

Masaż relaksacyjny ma stanowić formę zabawy z dzieckiem. Czas jego trwania dostosowujemy do indywidualnych potrzeb dziecka. Masaż wykonujemy w pozycji leżącej lub siedzącej. Ruchy są spokojne, delikatne, wykonujemy je zawsze w kierunku do serca.

Myszka

Skrobie serek myszka mała,	Gr
Bardzo dużo naskrobała.	Gr
Teraz ser do norki niesie,	Ch
A część na wózek wiezie.	Ch
Równy w norce go rozkłada,	Gł
Myszek cieszy się gromada.	P
Z apetytem gładzą brzuszki,	Gł
Aż z radością tupią nóżki.	P
A gdy serek cały zjadły,	Zb
Do snu szybko się pokładły.	Gł

(B. Kołodziejski)

Wyjaśnienie użytych w tekście oznaczeń

- Ch – ruch dwóch palców (wskazującego i środkowego) imitujący chodzenie po plecach ruchem okrężnym, ucisk palców bardzo delikatny
- Gł – gładzenie (rozcieranie) całych pleców płasko ułożoną dłonią
- P – bardzo delikatne opukiwanie powierzchni pleców opuszkami palców
- Gr – delikatne „grabienie” powierzchni pleców od karku do barków i od pośladków do barków, a także od kręgosłupa na zewnątrz wzdłuż jego linii, ruch imitujący grabienie lub skrobienie
- Zb – gładzenie pleców całą powierzchnią obu dłoni imitujące zgarnianie (np. liści) lub ugniatanie (np. ciasta) ruchem od boków do kręgosłupa