Wierszyki Masażyki

I znowu zapraszamy do zabawy. Tym razem wierszyki masażyki! Teksty wierszyków masażyków wraz ze sposobem ich pokazywania wywodzą się z tradycyjnych zabaw oraz książek: 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”.

Aby było nam wesoło, Babcia placek ugniatała, Bajka o raku z tataraku, Drzewa, Fryzjer, Idą słonie, Idzie myszka, Idzie pani, wietrzyk wieje, Imię, Kominiarz, Lata mucha…, List do babci, Listek, Mama córkę myła, żeby czysta była, Odkurzacz, Pisze Pani na maszynie, Pizza, Płynie, wije się rzeczka, Podkóweczka, Prawa-lewa, Raz rybki w morzu brały ślub, Słoneczko świeci, Słoń na wycieczce, Stonoga, Świeci gwiazdka, Świerszcz, Wąż, Wspinał się pajączek po rynnie

Aby było nam wesoło

Aby było nam wesoło,  
masujemy swoje czoło.  
Raz i dwa, raz i dwa,  
ładne czoło Kasia ma!  
Teraz oczy, pod oczami,  
i pod nosem, pod wargami.  
Język w górę, raz i dwa,  
ładny język Kasia ma.  
Uśmiech – ryjek, uśmiech – ryjek,  
zaraz buzia się ożywi!  
Raz i dwa, raz i dwa,  
ładną buzię Kasia ma!  
Pogładź główkę, tylko… swoją!  
brodę, nosek oraz czoło.  
Poszczyp teraz swoją twarz,  
popatrz na mnie, czy mnie znasz?  
Powiedz: tata, mama, lala,  
zanuć lali: la- la- la – la.  
Otwórz buzię, zamknij ładnie,  
bo Ci mucha w gardło wpadnie!  
W buzi język i ząbeczki,  
tam wpadają cukiereczki!  
Otwórz buzię, zamknij oczy!  
zaraz tam cukierek wskoczy!  
Raz i dwa, raz i trzy!  
Czy to Kasiu jesteś Ty?

Babcia placek ugniatała [B. Kołodziejski]

Babcia placek ugniatała, (Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)  
wyciskała, wałkowała. (ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie)  
raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)  
Potem trochę w przód i w tył,  
żeby placek równy był.  
Cicho… cicho… placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)  
w ciepłym piecu u babuni.  
A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)  
każdy brzuch zadowolony.

Bajka o raku z tataraku (D. Szlagowska)

Idzie rak, wielki rak, (Kroczymy dwoma palcami po ciele dziecka)  
jak uszczypnie, będzie znak. (leciutko szczypiemy)  
Kroczy rak, wielki rak, (znów kroczymy)  
raz do przodu, a raz wspak. (kroczymy do przodu, potem do tyłu)  
Szczypu, szczypu, (delikatnie szczypiemy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnie,  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołyszemy i głaszczemy dziecko…)  
siedź pan lepiej w tataraku.  
W tataraku nie ma dzieci,  
niech pan sobie tam posiedzi  
albo lepiej pośpi chwilkę  
i nie szczypie przez godzinkę.  
Chrapu, chrap, (kołyszemy dziecko i naśladujemy chrapanie)  
chrapu, chrap,  
zamiast drapu, (leciutko drapiemy)  
drapu, drap.  
Ale rak, wielki rak  
siedzi i rozmyśla tak:  
skrabnę trochę, drapnę krzynkę, (drapiemy)  
szczypnę choćby odrobinkę. (szczypiemy)  
Szczypu, szczypu, (szczypiemy)  
drapu, drap, (drapiemy)  
jak uszczypnę, (szczypiemy)  
będzie znak.  
Panie raku, panie raku, (Kołyszemy i głaszczemy dziecko…)  
tak przyjemnie w tataraku.  
Woda szemrze do snu bajki,  
wietrzyk mruczy kołysanki.  
Zapach słodko do snu tuli.  
Zaśnij, raczku, luli,luli.

