

**PROGRAM PRACY
LOGOPEDYCZNEJ DLA
RODZICÓW DZIECI ZE
ŻŁOBKA
NIEZAPOMINAJKA**

Kamila Stepokura
logopeda/neurologopeda



Szanowni Państwo,

W obliczu zagrożenia COVID-19 przyszło nam się zmierzyć z wieloma wyzwaniami, również tymi organizującymi zajęcia naszych dzieci.

Na szczęście żyjemy w czasach, gdzie wiele czynności ułatwia nam komunikacja on-line. Dla wielu z nas jest to zupełnie nowa forma pomocy, wymagająca przekonstruowania naszego sposobu myślenia i użycia innych form działania. Stąd też pomysł na stworzenie tego programu logopedycznego, tak by dzieci nie pozostały bez ciągłości zajęć.

Program zawiera takie elementy jak:

1. Zestaw ćwiczeń usprawniających motorykę buzi i języka
2. Zestaw ćwiczeń oddechowych
3. Gry i zabawy stymulujące rozwój mowy i poznawanie świata
4. Ćwiczenia percepcji słuchowej
5. Terapia ręki
6. Masażyki

Niektóre z proponowanych ćwiczeń mają charakter instruktażowy, inne są propozycją do samodzielnego wykonywania i też modyfikacji. Zostały one dopasowane tak, by móc je wykonać w warunkach domowych, by bawiły dzieci i dorosłych, ale też by przynosiły pożądane efekty terapeutyczne.

Propozycje każdego zajęcia zostały ułożone w bloki tematyczne (1-6). Poszczególne ćwiczenia można je mieszać, powtarzać. Dzięki temu można je wykorzystać przez 2, a nawet 3 tygodnie codziennych ćwiczeń. To są propozycje, które można wymieniać, natomiast ważne jest, aby każde zajęcia zawierały obowiązkowo w sobie elementy zestawu nr 1, 2, 3 - w końcu to zajęcia logopedyczne :)

Ad 1. Zestaw ćwiczeń usprawniających motorykę buzi i języka.

1. Są to proste ćwiczenia. Nie przejmuj się, jeśli dziecko nie umie wszystkich wykonać - nauka czyni mistrza. Możemy wykorzystać do tego celu pacynkę lub dowolną zabawkę, pamiętając przy tym, że sami jednocześnie wykonujemy ćwiczenia.

„Co potrafi nasza buzia?”

Prosimy dziecko, by pokazało, gdzie są (usta, język, zęby, podniebienie), młodszym dzieciom (1 rok - 2 lata) demonstrujemy.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

Ćwiczenia warg:

- parskanie,
- ułożenie ust na zmianę w dzióbek i uśmiech (można mówić u-e-u-e-u-e...),
- wymawianie na zmianę o-i-o-i-o-i,
- cmokanie.

Ćwiczenia języka:

- smarujemy miodem, dżemem wałek dziąsłowy (to jest miejsce za górnymi siekaczami - taka jakby "póleczka") bawimy się w zlizywanie językiem substancji przy jak najbardziej otwartych ustach,
- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej; język nie powinien dotykać warg,
- wysuwanie języka z jamy ustnej i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego kącika ust do drugiego; język nie powinien dotykać warg, należy także unikać współruchów szczęki dolnej,
- oblizywanie warg dookoła(usta szeroko otwarte).

2. Usprawnianie narządów artykulacyjnych - naśladowanie odgłosów

- śmiejemy się jak tata (ha-ha-ha - głośnym i grubym głosem),
- śmiejemy się jak mama (ho, ho, ho - kobiecym spokojnym głosem),
- śmiejemy się jak siostra (hi, hi, hi - niskim, piskliwym głosem),
- śmiejemy się jak brat (he, he, he - wesoły, hałaśliwy).
- wypowiadamy samogłoski: a, e, i, o,u, y
- jedziemy karetką: eo,
- zamieniamy naszą buzię w samochód: brrrrr,
- zamieniamy buzię w zmęczonego konika: prrrrrrr,
- zamieniamy buzię w osiołka: io, io,
- przesyłam całuska,
- wypuszczamy powietrze z balonika: tssssss.

