

Drodzy Rodzice

Zabawa i nauka w życiu dziecka są równie ważne jak odpoczynek dla jego ciała i umysłu.

Poza słuchaniem spokojnej, lubianej przez dziecko muzyki, oraz ciekawych audibooków, zachęcamy także do odpoczynku, w którym rodzice mają swój czynny udział i sprawiają tym samym mnóstwo radości dziecku.

PRZYTULANKI CZYLI WIERSZYKI NA DZIECIĘCE MASAŻYKI

ZABAWY RELACYJNO-RELAKSACYJNE

opracowane przez

Martę Bogdanowicz

ŚLIMAK

Ślimak, ślimak, wystaw rogi,

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami lub leży
na brzuchu.

Rysujemy palcem na plecach dziecka spiralę.)

dam ci sera na pierog.

jak nie sera, to kapusty,

(Wewnętrzną stroną dłoni zataczamy coraz większe koła
na całych plecach.)

od kapusty będziesz tłusty.

ENTLICZEK PENTLICZEK

Entliczek pentliczek,

(Dziecko zwrócone do nas plecami.

Rysujemy na barkach dziecka pętelki i zawijasy.)

czzerwony stoliczek,

a na tym stoliczku

(Rytmicznie gładzimy dziecko po plecach dłonią,)

pleciony koszyczek.

(kreślimy opuszkami palców kratkę.)

PIXIE I DIXIE

Raz, dwa, trzy, cztery,

(Dziecko zwrócone do nas plecami.

Naśladując palcami duże kroki, spacerujemy

po jego plecach w górę.)

maszeruje Huckleberry,

a tuż za nim Pixie, Dixie,

(Naśladując małe kroki, szybko kroczy my

palcami wskazującymi i środkowymi,)

wykąpane w proszku „ixi”.

(wielokrotnie)

MAŁPY

Jan Brzechwa

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.)

Małpy skaczą niedościgle,

(Naśladujemy dłońmi na jego plecach skoki,

na przemian opierając je na przegubach i na palcach.)

małpy robią małpie figle .

(Z wycuciem np pociągamy dziecko za ucho,

czochramy jego włosy

lekko łaskoczemy.)

Niech pan spojrzy na pawiana,

(Szybko obracamy dziecko tak, by twarzą było

zwrócone do nas, żartobliwie spoglądamy mu w oczy.)

co za małpa, proszę pana!

LIST DO BABCI

Kochana Babciu.

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy-

wygładzamy papier

Piszemy palcem na plecach dziecka,)

KROPKA.

(z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu.)

Pisze Ci, że

(Kontynuujemy pisanie)

mam w domu kotka.

KROPKA.

(znów stawiamy kropkę.)

Kotek chodzi,

(Kroczymy palcami,)

kotek skacze,

(„skaczemy”, opierając dłoń na przemian
na przegubie i na plecach.)

kotek drapie,

(Delikatnie drapiemy dziecko po plecach,)

kotek chrapie.

(opieramy na nim 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.)

IDZIE, IDZIE

Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga,

(Dziecko leży na brzuchu.

Spacerujemy palcami po jego plecach – „dużymi krokami”.)

a tu... noga!

(Chwytny dziecko za nogę,)

Idzie, idzie malec, malec, malec,

(wędrujemy po niej dwoma palcami

w kierunku stopy, stawiając drobne kroczyki.)

a tu... palec!

(Chwytny dziecko za palec,
Idzie, idzie koń, koń, koń,
(delikatnie, lecz zdecydowanie,
naciskamy jego plecy dłońmi zwiniętymi w pięści na przemian.)
a tu... dłoń!
(Chwytny dziecko za dłoń,
Leci, leci sowa, sowa, sowa,
(szybko muskamy jego rękę opuszkami palców,
a tu... głowa!
(ostrożnie)

SŁOŃ NA WYCIECZCE

Bolesław Kołodziejcki

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami.)
Szedł sobie słoń na wycieczkę,
(wyczuciem naciskamy jego plecy
wewnętrzną stroną na przemian.)
z tyłu na plecach miał teczkę,
(Rysujemy palcem prostokąt,
nos długi – trąbę słoniową rysujemy trąbę.
i kiwał na boki głową.
(Ujmujemy głowę dziecka
i ostrożni kołyszymy nią na boki.)
Wolno szedł słonik, szurając
(Naciskamy plecy dziecka
wewnętrzną stroną dłoni na przemian;)
nogami jak wielkie kloce.
Tak ociężałe jak... słońce
(naciskając dłońmi na przemian,
wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry.)
szedł sobie wolniutko po drodze.

IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE

Idzie pani: tup, tup, tup,

(Dziecko zwrócone do nas plecami.

Na przemian z wycuciem 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 wycuciem 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.

(lekką stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści,)

Świeci słońko,

(gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym.)

wieje wietrzyk,

(Dmuchaemy we włosy dziecka,)

pada deszczyk.

(z wycuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy,)

Czujesz dreszczyk?

(leciutko szczypiemy w kark.)