

**E-BOOK**



# **MASAŻ DZIECIĘCY**

**Zasady, inspiracje,  
wierszyki-masażyki**



**Famiga**

famiga.pl

# Dotyk

Dotyk jest jednym z trzech zmysłów FUNDAMENTALNYCH, co oznacza, że ma kluczowe znaczenie w rozwoju człowieka.

To najrozleglejszy ze wszystkich zmysłów. Ma receptory umiejscowione w skórze i na jej powierzchni, odbierające wrażenia lekkiego i głębokiego dotyku, nacisku, ciepła, zimna czy bólu. Trudności w różnicowaniu dotykowym powodują, że dziecko nie rozpoznaje prawidłowo bodźca dotykowego i może nie zrozumieć intencji lub jego rodzaju, np. zachowuje się niepewnie, jest płaczliwe, przestraszone agresywnie lub mówi, że ktoś je specjalnie uderzył.

## **DOBRY DOTYK:**

---

powoduje wytwarzanie oksytocyny, czyli hormonu przywiązania,

powoduje wytwarzanie hormonów szczęścia,

działa antydepresyjnie,

daje poczucie bezpieczeństwa,

likwiduje poczucie samotności,

zmniejsza ryzyko infekcji,

redukuje stres.



## **UKŁAD DOTYKU MA WPŁYW NA:**

---

wczesne rozpoznawanie przedmiotów,

rozpoznawanie przedmiotów bez udziału wzroku,

różnicowanie bodźców dotykowych,

poznawanie własnego ciała,

planowanie ruchu,

rozwój mowy,

rozwój emocjonalny.



