

Sensoryczne masażyki

Każdy pamięta zabawy w rysowanie na placach różnych kształtów.

To są właśnie sensoryczne masażyki. Większość dzieci je uwielbia.

Możemy bawić się w ten sposób na siedząco, na leżąco (na plecach czy brzuszku).

Masażyki uczą dzieci orientacji w schemacie własnego ciała, pomagają poznać kierunki (górną-dół, lewo-prawo), dostarczają różnego rodzaju bodźców dotykowych, pomagają dziecku skoncentrować się na sobie, swoim ciele, dzięki czemu dziecko uspokaja się, odpręża.

Podczas masowania należy przestrzegać następujących zasad

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

Masują rodzice dzieci i odwrotnie

A oto przykłady masażyków:

RAK

Idzie, idzie rak,

*Dziecko zwrócone do nas twarzą
Spacerujemy palcami po rękę dziecka
Spacerując zmieniamy kierunek ruchu*

Czasem naprzód

Czasem wstak,

Idzie rak nieborak,

Jak uszczypnie, będzie
znak.

*Spacerujemy palcami po rękę dziecka
Delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie*

IDZIE MYSZKA

Idzie myszka do braciszka,

*Dziecko zwrócone do nas plecami.
Wykonujemy na jego plecach szybkie, posuwiste
ruchy opuszkami złączonych palców*

Tu zajrzała, tu wskoczyła,

*Lekko drapiemy dziecko za jednym uchem,
następnie za drugim*

a na koniec tam się skryła

Wsuwamy palce pod pachę dziecka

ENTLICZEK PENTLICZEK

Entliczek pentliczek,
czerwony stoliczek,
A na tym stoliczku,
Pleciony koszycek

*Dziecko zwrócone do nas plecami.
Rysujemy na plecach dziecka pętelki i zawijasy
Rytmicznie gładzimy dziecko po plecach dłonią,
Kreślimy opuszkami palców kratkę*

RZECZKA (J. Tuwim)

Płynie, wije się rzeczka
Jak błyszcząca wstążeczka
Tu się srebrzy, tam ginie
A tam znowu wypłynie

*Dziecko zwrócone do nas plecami.
Rysujemy na plecach linię falistą.
Delikatnie drapiemy dziecko po plecach
Przenosimy dłoń pod pachę dziecka i szybko ją
wyjmujemy.*

FOTOGRAFIA

Kropka, kropka
Kreska, kreska

To fotografia twojego
pieska

*Dziecko leży na brzuchu lub siedzi zwrócone do nas
plecami. Rysujemy na plecach dziecka poszczególne
elementy oczy, nos, usta
Kreślimy kontury psa*

PAJĄCZEK

Wspinał się pajączek po
rynnie.

Spadł wielki deszcz i zmył
pajączka.
Zaświeciło słońeczko,
Wysuszyło pajączka, rynnę
i

Wspinał się pajączek po
rynnie...

*Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.
Kroczy palcami po plecach dziecka, od dolnej
części pleców do górnej
Przykładamy do pleców obie dłonie i szybko
przesuwamy je w dół
Masujemy plecy ruchem okrężnym, aż poczujemy
ciepło.
Zaczynamy od początku.*

MASZYNA DO PISANIA

Wkręcamy papier do
maszyny do pisania.
Wygładzamy kartkę
papieru i piszemy:
„A...,B...,C..., kropka,
przecinek”
I przesuwamy wałek

*Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.
Ostrożnie „przekręcamy” uszka dziecka do przodu
Gładzimy jego plecy, wewnętrzną stroną dłoni*

Piszemy A, B, C, stawiamy dużą kropkę i przecinek

*Chwytny dziecko za głowę, z wyczuciem, lecz
stanowczo, przechylamy na bok, tak, żeby cały czas
asekurowane przez nas –przewróciło się na bok*

PLACEK (B.KOŁODZIEJSKI)

Babka placek ugniatała
Wyciskała, wałkowała.

*Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.
Z wyczuciem „ugniatamy” plecy dziecka.
Delikatnie ściskamy dziecko za boki, przesuwamy
obie dłonie po jego plecach*

Raz na prawo, raz na lewo,
potem trochę w przód
i w tył, żeby placek
dobry był.

Przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach

Cicho...Cicho...

Przykrywamy dziecko rękami

Placek rośnie w ciepłym
piecu u babuli

A gdy będzie upieczony
każdy brzuszek zadowolony

*Głaszczemy dziecko po plecach, zataczając dłońmi
koła*

DWA MICHAŁY (J. Tuwim)

Tańcowały dwa Michały,
Jeden duży, drugi mały
Jak ten duży zaczął krążyć

Dziecko zwrócone do nas plecami

*Szybko zataczamy palcem na plecach dziecka duże
koła*

To ten mały nie mógł
zdążyć

Wolniej zataczamy małe koła.

Wierszyki na sensoryczne masażyki pochodzą z książki „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”, autor Marta Bogdanowicz, wydawnictwo Harmonia