3. Usprawnianie narządów mowy. Kształcenie precyzji ruchu

Turlamy piłkę do dziecka, wypowiadając sylaby. Dziecko próbuje powtórzyć, turlając piłkę z powrotem do rodzica.

-fa, fa, fa

-ga, ga, ga

-fo, fo, fo

-go, go, go

-fu, fu, fu

-gu, gu, gu

-fe, fe, fe

-ge, ge, ge

-fy, fy, fy

-gy, gy, gy

4. Jak wykorzystać logopedycznie czas, gdy coś robimy w kuchni, a dziecko usilnie chce nam towarzyszyć? Kuchnia to istny logopedyczny skarbiec pomysłów, przyrządów i produktów. Oto kilka pomysłów:

- Nasmarowanie ust miodem lub inną lepką jadalną substancją. Dziecko łączy wargi, a potem "strzela" wydając dźwięk podobny do "p" . Po kilku próbach dziecko oblizuje się,
- Zlizywanie z górnej wargi miodu/masła orzechowego - czegoś co, dziecko lubi
- Zlizywanie czubkiem języka z talerzyka miodu lub jakiejś innej substancji
- Zdrowy lizak? Odkrawamy plasterek pomarańczy, nabijamy na patyk do szaszłyków. Mięsz można lekko posypać cukrem lub innym zdrowszym słodzikiem.

Zadaniem dziecka jest zlizywanie czubkiem języka soku (ewentualnie cukru) trzymając lizaka blisko buzi. Ruch od dołu do góry. Chodzi o to, by język maksymalnie wysuwał się z jamy ustnej.

6. Historyjka logopedyczna o Jasiu:

Czytamy opowiadanie i prosimy, aby dziecko naśladowało to, o czym mowa w nawiasach. W roli Jasia może być obsadzona ulubiona maskotka dziecka.

Jaś wychodzi z mamą na spacer. Mocno tupie (tup, tup, tup). Na dworze kropi deszcz (kap, kap, kap). Jaś wysuwa język z buzi i sprawdza językiem czy mocno pada (wyciągamy i chowamy język z buzi, kilka razy). Pada na tak mocno, że musi rozłożyć parasol (oooooo). Parasol jest okrągły (oblizujemy usta dookoła) i ma długą rączkę (język do nosa i brody). Jaś na stopach ma założone kalosze, więc może wskoczyć do kałuży (hop, hop, hop). Jest cały mokry (yyyyyy). Musi wracać do domu (uuuuuuuu). A w domu czeka na Jasia ciepłe kakao (mniam, mniam, mniam).

Ad. 2. Ćwiczenie oddechowe, doskonalenie prawidłowego toru oddechowego

1. Ćwiczenie oddechowe, doskonalenie prawidłowego toru oddechowego: chuchamy, dmuchamy, wdech nosem, wstrzymujemy powietrze na chwilę i wypuszczamy ustami.
2. Rodzic rozdaje piórka, watę, folię aluminiową lub inne lekkie przedmioty. Dziecko kładzie je na dłoni i próbuje zdmuchnąć.
3. Rodzic podaje dziecku kropelki deszczu i listki wycięte z papieru, zamocowane na krótkiej nici. Dziecko dmucha z różnym natężeniem i siłą. Przygotowujemy prostą pomoc składającą się z nitki i wyciętych z papieru kropelek deszczu (może być to też mucha, pszczoła, motyl, bąk – duża dowolność, ale pamiętajmy, by sznurek nie był zbyt długi, najlepiej około 12 cm, po przymocowaniu obrazka.) Dziecko otrzymuje pomoc, trzyma przed sobą i próbuje odpowiednio dmuchać: lekko, swobodnie, mocno, bardzo mocno, oddech przerywany (jeden wdech, kilka dmuchnięć).