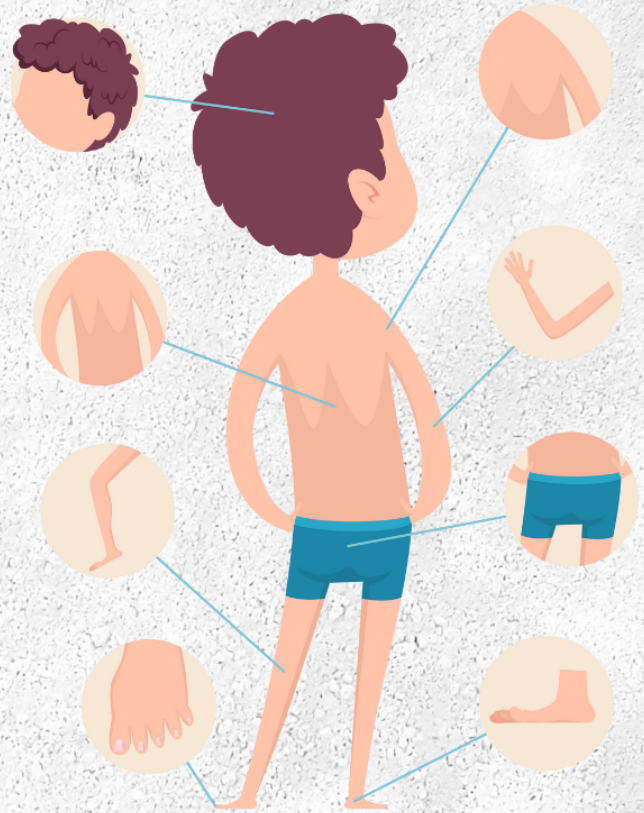


# SOMATOOGNOZJA

z grec. soma - ciało, gnozja - poznanie

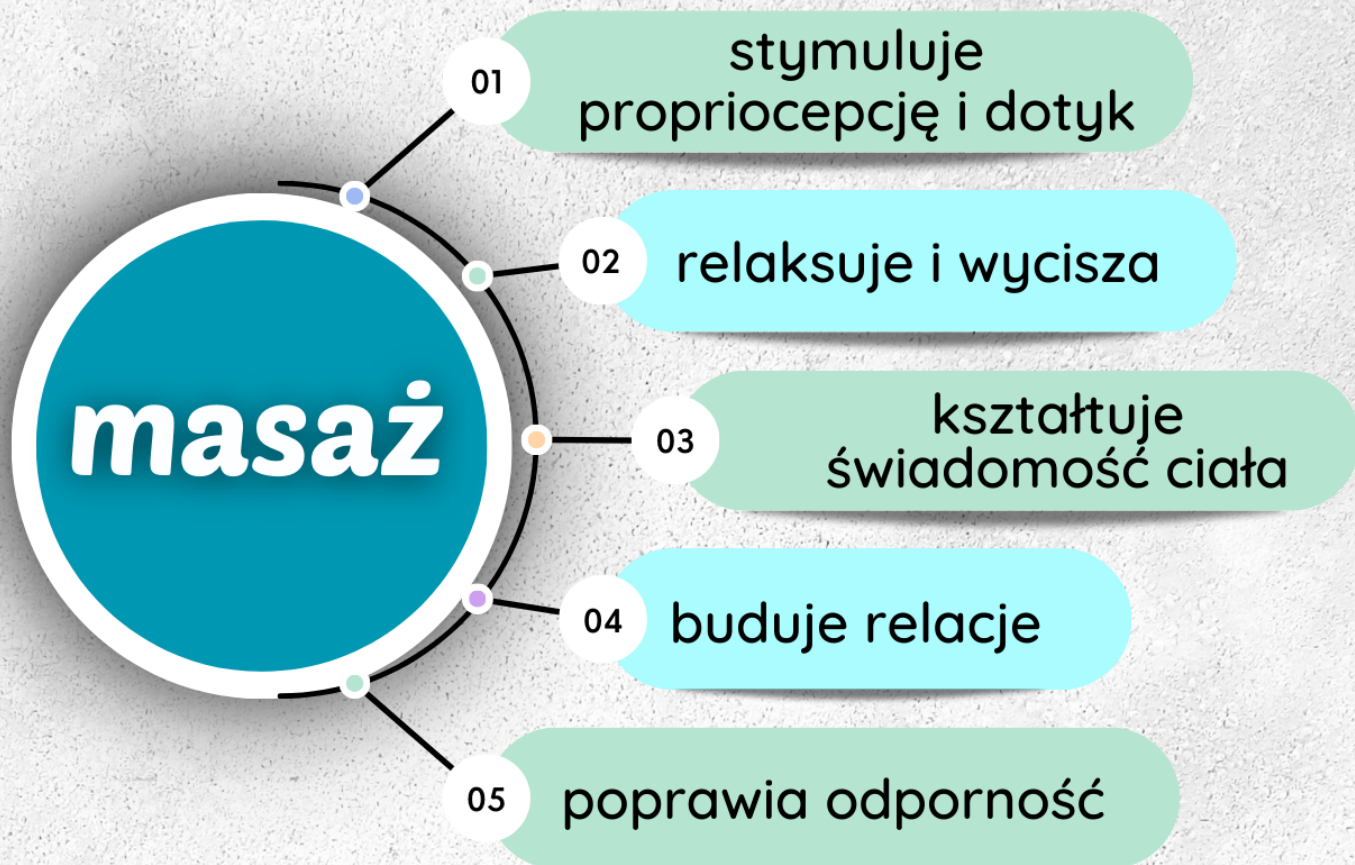
znajomość i świadomość swojego ciała,  
orientacja w schemacie ciała

Poczucie świadomości własnego ciała, jego granic i możliwości oraz orientacji względem innych obiektów w przestrzeni. Pełna percepcja ciała kształtuje się pod wpływem prawidłowo odbieranych i przetwarzanych informacji z systemu dotykowego, proprioceptywnego i przedsionkowego - czyli zmysłów fundamentalnych.



- powtarzanie części ciała - piosenki, wierszyki z pokazywaniem
- poznawanie anatomii - atlasy, układanki, książki z okienkami
- wierszyki - masażyki
- zabawy sensoryczne - dotykanie części ciała przedmiotami o różnej fakturze, temperaturze i wadze
- obrysowywanie swojego ciała, obrysowywanie dłoni





## ! Masowanie

Podczas zabaw związanych z masowaniem, warto pamiętać o dobrej, radosnej atmosferze. Wspólne masowanie to przede wszystkim okazja do budowania pozytywnych relacji między dzieckiem a osobą masującą.



