Słoń na wycieczce

Szedł sobie słoń na wycieczkę, *(z wyczuciem naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)*
z tyłu na plecach miał teczkę, *(rysujemy palcem prostokąt)*
nos długi – trąbę słoniową (*rysujemy trąbę*)
i kiwał na boki głową. (*ujmujemy ciało dziecka i lekko kołyszemy na boki*)
Wolno szedł słonik, szurając nogami jak wielkie kloce. (*naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni*)
Tak ociężale jak… słonie (*naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry*)
szedł sobie wolniutko po drodze.

Kanapka

Najpierw chleb pokroję (*uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka*),
Potem posmaruję (*głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy)*,
Na to ser położę (*przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców)*,
Pomidora dołożę (*rysujemy małe kółka na plecach*),
I posolę i popieprzę (d*otykamy delikatnie plecy, przebierając palcami*),
Żeby wszystko było lepsze *(masujemy).*
Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

Narzędzia

Tu podkóweczka tu, tu, tu *(rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy)*
Tu gwoździczek tu, tu, tu *(delikatnie kłujemy palcem dziecko w stopę)*
I młoteczkiem: puk, puk, puk *(delikatnie pukamy w stopę dziecka)*
I pilniczkiem: pitu pitu, pitu *(jeździmy dziecku po stopie palcem "szlifujemy pilnikiem gwoździe").*

Pizza

Najpierw sypiemy mąkę (*Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)*
i zgarniamy ją (*brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające),*
lejemy oliwę (*rysujemy palcem falistą linię),*
dodajemy szczyptę soli (*lekko je szczypiemy)*..
no… może dwie, trzy.
Wyrabiamy ciasto (*z wyczuciem ugniatamy boki dziecka),*
wałkujemy (*wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół),*
wygładzamy placek (*gładzimy plecy)* i na wierzchu kładziemy:

Teksty wierszyków masażyków zaczerpnięte zostały z tradycyjnych zabaw oraz literatury:
M. Bogdanowicz "Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki"
B. Kołodziejski "Utulanki czyli piosenki na dziecięce masażyki"
A. Półtorak "Szmatki z tęczowej szufladki. Wierszyki do masażyków i zabaw paluszkowych".

pomidory (*delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki),*
krążki cebuli (*rysujemy koła),*
oliwki (*naciskamy palcem w kilku miejscach),*
później … (*dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy),*
posypujemy serem (*szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni.*
i… buch! do pieca (*Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji).*
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

Teksty wierszyków masażyków zaczerpnięte zostały z tradycyjnych zabaw oraz literatury:
M. Bogdanowicz "Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki"
B. Kołodziejski "Utulanki czyli piosenki na dziecięce masażyki"
A. Półtorak "Szmatki z tęczowej szufladki. Wierszyki do masażyków i zabaw paluszkowych".