

PIEROGI – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.



1 Robimy ciasto



Dodaj mąkę, jajko, wodę i szczyptę soli. Zrób delikatne stuk-stuk i lekkie ruchy dłońmi.



2 Wałkujemy ciasto



Przesuwaj dłońmi lub miękką piłką po plecach jak przy wałkowaniu.

3 Robimy farsz



Mieszaj ser, gotowane ziemniaki, sól, pieprz i smażoną cebulkę. Mieszaj dłońmi, potem zrób dociski na plecach, rękach i nogach.



4 Lepimy pierogi



Rób małe dociski palcami wzdłuż pleców.



5 Gotujemy



Wykonuj okrężne ruchy na plecach.



6 Odcedzamy



Delikatnie potrząśnij plecami i ramionami.



7 Dajemy masetko



Gładź plecy szeroką dłońmi.



8 Skwarki



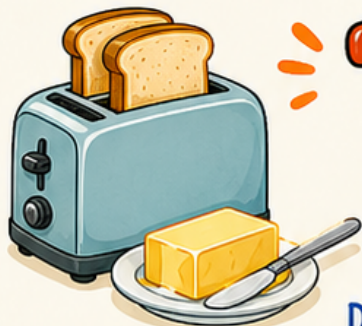
Lekko opukuj plecy palcami.



➤ Instrukcja ➤

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





TOSTY – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Kładziemy kromkę



Szeroki docisk dłoni na plecach.



2 Smarujemy masłem



Powolne przesuwanie dłoni na boki.



3 Kładziemy ser



Płaskie dociski dłoni.



4 Dodajemy szynkę



Kolejne delikatne dociski.



5 Przykrywamy kromką



Obie dłonie kładziemy na plecach.



6 Wkładamy do tosterka



Spokojnie przesuwamy dłonie w dół pleców.



7 Pieczemy tosty



Ciepły docisk obu dłoni.



8 Kroimy trójkąty



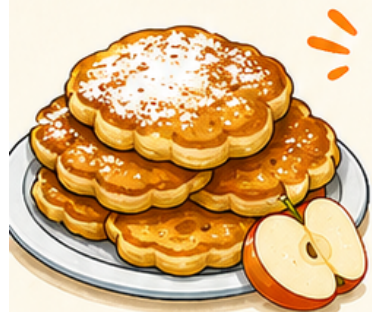
Rysujemy palcem ukośną linię przez środek.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





RACUCHY

- masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Wsypujemy mąkę



Lekkie przebieganie palcami po plecach.



2 Rozbijamy jajka



Delikatne stuk-stuk i rozłożenie dłoni.



3 Mieszymy ciasto



Duże koła dłonią na plecach.



4 Dodajemy jabłka



Małe punktowe dociski palcami.



5 Nakładamy na patelnię



Spokojnie przesuwamy dłonie w dół pleców.



6 Smażymy racuchy



Ciepły docisk obu dłoni.



7 Obracamy racuchy



Delikatnie przesuwamy dłonie na boki.



8 Posypujemy cukrem pudrem



Bardzo lekkie muśnięcia palcami.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2-4 minuty.





PLACKI ZIEMNIACZANE

– masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Myjemy ziemniaki



Głaszemy i rozcieramy plecy.



2 Obieramy ziemniaki



Przesuwamy dłonie od góry pleców w dół.



3 Ścieramy ziemniaki



Krótkie, rytmiczne ruchy dłonią po plecach.



4 Dodajemy jajko



Delikatne stuk-stuk i rozłożenie dłoni.



5 Mieszamy masę



Duże koła dłonią na plecach.



6 Kładziemy na patelnię



Spokojne, szerokie dociski dłońmi.



7 Smażymy placki



Ciepły docisk obu dłoni.



8 Dodajemy śmietanę



Powolne głaskanie całą dłonią.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





MAKARON – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Nalewamy wodę



Głaszczemy plecy od góry do dołu.



2 Wrzucamy makaron



Lekkie dotknięcia palcami na plecach.



3 Gotujemy



Rysujemy okrężne ruchy na plecach.



4 Mieszamy



Duże koła dłonią na plecach.



5 Odcedzamy



Delikatnie potrząsamy plecami i ramionami.



6 Polewamy sosem



Powoli przesuwamy dłoń po plecach.



7 Posypujemy serem



Lekkie dotknięcia opuszkami palców.



8 Jemy makaron



Spokojny docisk obu dłoni.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





GOFRY – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Wlewamy mleko



Głaszczemy plecy od góry do dołu.



2 Wsypujemy mąkę



Lekkie przebieganie palcami po plecach.