- Zapewnij ciepłe i przyjazne otoczenie.
- Zapewnij wygodną pozycję dla siebie i dziecka.
- Nie forsuj masowania, gdyż powoduje to dyskomfort.

### Zaproponuj zamianę ról

Niech teraz dziecko masuje ciebie - dzięki temu będzie mogło powtórzyć sekwencje ruchów oraz schemat ciała, ale przede wszystkim wystąpi naprzemiennność w zabawie, która jest kluczowym elementem rozwoju społecznego.





# Masowanie głowy

Podczas masażu często zapominamy o bardzo wrażliwej części naszego ciała na której znajduje się wiele receptorów somatosensorycznych - o głowie! Masowanie twarzy, okolicy ust czy skóry głowy, reguluje pracę autonomicznego układu nerwowego, ale także rozluźnia i relaksuje.



- ciągnięcie za włosy - odsuwanie skóry od kości czaszki
- przeczesywanie włosów całą dłońią na wysokości czoła
- masowanie skóry głowy - ruch "mycia włosów"
- opukiwanie skóry głowy oraz twarzy opuszkami palców
- uciskanie płatków uszu i delikatne naciąganie uszów
- masowanie twarzy kolistymi ruchami palców
- uciskanie brwi palcem wskazującym i kciukiem
- "obrysowywanie" ust palcem wskazującym i środkowym
- szczypanie policzków, brody oraz czoła
- masaż warg — kładziemy kciuk pod brodę, palec wskazujący i środkowy masuje ruchem rozciągającym i ściągającym jednocześnie obydwie połowy warg

## Masaż - kilka zasad

1. Nigdy nie forsujemy na siłę stymulacji sensorycznej.
2. Stymulacje podajemy wolno i stopniowo.
3. Zawsze obserwujemy stan pobudzenia dziecka - w trakcie oraz po masażu.
4. Należy uwzględnić różnorodne bodźce czucia powierzchniowego oraz czucia głębokiego.
5. W zależności od potrzeby - masaż robimy w kierunku:
  - od serca - wyciszenie,
  - do serca - pobudzenie.



# ! Masaż Shantala

To technika masowania niemowląt i dzieci, która pochodzi ze starożytnych Indii. Do Europy masaż trafił za sprawą francuskiego położnika Frederique'a Leboyera, który zauważył pozytywne skutki po stosowaniu określonego rytuału masażu u dzieci.



Masaż Shantala ma pozytywny wpływ na rozwój psychoruchowy malucha, wycisza i relaksuje, poprawia jakość snu oraz reguluje trawienie. Co najważniejsze, umożliwia nawiązanie bliskiej relacji z dzieckiem i zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.

Udowodniono, że masaż Shantala może wywierać pozytywny wpływ na rozwój dziecka - potwierdzono to licznymi badaniami naukowymi oraz obserwacjami rodziców.

## Masaż Shantala - przeciwwskazania:

- gorączka u dziecka,
- infekcje czy zmiany skórne,
- ogólne złe samopoczucie dziecka,
- dysplazja stawów biodrowych.

## Najważniejsze zasady:

- Nie masuj zaraz po posiłku dziecka.
- Zapewnij ciepłe pomieszczenie i ciepły olejek.
- Usiądź wygodnie przed dzieckiem.
- Masuj powoli, pewnie i rytmicznie.
- Podczas masażu nie odrywaj rąk od ciała dziecka. Zawsze jedna ręka powinna je dotykać, aby nie przerywać kontaktu.
- Po wymasowaniu każdej części ciała, wykonuj na niej ruch „zamykający”, obejmując dłońmi.
- Powtarzaj każdy ruch kilka razy.