4. Nabieramy powietrze, wypychając nim wewnątrz mocno policzki. Wypuszczamy powietrze naciskając palcami wskazującymi na policzki, wydając charakterystyczny dźwięk „prykania”. Kilka powtórzeń
5. Dmuchamy na płomień świeczki, tak by zgasła.
6. Dziecko otrzymuje wydrukowany szkic drzewa lub dowolny inny rysunek. Wylewamy troszkę zielonej farby na koronę i brązowej na pień. Zadaniem dziecka jest rozdmuchanie farby za pomocą słomki, jeżeli dziecko poczuje zmęczenie wręczamy pędzelki lub prosimy, aby spróbowało rozprowadzić farbę palcem.
7. Picie płynów przez słomkę. Jeśli mamy fantastycznie wykręcone słomki jeszcze lepiej! Dla ok 3-latków możemy spróbować wykonać zabawę zasysania za pomocą słomki skrawków papieru, malutkich, kolorowych obrazków. To bardzo dobre ćwiczenie m.in. stymulujące podniebienie miękkie, oddychanie, mięśnie warg.

Ad. 3. Gry i zabawy stymulujące rozwój mowy i poznawanie świata

1. Nazywanie emocji. Świat małego dziecka to tu i teraz - jest to świat konkretów. A jednak dzieci muszą też poznawać pojęcia abstrakcyjne takie jak uczucia. Wplatając słowa określające uczucia do rozmów z dzieckiem, pomagamy w poznawaniu słownictwa. “ Piotrek, jesteś zadowolony, że dostałeś misia” - komentujemy stany emocjonalne, które obserwujemy u dziecka. Bardzo ważne jest nazywanie uczuć - nawet negatywnych. W późniejszym okresie jeśli dziecko nie będzie umiało wyrazić uczuć słowami, może używać innych środków, np. siły fizycznej. Dziecko może jeszcze nie rozumie uczuć, ale mówienie o nich uświadamia mu, że słowa pomagają w ich wyrażaniu. Lalki i misie stanowią nieocenioną pomoc, gdyż bawiąc się nimi można przedstawić wydarzenia, które dzieci napawają przerażeniem np. wizyta u lekarza. Zabawki mogą też umożliwiać ujście takich uczuć, jak złość i frustracja.

2. Gra w emocje. Z trochę starszymi dziećmi 2,5- 3 lata możemy spróbować pobawić się w grę w emocje przedstawione na obrazkach. Według schematu:

- Nazwanie (skojarzenie nazwy z przedmiotem). Na tym etapie dziecko dowiaduje się, jak dana emocja się nazywa. Kładę jedną z przygotowanych kart przed dzieckiem. Nazywam ją. Zabieram. Kładę następną i także ją nazywam. Chowam i powtarzam z ostatnią. Dziecko widzi jeden przedmiot (obrazek) jednocześnie. Jest zachowana izolacja. Jeden przedmiot – jedna nazwa.
- Rozpoznanie obrazka odpowiadającego nazwie. Proszę dziecko o wskazanie obrazka, którego nazwę wypowiem. Rozkładam trzy obrazki przed dzieckiem. W kilku seriach proszę o pokazanie tego, które właśnie nazwę. (Gdzie jest smutny? Pokaż wesołe dziecko. Połóż tutaj smutną minę.) Brak izolacji, gdyż dziecko musi widzieć wszystkie obrazki.
- Zapamiętanie nazwy odpowiadającej przedmiotowi. Dziecko samodzielnie nazywa emocje. Kiedy mamy pewność, że etap drugi jest opanowany, chowam obrazki. Wyjmujemy jeden i prosimy o podanie jego nazwy. (Co to jest?)

3. Zabawa z samogłoskami. Wycinamy samogłoski. Wypowiadamy je. Wypowiadamy przesadnie i prezentujemy gest. Gesty wizualizacyjne to ruchy dłoni kojarzące się z układem narządów artykulacyjnych podczas wypowiedzenia danej głoski. Gesty wizualizacyjne zostały stworzone, aby pomóc dzieciom w zapamiętaniu samogłosek (a później sylab).

Dla samogłosek wyglądają one następująco:

A – Odciągnięcie palcem wskazującym brody w dół.

U – zrobienie kółeczka z palców i przyłożenie go do zaokrąglonych ust.

I – “Narysowanie” palcem wskazującym poziomej linii wzdłuż rozciągniętych ust.

O – Zakreślenie koła palcem wskazującym na okrągłych ustach.

