



### Zabawa relaksacyjna „Masujące miesiące”.

Dzieci dobierają się w pary. Jedno kładzie się na dywanie, a drugie siada lub kuca obok niego. Nauczyciel czyta zwrotki wiersza J. Kiersta „Dwanaście miesięcy”<sup>1</sup> i po odczytaniu proponuje dzieciom ruchy masażu pasujące do treści zwrotki wiersza. (Dzieci mogą też same wymyślać ruchy masujące charakterystyczne dla danego miesiąca). Np.

**Styczeń**- rzeźbi mrozu kwiaty- rysowanie na plecach kolegi/ koleżanki dużych kwiatów palcami;

**Luty**- robi ślizgawkę- rysowanie całymi dłońmi kształtu/linii ślizgawki;

**Marzec**- skacze, sypnie, błysnie- przykładanie pięści do pleców i szybkie rozkładanie palców tak, żeby podczas rozkładania palców ocierały się one o plecy;

**Kwiecień**- grzeje słońcem lepkie pąki- dłonie płasko dotykają pleców i wykonują spokojne ruchy kółek;

**Maj**-gra na flecie- czubkami palców przesuwanie dłoni od szyi, aż do końca pleców;

**Czerwiec**- przynosi wakacje-radosne, szybkie i delikatne szczypanie pleców palcami;

**Lipiec**- gra kapela pszczoł w lipach-bardzo drobnutkie przebieranie palcami po plecach;

**Sierpień**- płynie polem żniwiarka- dłonie płasko, lekko dociskają plecy i przesuwają się obie razem od szyi do końca pleców (prasowanie pleców);

**Wrzesień**- leci babie lato- ruchy palcami delikatnie we wszystkie strony, po całych plecach;

**Październik**- kto żyw ziemniaki kopie- ruchy pojedyncze, palcami złączonymi i zagiętymi (ruchy przypominają kopanie motyką ziemniaków);

**Listopad**- kto żyw daje nura w liście- złączone palce, ruchu udające wciskanie się pod liście;

**Grudzień**- tulą się do pieców ludzie- siada osoba masowana i osoba masująca plecami do siebie i tak chwilę zostają, aż poczują wzajemne ciepło.

**Potem następuje zamiana ról.**



<sup>1</sup> [www.szedlczarodziej.blox.pl](http://www.szedlczarodziej.blox.pl) J. Kierst „Dwunastu braci”