Drzewa

Drzewom we włosy dmucha wiatr, (dmuchamy we włosy)  
A deszczyk kropi: kap, kap, kap! (delikatnie pukamy palcami w plecy)  
Leci listek, leci przez świat, (wodzimy opuszkami palców po plecach)  
gdzieś tam, na ziemię cicho spadł. (lekko naciskamy jedno miejsce)  
Leci drugi, leci trzeci! (wędrujemy opuszkami palców dwa razy)  
Biegną zbierać listki dzieci. (uderzamy piąstkami w plecy)  
No, a potem wszystkie liście, (szybko stukamy wszystkimi palcami)  
układają w piękne kiście. (głaszczemy po plecach)

Fryzjer (W. Chotomska)  
Od poniedziałku aż do soboty,  
fryzjer ma bardzo dużo roboty.  
W poniedziałki -robi przedziałki,  
we wtorki – strzyże kędziorki,  
w środy – goli brody,  
w czwartki, piątki i soboty  
kręci paniom papiloty.  
A gdy skończy się fryzjerski tydzień  
fryzjer w niedzielę za miasto idzie.  
Siada pod drzewkiem, w zielonym cieniu  
i te piosenkę gra na grzebieniu.  
Robię przedziałki – w poniedziałki,  
strzygę kędziorki- we wtorki,  
golę brody- we środy,  
a kręcę paniom papiloty  
we czwartki, piątki oraz soboty.

**Idą słonie**

Idą słonie, (na plecach dziecka kładziemy na zmianę całe dłonie)  
potem konie. (piąstki)  
Panieneczki na szpileczkach (palce wskazujące)  
z gryzącymi pieseczkami. (szczypanie)  
Świeci słońce, (dłonią zataczamy kółka)  
płynie rzeczka, (rysujemy linię)  
pada deszczyk. (wszystkimi palcami)  
Czujesz dreszczyk? (łaskotanie)

**Idzie myszka**

Idzie myszka do braciszka. (idziemy palcami prawej ręki po lewej ręce)  
Tu wskoczyła. (szybko wsuwamy rękę pod pachę)  
Tu się skryła. (wsuwamy rękę w rękaw)

**Idzie pani, wietrzyk wieje**

Idzie pani: tup, tup, tup,  [Dziecko zwrócone do nas plecami. Na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących]  
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk, [delikatnie stukamy zgiętym palcem]  
skacze dziecko: hop, hop, hop, [naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach]  
żaba robi długi skok. [z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę]  
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu, [dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka]  
kropi deszczyk: puk, puk, puk, [delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami]  
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup, [Klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”]  
a grad w szyby łup, łup, łup. [lekko stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]  
Świeci słonko, [gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym]  
wieje wietrzyk, [Dmuchamy we włosy dziecka]  
pada deszczyk. [z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]  
Czujesz dreszczyk? [leciutko szczypiemy w kark]

**Imię**

Tu ma (imię) rączki, tu ma … nóżki.  
To jest … brzuszek, a to paluszki.  
Na buzi jest oczko, uszko, nosek, minka,  
a z tyłu są plecki, a na głowie czuprynka!  
**Kominiarz**  
Idzie kominiarz po drabinie niesie ……(imię dziecka, z którym się bawimy) w pelerynie.  
(idziemy palcami od brzuszka do szyi dziecka)  
Tu zapuka puk, puk, puk (pukamy palcem w czoło dziecka)  
Tu zadzwoni (delikatnie pociągamy za jedno uszko)  
Dzyń, dzyń, dzyń (drugie uszko…)  
A dzień dobry (łaskoczemy palcem w podbródek)  
Panie Gilu (łapiemy za nosek)

**Lata mucha…**

Lata mucha koło ucha.  
Lata bąk koło rąk.  
Lecą ważki koło paszki.  
Lata pszczoła koło czoła.  
Lata mucha koło brzucha.  
Lecą muszki koło nóżki.  
Biegną mrówki koło główki.  
Pełznie gąsieniczka dokoła policzka.

**List do babci** (zabawa czeska, oprac. M.Bogdanowicz)

[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”]  
Kochana babciu. [Piszemy palcem na plecach dziecka]  
KROPKA. [z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]  
Piszę Ci, że [kontynuujemy pisanie]  
mamy w domu kotka.  
KROPKA. [znów stawiamy kropkę]  
Kotek chodzi, [kroczymy palcami]  
kotek skacze, [„skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach]  
kotek drapie, [delikatnie drapiemy dziecko po plecach]  
kotek chrapie. [opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie]  
Składamy list [krzyżujemy ręce dziecka]  
Naklejamy znaczek [dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni]  
I zanosimy na pocztę [bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim]

**Listek**

Leci listek, leci przez świat [wędrujemy opuszkami palców dwa razy]  
Gdzieś tam na ziemię cicho spadł. [lekko naciskamy je w jednym miejscu]  
Leci drugi, leci trzeci, [szybko, z wyczuciem stukamy wszystkimi palcami]  
Biegną zbierać listki dzieci. [jak wyżej]  
No, a potem wszystkie liście [głaszczemy dziecko po plecach]  
Układają w piękne kiście. [jak wyżej]

