

Świetlica – zajęcia opiekuńcze- 30.11.2020

Zajęcia relaksacyjne. Proponuję masaż relaksacyjny.

Deszczyk

Dziecko kładzie się na brzuchu opierając policzek na dłoniach ułożonych na podłodze płasko jedna na drugiej. Rodzic mówi teks i ilustruje go czynnościami palców i dłoni na plecach leżącego dziecka.

Ilustracje może wspomagać muzyka.

Tędy płynie rzeczka, - rysowanie palcem rzeczki od karku do krzyża

Idzie pani na szpileczkach – dotykane pleców palcami wskazującymi od krzyża do głowy

Tu przebiegły konie – delikatne klepanie pleców palcami zwiniętymi w pięści od krzyża do głowy w rytmie galopu koni - „pa-ta-taj”

Tędy przeszły słońce, - powolne oklepywanie pleców od krzyża ku głowie, całymi dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki,

A tu idzie szczy paweczka, - umiarkowane szczypanie kręgosłupa od krzyża ku głowie,

Zaświeciły dwa słońeczka, - powolny kolisty masaż górnej części pleców otwartymi dłońmi (palce złączone),

Spadł drobniutki deszczyk, - przebieranie wszystkimi palcami po plecach od krzyża ku głowie,

Czy przeszedł Cię dreszczyk ? – lekkie szczypanie kręgosłupa szyjnych.

Po dwukrotnym wykonaniu masażu następuje zamiana ról.



Życzę miłego relaksu !

