

Masażyk – według Bożeny Formy

Rodzic czyta wierszyk, mówi co w danym momencie ma wykonać dziecko (na plecach rodzica lub rodzeństwa)

Wędruję z mamusią hen leśną dróżką

- Rysuj palcami wskazującymi ścieżkę od góry do dołu pleców

Przez góry wysokie i łąki,

- Rysuj góry, wykonując ruchy kuliste, pocierając dłońmi o plecy

dla nas wesoło wietrzyk powiewa,

a w górze śpiewają skowronki.

- Delikatnie uderzaj w plecy pięściami obu rąk, uderzaj delikatnie opuszkami palców w górną część pleców

Za chmury nagle spogląda słońce, ciepłe wysyła promienie,

- Rysuj słońce

zbieramy kwiaty, piękne pachnące

stokrotki, rumianki, złocienie.

- Rysuj kontury kwiatów, naśladuj ich wachanie, zbliżając dłonie do nosa,

Potem leżymy sobie na trawie

I w niebo spoglądamy,

- Mocno pocieraj rozwartymi dłońmi o plecy

Najcudowniejsze są takie chwile,

- Rysuj linie faliste w różnych kierunkach,

Bo mamę mocno kochamy.

- Narysuj serduszko na plecach