Tu znajdziesz instrukcję: [dziecisawazne.pl/masaz-dziecka/](http://dziecisawazne.pl/masaz-dziecka/)



1

# Rano - masażyk

**WSTAŁEM DZISIAJ WCZEŚNIE RANO,**

**DO ŁAZIENKI: TUP, TUP, TUP**

(DZIECKO LEŻY NA BRZUSZKU. IDZIEMY PALCAMI OD DOŁU JEGO PLECÓW DO GŁOWY)

**KURKI W KRANIE ODKRĘCIŁEM,**

**ZIMNĄ WODĄ: CHLUP, CHLUP, CHLUP.**

(OPUSZKAMI PALCÓW WYKONUJEMY NA PLECACH RUCHY OKRĘŻNE)

**ZIMNĄ WODĄ, ZIMNĄ WODĄ,**

**ZIMNĄ WODĄ, ZIMNĄ WODĄ:**

**CHLUP, CHLUP, CHLUP, BRRR.**

(PALCAMI DŁONI UDERZAMY W RÓŻNYCH MIEJSCACH PLECÓW, JAKBYŚMY CHLAPALI WODĄ. POWTARZAMY RUCH DO ROZPOCZĘCIA DRUGIEJ ZWROTKI.)

**MYJĘ GŁOWĘ, MYJĘ PLECKI**

(OPUSZKAMI PALCÓW LEKKO DRAPIEMY GŁOWĘ POTEM PLECY DZIECKA)

**I RAMIONA MYJĘ TEŻ**

(OPUSZKAMI PALCÓW LEKKO DRAPIEMY RAMIONA.)

**POTEM BIORĘ W RĘCE RĘCZNIK**

**I WYCIERAM CAŁY SIĘ.**

(CAŁYMI DŁOŃMI ENERGICZNIE NACIERAMY PLECY I GŁOWĘ.)

**I WYCIERAM, I WYCIERAM,**

**I WYCIERAM, I WYCIERAM CAŁY SIĘ.**

(CAŁĄ DŁONIA GŁASZCZEMY PLECY OD GŁOWY WZDŁUŻ KRĘGOSUPA)

B. Kołodziejski

„UTULANKI CZYLI PIOSENKI NA DZIECIĘCE MASAŻYKI”



## Rzeczka - masażyk

**PŁYNIE, PŁYNIE RZECZKA CICHUTKO PRZEZ LAS.**

(DZIECKO LEŻY NA BRZUSZKU. NAŚLADUJEMY NA JEGO PLECACH RUCH PŁYNĄCEJ WODY  
OD GŁOWY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA)

**PO LESIE ŚLIMACZEK IDZIE PRZEZ ŚWIAT.**

(PALCEM WSKAZUJĄCYM I KCIUKIEM NAŚLADUJEMY SUNĄCEGO PO PLECACH ŚLIMAKA)

**W GÓRZE ŚWIECI SŁOŃCE,**

(CAŁĄ DŁONIĄ RYSUJEMU NA PLECACH SŁOŃCE)

**WIATR NA LISTKACH GRA,**

(MUSKAMY PALCAMI GŁOWĘ I KARK DZIECKA)

**A MAŁY ŚLIMACZEK WOLNO IDZIE W ŚWIAT.**

(PALCEM WSKAZUJĄCYM I KCIUKIEM NAŚLADUJEMY SUNĄCEGO PO PLECACH ŚLIMAKA)

**PŁYNIE, PŁYNIE RZECZKA**

(NAŚLADUJEMY NA PLECACH DZIECKA RUCH PŁYNĄCEJ  
WODY OD GŁOWY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA)

**KSIĘŻYC W GÓRZE LŚNI,**

(CAŁĄ DŁONIĄ RYSUJEMY NA PLECACH KSIĘŻYC)

**ZMĘCZONY ŚLIMACZEK SMACZNIE SOBIE ŚPI.**

(GŁASZCZEMY DZIECKO PO GŁOWIE)

**PŁYNIE, PŁYNIE RZECZKA, WOLNO PŁYNIE CZAS**

(CAŁĄ DŁONIĄ GŁASZCZEMY PLECY OD GŁOWY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA)

**ŚPIĄ W LESIE ZWIERZĄTKA, ZASNAŁ CAŁY LAS.**

(DELIKATNIE GŁASZCZEMY DZIECKO PO GŁOWIE.)