**Mama córkę myła, żeby czysta była**

(Dzieci siedzą w kole jedno za drugim, tak aby mogły wykonywać ruchy na plecach kolegi.)  
Mama córkę myła, żeby czysta była. (głaszczemy plecy)  
Myła długie włosy, (palcami kreślimy linie wzdłuż pleców)  
plecy szorowała. (przesuwamy palcami od lewej do prawej wzdłuż całych pleców,  
zaczynając od góry i opuszczając coraz bardziej w dół)  
Gdy wszystko umyła, (przesuwamy otwartymi dłońmi po plecach)  
brzuszek masowała. (od tyłu obejmujemy dziecko i masujemy brzuch)  
Chociaż piana szczypie (lekko szczypiemy całe plecy)  
trochę w małe oczy, (na plecach rysujemy małe kółeczka)  
dziewczynka nie płacze, (delikatnie opukujemy plecy opuszkami palców)  
tylko rączki moczy (opukujemy plecy otwartymi dłońmi)  
żeby były czyste prania się nie bały, (przesuwamy otwartymi dłońmi po plecach)  
mamusi w sprzątaniu zawsze pomagały. (bierzemy za ręce i klaszczemy dłońmi dziecka)

**Odkurzacz** (B. Kołodziejski)  
Szuru szu, szuru szu, (Przesuwamy dłoń swobodnym ruchem po ciele dziecka)  
pan odkurzacz poszedł w ruch.  
Jeździ w koło po podłodze,  
warczy przy tym bardzo srodze.  
Szuru szu, szuru szu,  
wjeżdża wszędzie w zakamarki, (wsuwamy dłoń pod pachę, za kołnierz, we włosy itp.)  
czyści też w najmniejsze szparki.  
Wszystkie brudy migiem wciąga (naśladujemy palcami zbieranie okruszków)  
i dokładnie pokój sprząta.  
Kiedy skończy, zobaczycie,  
cały pokój zacznie lśnić, (głaszczemy dziecko po całym ciele)  
a odkurzacz w ciemnym kącie  
o sprzątaniu będzie śnić. (głaszczemy dziecko po głowie, przytulamy się do niego lub kładziemy głowę na jego plecach)

**Pisze Pani na maszynie**

Dzieci siedzą po turecku jedną za drugimi „piszą” palcami na plecach kolegi wierszyk.  
Pisze pani na maszynie (palcami uderza po plecach),  
A… B… C…, przecinek (pociąga lekko za ucho prawe),  
A… B… C…,  przecinek (pociąga lekko za ucho lewe),  
Świeci słońce ( masaż całą dłonią po plecach),  
Idą konie ( lekkie uderzenia pięściami po plecach),  
Biegną konie po betonie ( bokiem dłoni uderzają po plecach),  
Płynie sobie kręta rzeczka (bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa)  
Idą panie na szpileczkach (palcami wskazującymi uderzamy po plecach),  
Pada, pada drobny deszczyk ( wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach),  
Czujesz dreszczyk? (lekki chwyt za szyję ).

**Pizza** (zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz)

[Dziecko leży na brzuchu]  
Najpierw sypiemy mąkę [Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni]  
zgarniamy ją [brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające]  
lejemy oliwę [rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców]  
dodajemy szczyptę soli [lekko je szczypiemy]  
no… może dwie, trzy.  
Wyrabiamy ciasto [z wyczuciem ugniatamy boki dziecka]  
wałkujemy [wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół]  
wygładzamy placek [gładzimy je]  
i na wierzchu kładziemy:  
pomidory, [delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki]  
krążki cebuli, [rysujemy koła]  
oliwki, [naciskamy palcem w kilku miejscach]  
… [dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy]  
posypujemy serem [szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni]  
(parmezanem, mozzarellą)  
i… buch! do pieca. [Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji-dopóki dziecko ma na to ochotę]  
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.  
[Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie następuje zwykle cała gama połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym naśladowaniem gryzienia]

**Płynie, wije się rzeczka**

Płynie, wije się rzeczka, (na plecach rysujemy falistą linię)  
jak błyszcząca wstążeczka.  
Tu się srebrzy, tam ginie, (delikatnie łaskoczemy, wsuwamy palce za kołnierz)  
A tam znowu wypłynie. (przenosimy dłoń pod pachę i szybko ją wyjmujemy)

**Podkóweczka**

Tu podkóweczka tu, tu, tu. (rysujemy palcem na podeszwie dziecka kształt podkowy)  
Tu gwoździczek, tu gwoździczek, tu gwoździczek. ( kłujemy palcem w podeszwę)  
i młoteczkiem: puk, puk, puk, (pięścią kilka razy obijamy dziecku stópkę)  
i pilniczkiem: pitu pitu, pitu. (przesuwamy palcem po podeszwie )

**Prawa-lewa**  (M. Bogdanowicz)

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę,  
nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę.  
Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę,  
a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.  
Pomasuję ci paluszki u twej małej, lewej nóżki.  
Prawa nóżka też je ma.  
Kto je pomasuje? Ja!

