



Masaż przedszkolaka

Dotyk i masaż wspomagają rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, dają mu poczucie bezpieczeństwa, odprężenia, czasami stosowane są jako forma terapii i leczenia.

Zwykle wykonywanie masażu kojarzy się z sytuacją, w której dziecko wycisza się, spokojnie leży, koncentruje na doznaniach fizycznych, a dorosły wykorzystując różne techniki (np. głaskanie, rozcieranie, ugniatanie itd.) w określonej kolejności masuje poszczególne części ciała dziecka. W rzeczywistości przeprowadzenie takiego masażu, zwłaszcza podczas pobytu w przedszkolu, jest trudne – dziecku ciężko jest spokojnie leżeć przez kilkanaście minut bo łatwo się rozprasza.

Świetnym pomysłem okazuje się wówczas stosowanie krótkich masażyków połączonych z wierszowaniem lub śpiewaniem. Forma takiego masażu:

- ✓ jest krótsza, pozwala szybciej odreagować napięcie,
- ✓ ma charakter zabawy, także grupowej,
- ✓ bardziej skupia uwagę dziecka,
- ✓ stymuluje pamięć werbalną,
- ✓ rozwija poczucie humoru,
- ✓ zawiera słowne sugestie pomagające wyciszyć dziecko.

Warto wykorzystywać podczas masażu kształtki rehabilitacyjne, zapewniające dziecku wygodną pozycję ciała.

Ciekawe pomysły na dziecięce masażyki zebrane zostały w książce „Utulanki, czyli piosenki na dziecięce masażyki” (autor: Bolesław Kołodziejcki). Książka zawiera teksty i zapis nutowy prostych wierszyków, które opowiadamy dziecku wykonując masaż relaksacyjny. Obok tekstów znajdują się wskazówki dotyczące form masowania. Polecam także książkę M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.

Jeśli nie dysponujemy gotowymi opracowaniami – większość z nas zna zabawę „Płynie rzeczka” lub „Pisze pani na maszynie ABC, przecinek”.

„Płynie rzeczka”

Dziecko siedzi zwrócone plecami do dorosłego (lub innego dziecka), który „rysuje” na plecach opowiadając:

- ✓ „tu płynie rzeczka” kreślimy linię falistą palcem wskazującym, z góry na dół, wzdłuż kręgosłupa,
- ✓ „tędy przeszła pani na szpileczkach” kroczy my po plecach opuszkami palców,
- ✓ „tu stąpały słonie” wolno kroczy my całymi dłońmi,



- ✓ „tutaj biegły konie” szybko, rytmicznie stukamy pięściami,
- ✓ „wtem przemknęła szczypraweczka” delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach, na skos,
- ✓ „zaświeciły dwa słoneczka” wykonujemy całymi dłońmi ruchy koliste,
- ✓ „spadł leciutki deszczyk” szybko uderzamy opuszkami palców w plecy,
- ✓ „przeszedł dreszczyk?” delikatnie szczypiemy w kark.

opracowała: Agnieszka Wrzesiak
psycholog kliniczny