B. Kołodziejski

„UTULANKI CZYLI PIOSENKI NA DZIECIĘCE MASAŻYKI”





3

## **Kanapka - masażyk**

**NAJPIERW CHLEB POKROJĘ**

(UDERZAMY LEKKO BRZEGAMI DŁONI PO PLECACH DZIECKA)

**POTEM POSMARUJĘ**

(GŁASZCZEMY CAŁĄ POWIERZCHNIĄ DŁONI PLECY)

**NA TO SER POŁOŻĘ**

(PRZYKŁADAMY WIELE RAZY I NA KRÓTKO DŁONIE DO PLECÓW)

**POMIDORA DOŁOŻĘ**

(RYSUJEMY MAŁE KÓŁKA NA PLECACH)

**I POSOLĘ I POPIEPRZĘ**

(DOTYKAMY DELIKATNIE PLECÓW PRZEBIERAJĄC PALCAMI)

**ŻEBY WSZYSTKO BYŁO LEPSZE**

(MASUJEMY)

**JUŻ NIE POWIEM ANI SŁOWA,**

**BO KANAPKA JEST GOTOWA.**

(ZJADAMY KANAPKĘ)

M. Barańska, "*Sensoryczny Piękny Świat*"



## 4 **Pisze Pani na maszynie**

### **Pisze pani na maszynie**

(palcami uderzamy po plecach dziecka)

### **Stop, przecinek**

(pociągamy lekko za ucho prawe)

### **Stop, przecinek**

(pociągamy lekko za ucho lewe)

### **Świeci słońce**

(masujemy całą dłońią po plecach)

### **Idą konie**

(lekko uderzamy pięściami po plecach)

### **Biegną słońce 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, mały drobny deszczyk**

(wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach)

### **Czujesz dreszczyk?**

(lekko chwytny za szyję)

M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”



## Wycieczka - masażyk

**Idzie pani: tup, tup, tup**

(stukamy plecy malucha opuszkami palców)

**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk**

(stukamy w plecy zgiętym palcem)

**skacze dziecko: hop, hop, hop**

(opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach)

**żaba robi długi skok**

(dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka)

**Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu**

(dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)

**kropi deszczyk: puk, puk, puk**

(stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami)

**deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup**

(klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki)

**a grad w szyby łup, łup, łup**

(stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)

**Świeci słońko**

(palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)

**wieje wietrzyk**

(dmuchamy we włosy dziecka)

**pada deszczyk**

(znowu stukamy opuszkami palców)

**Czujesz dreszczyk?**

(leciutko szczypiemy w kark)

M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”



## Liście - masażyk

**Leci listek, leci przez świat**

(wędrujemy opuszkami palców po plecach 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**

(stukamy wszystkimi palcami)

**No, a potem wszystkie liście**

(głaszczemy dziecko po plecach)

**Układają w piękne kiście**

M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.





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

M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”



8

## Masaże paluszkowe

### Muszka

Przyleciała muszka do jednego paluszka.  
Potuptała, pogłaskała,  
podrapała, polizała i odleciała.

Przyleciała muszka do drugiego paluszka.  
Potuptała, pogłaskała,  
podrapała, polizała i odleciała.

Przyleciała muszka do trzeciego paluszka...



9

### Pięć piesków

Wszystkie pieski spały,  
pierwszy obudził się mały,  
mały obudził średniego,  
średni środkowego,  
środkowy czwartego, który był obok niego.  
Gdy czwarty już nie spał, to gruby też nie chciał.



# Wierszyki-masażyki na poznanie schematu ciała

10

## **Stuk-puk, lewa**

Gdzie mam lewą stronę ciała,  
Wiem naprawdę znakomicie.  
Z lewej strony mego ciała  
Serce puka całe życie.  
Stuk-puk, lewa! Stuk-puk, lewa!  
Tak serduszko sobie śpiewa.  
Stu-puk, lewa, Stuk-puk, lewa!  
Tak serduszko sobie śpiewa.