3 Rozbijamy jajka



Delikatne stuk-stuk i rozłożenie dłoni.



4 Mieszamy ciasto



Duże koła dłonią na plecach.



5 Wlewamy do gofrownicy



Szeroko przesuwamy dłonie po plecach.



6 Pieczemy gofry



Ciepły docisk obu dłoni.



7 Dodajemy bitą śmietanę i owoce



Lekkie dotykanie opuszkami i małe punktowe dociski.



8 Posypujemy cukrem pudrem



Bardzo lekkie muśnięcia palcami.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





NALEŚNIKI – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Wlewamy mleko



Głaszczemy plecy od góry do dołu.



2 Wsypujemy mąkę



Lekkie przebieganie palcami po plecach.



3 Rozbijamy jajka



Delikatne stuk-stuk i rozłożenie dłoni.



4 Mieszamy ciasto



Duże koła dłonią na plecach.



5 Wlewamy na patelnię



Szeroko przesuwamy dłoń po plecach.



6 Smażymy naleśnik



Kładziemy ciepłe dłonie i chwilę trzymamy.



7 Smarujemy dżemem



Powolne ruchy dłoni na boki.



8 Zawijamy naleśnik



Delikatnie przesuwamy dłoń do środka pleców.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





BABECZKI – masażyk z opowiadaniem

Dziecko leży na brzuchu.
Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.



1 Wsypujemy mąkę



Lekkie przebieganie palcami po plecach.



2 Rozbijamy jajka



Stuknięcie, a potem rozłożenie dłoni.



3 Dodajemy cukier



Drobne dotknięcia opuszkami.



4 Mieszymy ciasto



Duże koła dłonią.



5 Wyrabiamy



Ugniatanie pleców i ramion.



6 Wlewamy do foremek



Przesuwanie dłoni w dół.



7 Pieczemy



Ciepły docisk obu dłoni.



8 Posypujemy cukrem pudrem



Bardzo lekkie muśnięcia palcami.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pominięj ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





KANAPKI – masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Kładziemy kromkę chleba



Szeroki docisk dłoni na plecach.



2 Smarujemy masłem



Powolne przesuwanie dłoni na boki.



3 Kładziemy ser



Płaskie dociski.



4 Dodajemy szynkę



Kolejne dociski w innym miejscu.



5 Układamy pomidora i ogórka



Mate, okrągłe naciski palcami.



6 Przykrywamy drugą kromką



Obie dłonie kładziemy na plecach.



7 Dociskamy kanapkę



Spokojny, równomierny docisk.



8 Kroimy

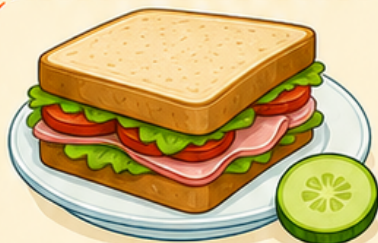


Rysujemy palcem linię przez środek.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomini ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





SAŁATKA OWOCOWA – masażyk z opowiadaniem



• Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem. •

1 Myjemy owoce



Głaskanie i rozcieranie.



2 Obieramy banana



Przesuwanie dłoni od ramion w dół.



3 Kroimy owoce



Delikatne stukanie kantem dłoni.



4 Wrzucamy do miski



Punktowe dociski w różnych miejscach.



5 Mieszamy



Okrężne ruchy na plecach.



6 Dodajemy jogurt



Powolne głaskanie całą dłonią.



7 Sypimy posypkę



Lekkie dotknięcia opuszkami palców.



8 Gotowe



Spokojny docisk obu dłoni.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.





ZUPA JARZYNOWA

– masażyk z opowiadaniem



Dziecko leży na brzuchu. Wykonuj ruchy spokojnie i z wyczuciem.

1 Nalewamy wodę



Głaszczemy plecy od góry do dołu.



2 Myjemy warzywa



Rozcieramy plecy kolistymi ruchami.



3 Kroimy marchewkę i ziemniaki



Delikatne ruchy kantem dłoni.



4 Wrzucamy warzywa do garnka



Pojedyncze dociski palcami.



5 Mieszamy zupę



Duże koła na plecach.



6 Zupa bulgocze



Lekkie, szybkie opukiwanie opuszkami.



7 Dmuchamy, bo gorąca



Dziecko robi spokojny wydech, a dorosły przesuwa dłoń po plecach.



8 Nalewamy do miski



Spokojne głaskanie.



Instrukcja

- Mów spokojnie i opowiadaj historię krok po kroku.
- Dostosuj siłę dotyku do dziecka.
- Jeśli coś jest nieprzyjemne, pomiń ten ruch.
- Całość może trwać 2–4 minuty.

