcem w kilku miejscach*),  
później ... (*dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy*),  
posypujemy serem (*szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni*)  
i... buch! do pieca (*Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji*).  
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.

---

### **Liście**

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 wycuciem stukamy wszystkimi palcami)  
Biegną zbierać listki dzieci (stukamy wszystkimi palcami).  
No, a potem wszystkie liście (głaszczemy dziecko po plecach)  
Układają w piękne kiście.

---

### **Wycieczka**

Idzie pani: tup, tup, tup (*stukamy plecy malucha opuszkami palców*),  
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (*stukamy w plecy zgiętym palcem*),  
skacze dziecko: hop, hop, hop (*opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach*)  
żaba robi długi skok (*dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka*).  
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 słońko (*palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy*),  
wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka),  
pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców*).  
Czujesz dreszczyk? (*leciutko szczypiemy w kark*)

---

### **Lewa-prawa**

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę (*masujemy nóżkę*),  
nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę (*masujemy drugą nóżkę*).  
Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę (kładziemy nóżkę na bok),  
a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.  
Pomasuję ci paluszki u twojej małej, lewej nóżki (*masujemy paluszki dziecka*).  
Prawa nóżka też je ma.  
Kto je pomasuje? Ja! (*zmieniamy nóżkę*)

---

### **Pajęczek**

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 słońeczko, (*masujemy plecy ruchem okrężnym*)

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... (*masujemy tak długo, aż poczujemy ciepło*)

Wspinał się pajęczek po rynnie... (*zaczynamy od początku*)

---

### **Placek babci**

Babcia placek ugniatała, (*naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi*)

wyciskała, wałkowała. (*ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie*)

raz na prawo, raz na lewo. (*przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach*)

Potem trochę w przód i w tył,

żeby placek równy był.

Cicho... cicho... placek rośnie (*nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem*)

w ciepłym piecu u babuni.

A gdy będzie upieczony (*głaszczemy dziecko po plecach*)

każdy brzuch zadowolony.

---

### **Imię**

Tu ma (imię dziecka) rączki, tu ma ... nóżki.

To jest ... brzuszek, a to paluszki.

Na buzi jest oczko, uszko, nosek, minka,

a z tyłu są plecki, a na głowie czuprynka!

---

### **Odkurzacz**

Szuru szu, szuru szu, (*przesuwamy dłoń swobodnym ruchem po ciele dziecka*)

pan odkurzacz poszedł w ruch.

Jeździ w koło po podłodze,

warczy przy tym bardzo srodze.

Szuru szu, szuru szu,

wjeżdża wszędzie w zakamarki, (*wsuwamy dłoń pod pachę, za kołnierz, we włosy itp.*)

czyści też najmniejsze szparki.

Wszystkie brudy migiem wciąga (*naśladujemy palcami zbieranie okruszków*)

i dokładnie pokój sprząta.

Kiedy skończy, zobaczycie,

cały pokój zacznie lśnić, (*głaszczemy dziecko po całym ciele*)

a odkurzacz w ciemnym kącie

o sprzątanii będzie śnić. (*głaszczemy dziecko po głowie, przytulamy się do niego*)

---

### **Rybki**

Raz rybki w morzu brały ślub (*rysujemy na plecach dziecka faliste linie*)

i tak chlupały: chlup, chlup, chlup. (*lekko stukamy w nie rozluźnionymi dłońmi*)

A wtem wieloryb wielki wpadł (*masujemy całe plecy*)

i całe towarzystwo zjadł. (*mając rozpostarte dłonie ściągamy palce do środka*)

### **Rzeczka - masaż**

Po plecach 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 deszcz (robimy deszcz opuszkami palców po całych plecach)  
Czy czujesz już deszcz (szybkie tup-tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa)

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 deszcz (palcami naśladujemy spadające krople)  
Przeszedł deszcz (laskoczemy dziecko w boczki)

---

### **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 kuka (*łapiemy za nosek*)

---

### **Masaż**

1. Słońce świeci (*delikatne głaskanie po plecach*)  
Krocą słonie (*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 pieseczkami (*delikatne szczypanie*)  
Pada bardzo drobny deszcz (dotykanie opuszkami palców)  
Czy poczułeś deszcz ? (*gwałtowne zsunięcie rąk po plecach w dół*)

2. Słońce świeci (*masujemy otwartymi dłońmi plecy*)  
Pędzą konie (*oklepujemy plecy*)  
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 deszcz (udajemy, że gramy na pianinie)  
Przeszedł deszcz?

---

### **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 uszczyplnie będzie znak (*delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie*)

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

Anna Nawrocka - psycholog