**ZABAWY RELAKSACYJNE - MASAŻYKI**

- Dziecko siedzi przed rodzicem i rodzic rysuje mu na plecach.  
- W parach rodzic z dzieckiem wykonuje naprzemiennie masażyk do dowolnego wierszyka.

**Deszczyk**

Tędy płynie rzeczka,  
idzie pani na szpileczkach,  
tu przebiegły konie,  
tędy przeszły słonie,  
a tu idzie szczypaweczka,  
zaświeciły dwa słoneczka,  
spadł drobniutki deszczyk,  
czy przeszedł cię dreszczyk?”

**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 słonko*(palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy),*  
wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka),  
pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców).*  
Czujesz dreszczyk? *(leciutko szczypiemy w kark)*

#### 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)

**Maluję kółeczko**

Maluję kółeczko,(rysujemy jednym palcem koło na plecach)

w środku z kropeczką,(w środku koła stawiamy kropeczkę)

promyki słoneczne, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)

zygzaki bajeczne, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)

a wszystko uklepię, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)

poszczypię,(delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)

podrapię,(delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)

przebiegnę po pleckach,(przebiegamy po plecach wszystkimi palami obu rąk z dołu do góry)

aż dreszczyk cię złapie.(szczypiemy delikatnie w szyję )

**Ciasto**

Ugniatam ciasto na placek (ugniatamy plecy, naśladując wyrabianie ciasta)

poszczypię (delikatnie szczypiemy plecy)

pogłaszczę (głaszczemy plecy)

ubiję (stukamy delikatnie pięściami w plecy)

rozpłaszczę (ugniatamy całymi dłońmi plecy)

podrapię, poskrobię (skrobiemy palcami na całych plecach)

wiśniami ozdobię (stukamy palcem wskazującym, naśladując wciskanie owoców w ciasto)