

Masaż relaksacyjny: „Spacer biedronki”

Wykonaj masażyk na plecach swojego dziecka- następnie zmiana ról.

Biedroneczka mała po trawce biegała

- delikatnie poruszają palcami w różnych kierunkach,
- nóżkami tupała, - naprzemiennie uderzają w plecy otwartymi dłońmi,
- rączkami machała. - masują je obiema rękami,
- potem się ślizgała - przesuwają zewnętrzną stroną dłoni do góry, do góry i w dół. - wewnętrzną w dół,
- w kółko się kręciła - rysują rękami koła w przeciwnych kierunkach,
- i piłką bawiła. - delikatnie uderzają pięściami,
- Gdy deszcz zaczął padać, -stukają palcami wskazującymi z góry na dół, pod listkiem się skryła - rysują obiema rękami kształt liścia,
- i bardzo zmęczona spać się położyła.
- przesuwają złączone dłonie w jedną i w drugą stronę.