**Raz rybki w morzu brały ślub**

Raz rybki w morzu brały ślub (rysujemy na plecach dziecka faliste linie)  
i tak chlupały: chlup, chlup, chlup. (lekko stukamy w nie rozluźnionymi dłońmi)  
A wtem wieloryb wielki wpadł (masujemy całe plecy)  
i całe towarzystwo zjadł. (mając rozpostarte dłonie ściągamy palce do środka)

**Słoneczko świeci**

Słoneczko świeci  
dla dobrych dzieci.  
Wyszedł rolnik w pole  
przy swojej stodole.  
Pole zaorał, zabronował  
i do szopy się schował.  
Przy szopie płynie rzeczka  
jak błyszcząca wstążeczka.  
Na rzeczce wybudowano mostek  
z drobniutkich kostek.  
Po moście przeszły słonie,  
galopowały konie.  
Przeszła pani na szpileczkach  
A za nią piesek gryzaczek,  
co na kosteczki miał wielki smaczek.  
Zaczął padać drobny deszczyk.  
Czy przeszedł Cię dreszczyk? (łaskotanie)  
(Na plecach dziecka ilustrujemy ruchem wymieniane czynności)

**Słoń na wycieczce** [B. Kołodziejski]

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami)  
Szedł sobie słoń na wycieczkę,(z wyczuciem naciskamy jego plecy wewnętrzną stroną na przemian)  
z tyłu na plecach miał teczkę,(Rysujemy palcem prostokąt)  
nos długi – trąbę słoniową (rysujemy trąbę)  
i kiwał na boki głową.(Ujmujemy głowę dziecka i ostrożni kołyszemy nią na boki)  
Wolno szedł słonik, szurając (Naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni na przemian)  
nogami jak wielkie kloce.  
Tak ociężale jak… słonie (naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry)  
szedł sobie wolniutko po drodze.

**Stonoga**

Idzie idzie stonoga, a tu … noga.  
Idzie idzie malec, a tu … palec.  
Idzie idzie koń, a tu … dłoń.  
Idzie idzie krowa, a tu … głowa.  
a na końcu leci kos, a tu … nos.  
(W miejscu kropek wymawiamy imię dziecka.)

**Świeci gwiazdka** [Z. Makowska]

Świeci gwiazdka.(rozcieranie palcami pleców sąsiada od środka do boków, promieniście)  
Gwiazdek sto. (stukanie opuszkami palców po całych plecach)  
Skaczą dzieci.  (dłonie złożone w łódeczki oklepują całe plecy sąsiada)  
Hop, hop, hop!  
Tu choinka. (palcami rysują choinkę od góry do dołu)  
Tam choinka.  
A tu uśmiechnięta (zataczanie całą dłonią półkola od jednego boku do drugiego boku)  
minka.  
W białym śniegu  (dłonie złożone w piąstki zataczają duże koła na plecach)  
Suną sanki  (energiczne głaskanie pleców otwartymi dłońmi z góry na dół)  
A w tych sankach  
Dwa bałwanki (wszystkie palce złączone w „dzióbek” wystukują kółka)

**Świerszcz**

Szedł świerszcz po ścianie w czerwonym żupanie,  
a świerszczowa po drzwiczkach, w żółtych rękawiczkach.  
Mówimy wierszyk i poruszamy na przemian palcami , na słowa „w żółtych rękawiczkach”  
łaskoczemy dziecko.

**Wąż**

Pełznie wąż, śliski wąż (przesuwamy palcem po ciele)  
i łaskocze ciebie wciąż. (łaskotanie)  
Idzie słoń, ciężki słoń (kroczymy całymi dłońmi po ciele)  
i nadepnie ci na dłoń. (kładziemy dłoń na dłoni dziecka)

**Wspinał się pajączek po rynnie**

Wspinał się pajączek po rynnie. (kroczymy palcami po plecach od dołu ku górze)  
Spadł wielki deszcz (przebieramy palcami)  
i pajączka zmył. (przykładamy do nich obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół)  
Zaświeciło słoneczko,  
wysuszyło pajączka, rynnę i znów … (masujemy plecy ruchem okrężnym, aż poczujemy ciepło)  
Wspinał się pajączek po rynnie… (zaczynamy od początku)

Miłej zabawy ☺ Pozdrawiam serdecznie. M. Mąkowska