

## Rola masażyków w rozwoju dziecka.

Rozwój dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzuje się wzmożoną potrzebą ruchu, ekspansji, energii. Przedszkolaki są ciekawe świata, chętnie doświadczają, eksperymentują. W codziennej pracy nauczyciele starają się dostarczyć wiele okazji, sytuacji do zaspokojenia potrzeby ruchu, potrzeby „bycia zauważonym”.

A więc po co masażyk? Co on nam daje?

Masaż dziecięcy jest formą ćwiczeń relaksacyjnych, techniką delikatnego głaskania dziecka. Masażyki uczą dzieci: orientacji we własnym ciele, pomagają poznać kierunki ( góra – dół, lewo – prawo), pozwalają poczuć także bodźce dotykowe. Korzyści jakie przynosi ta metoda są różnorodne, ponieważ pomaga budować pozytywny obraz własnego ciała, korzystnie wpływa na rozwój empatii oraz inteligencji emocjonalnej, uczy dzieci, jaka jest różnica między dobrym dotykiem, a tym złym. Dzięki tej metodzie dzieci mogą skoncentrować się na sobie, na swoim ciele, skutkiem czego uspokajają się i odprężają.

Droży Rodzice, gorąco Was zachęcam do masażu, czy zabaw związanych dotykiem, ponieważ to właśnie z myślą o Was i o Waszych dzieciach powstały te zabawy, aby pogłębiać Waszą więź uczuciową i fizyczną. O tego rodzaju masażu mówi się obrazowo, jako o „sercu na dłoni”, gdyż jest on formą okazywania dziecku przez rodzica miłości poprzez dotyk.

Oto kilka przykładów dziecięcych masażyków.

### „PODKÓWECZKA”

**Tu podkóweczka tu, tu, tu** [rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy]

**Tu gwoźdźczek tu, tu, tu** [delikatnie kłujemy palcem dziecko w stopę]

**I młoteczką: puk, puk, puk** [delikatnie pukamy w stopę dziecka]

**I pilniczkiem: pitu pitu, pitu** jeździmy dziecku po stopie palcem, udając, że szlifujemy pilnikiem gwoździe. Dziecko ten ruch łaskocze, więc się śmieje i zwykle wyciąga zaraz drugą nogę do podbicia podkóweczki]

### „IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE”

**Idzie pani: tup, tup, tup**, [Dziecko zwrócone do nas plecami. Na przemian z wyczuciem 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 wyczuciem 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 lup, lup, lup**. [lekką stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]

**Świeci słońko**, [gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym]

**wieje wietrzyk**, [Dmuchaemy we włosy dziecka]

**pada deszczyk**. [z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]

**Czujesz dreszczyk?** [leciutko szczypiemy w kark]

### „PIZZA” (zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz)

[Dziecko leży na brzuchu]

**Najpierw sypujemy mąkę** [Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni]

**zgarniamy ją** [brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające]

**lejemy oliwę** [rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców]

**dodajemy szczyptę soli** lekko je szczypiemy]

**no... może dwie, trzy.**

**Wyrabiamy ciasto** [z wyczuciem ugniatamy boki dziecka]

**walkujemy** [wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół]

**wygładzamy placek** gładzimy je]

**i na wierzchu kładziemy:**

**pomidory**, [delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki]

**krążki cebuli**, [rysujemy koła]

**oliwki**, [naciskamy palcem w kilku miejscach]

... [dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy]

**posypujemy serem** [szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni]

(parmezanem, mozzarellą)

**i... buch! do pieca.** [Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji dopóki dziecko ma na to ochotę]

**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.**

[Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie następuje zwykle cała gama połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym naśladowaniem gryzienia]

### **„LIST DO BABCI”** (zabawa czeska, oprac. M. Bogdanowicz)

[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”]

**Kochana babciu.** [Piszemy palcem na plecach dziecka]

**KROPKA.** [z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]

**Piszę Ci, że** [kontynuujemy pisanie]

**mamy w domu kotka.**

**KROPKA.** [znów stawiamy kropkę]

**Kotek chodzi,** [kroczymy palcami]

**kotek skacze,** [„skaczymy”, opierając dłoń na przemięściu na przegubie i palcach]

**kotek drapie,** [delikatnie drapiemy dziecko po plecach]

**kotek chrapie.** [opieramy na nich 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]