11

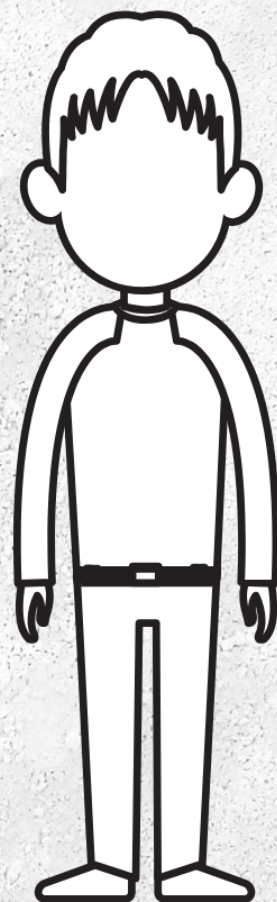
## **W lewą stronę skok**

Co ja zrobię, kto odgadnie?  
Lewą ręką kiwnę ładnie.  
Lewą ręką złapie chmurę,  
Gdy wyciągnę rękę w górę.  
Lewa ręka w przód i w bok.  
W lewą stronę skok.

12

## **Prawa strona ciała**

Prawe oko, prawe ucho,  
prawa ręka, prawy bok.  
Prawą nogą najpierw tupnę,  
potem w prawo zrobię krok.  
Prawym okiem śmiesznie mrugam,  
prawym uchem nasłuchuje,  
a na prawej nodze dziarsko  
cztery razy podskakuję. Hop, hop, hop, hop!



M. Barańska "Pokaż oko, pokaż nos. 102 wierszyki z gestami kształcące orientację w schemacie ciała"



## Co, gdzie mamy

TO SĄ MOJE RĄCZKI  
(WYCIĄGAMY RĘCE PRZED SIEBIE)  
TO SĄ MOJE NÓŻKI  
(NAPRZEMIENNIE POKAZUJEMY SVOJE NOGI)  
TU MAMY RAMIONA  
(WSKAZUJEMY DŁOŃMI SVOJE RAMIO-NA)  
A TU MAMY BRZUSZKI  
(POKLEPUJEMY SIĘ PO BRZUCHU)  
TO OKO, TO NOSEK  
(WSKAZUJEMY PALCEM CZĘŚCI CIAŁA)  
TO UŚMIECH  
(UŚMIECHAMY SIĘ)  
TO MINKA  
(POKAZUJEMY JĘZYK, ROBIMY DZIÓBEK USTAMI)  
A TO MOJA CZUPRYNKA  
(DŁOŃMI POPRAWIAMY WŁOSY)  
TAK SIĘ KAŻDY WITA  
(PODAJEMY DŁOŃ OSOBIE Z BOKU)  
TAK SIĘ KAŻDY KŁANIA  
(KŁANIAMY SIĘ)  
NA ZNAK POWITANIA

M. Bogdanowicz

*„Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.*





# Części ciała

14

Głową kręcę - nie, nie, nie  
Głową kiwam - tak, tak, tak  
A gdy chcę się z tobą bawić  
To ci oczkiem daję znaki



15



Tu są oczy do patrzenia,  
Tu są uszy do słuchania,  
Tu mam buzię do mówienia,  
A tu nosek do wąchania. A psik!

16

Tu mam nosek jak guziczek  
Tu mam oczko, tu policzek  
Ile mam policzków? Dwa!  
A to właśnie jestem ja



17

## Taka nasza jest uroda

Włosy, czoło, oczy, uszy -  
kto potrafi uchem ruszyć?  
Nos, policzki, usta, broda -  
taka nasza jest uroda.  
Jeśli słowa rozumiemy,  
wszystko palcem pokazemy.



"Idę mrówki po brzuszku" A. Ulatowska



## 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 tę 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.



## Babcia placek ugniatąa

(B. Kołodziejski)

### Babcia placek ugniatąa,

(Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)

### wyciskaąa, waąkowąa.

(ściskamy dziecko za boki, przesuwamy 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.

## Świeci gwiazdka

(Z. Makowska)

### Świeci gwiazdka.

(rozcieranie palcami pleców 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 minka.

(zataczanie dłonią półkola od jednego boku do drugiego boku)

### W białym śniegu.

(dłonie złożone w piąstki zataczają duże koła na plecach)

### Suną sanki.

(energiczne głaszkanie pleców otwartymi dłońmi z góry na dół)

### A w tych sankach. Dwa baąwanki.

(wszystkie palce złączone w „dzióbek” wystukują kółka)