

MASAŻ RELAKSACYJNY: „Spacer biedronki”.

dorośli siada za dzieckiem i mówiąc wiersz wykonuje delikatne ruchy na plecach dziecka zgodnie z opisem. Potem zmiana ról – dziecko siada za dorosłym, dorośli czyta a dziecko stara się wykonać zapamiętane ruchy. Można powtórzyć kilka razy

Biedroneczka mała po trawce biegła. - delikatne poruszanie palcami w różnych kierunkach,

Nóżkami tupiała, - naprzemiennie uderzanie w plecy otwartymi dłońmi,

rączkami machała. - masowanie obiema rękami,

Potem się ślizgała - przesuwanie zewnętrzną stroną dłoni do góry, do góry i w dół. - wewnętrzną w dół,

W kółko się kręciła - rysowanie rękami koła w przeciwnych kierunkach,

i piłką bawiła. - delikatne uderzanie pięściami,

Gdy deszcz zaczął padać, -stukanie palcami wskazującymi z góry na dół,

pod listkiem się skryła – rysowanie obiema rękami kształt liścia,

i bardzo zmęczona spać się położyła.

- przesuwanie złączonymi dłońmi w jedną i w drugą stronę.