E – Wskazanie palcem wskazującym na widoczny język.

Y – uniesienie rąk do góry, przypominające wygląd litery.

4. Kontekst sytuacyjny z wykorzystaniem samogłosek to pokazanie samogłoski w konkretnej sytuacji. Można w tym celu kupić gotowe obrazki, narysować samemu (nie muszą być doskonałe) lub wyciąć obrazki np.: z gazet i dodawać im znaczenie poprzez położenie znaku graficznego samogłoski i odczytanie jej. Pokazujemy dziecku obrazek i opisujemy go np. : “Popatrz, to Ala. A tu piesek. Ala dziwi się, bo piesek zjadł jej obiad. Ala mówi: O! (tu pokazujemy także gest wizualizacyjny)”; “A tu Kuba. Kuba jest smutny, bo boli go palec. On płacze i mówi: E! (+ gest)”.

Dzięki temu dziecko widzi samogłoskę w konkretnej sytuacji, przestaje ona być abstrakcyjnym znakiem graficznym, a zaczyna mieć znaczenie!

Dodatkowo następuje skumulowanie bodźców z kilku stron: obraz graficzny głoski + ruch dłoni w geście artykulacyjnym + kontekst sytuacyjny. To wszystko sprzyja jak najlepszemu zapamiętaniu samogłoski. Uwaga! Ważne jest aby jedną samogłoskę pokazywać w różnych kontekstach – chodzi o to, by dziecko nie zapamiętało, że “O!” może powiedzieć tylko ktoś, kto jest zdziwiony i kto zobaczył psa.

5. Zabawy z samogłoskami: Dziecko losuje kartonik z samogłoską z worka, wyciąga z miski wypełnionej makaronem, ryżem, piaskiem kinetycznym - etc. i nazywa samogłoskę.

6. Nakarm zwierzaka

Na kartonie rysujemy buzię zwierzątka (można wydrukować szablon i nakleić). Wycinamy kółko w miejscu ust. Przygotowujemy szablony pokarmu, czym możemy nakarmić zwierzaka, np. marchewka.

Na każdej marchewce piszemy odpowiednią samogłoskę. Zadaniem dziecka jest nakarmić zwierzaka samogłoskami, jednocześnie wypowiadając ją. Rodzic może podkreślić historyjkę, że zwierzątko jest bardzo głodne, i gdy dziecko nakarmi zwierzaka i wypowie samogłoskę może imitować śmieszne odgłosy połykania, przeżuwania itp.

7. Zabawy z onomatopejami. Zwierzęta.

Te ćwiczenia szczególnie przydatne będą dla dzieci w wieku 12 -18 miesięcy lub dla tych, które nie mówią. Jeśli nie dysponujemy figurkami, mogą być obrazki zwierzątek.

Rozkładamy przed dzieckiem wybrane figurki, trzy lub cztery, które dziecko już zna i opanowało, jak dany zwierzak“robi”. np. pies HAU, Krowa MU

Pytam się np.: Kto robi MU? Kto robi UHU? - zadaniem dziecka jest pokazanie odpowiedniego zwierzątka.

- Z najmłodszymi dziećmi można bawić się w zabawę "Nie ma, JEEEEEST! "Będzie potrzebna nieprzezroczysta apaszka lub kawałek materiału i kilka wybranych obrazków lub figurek. W tej grze na początku pokazuję dziecku np. figurkę kota (lub jego obrazek). Następnie przykrywam go chustką i mówię: Nie ma kota, nie ma kota ... (odkrywam chustę) jest kot! Kot robi MIAU!
- Obrazki i podpisy.

Każdy obrazek ma podpis. Na dobry początek wybieramy trzy zwierzaki, których dźwięki są bardzo odmienne. Może to być koza – ME, pies – HAU, mysz – PI. Pokazujemy dziecku kilkakrotnie obrazki zwierząt, każdy pojedynczo, z kartkami z zapisanymi dźwiękami. Tak robimy do momentu, kiedy dziecko zacznie samodzielnie powtarzać dźwięki zwierzaków oraz pokazywać palcem podpis. Kiedy to jest dla niego proste, kładziemy przed dzieckiem trzy obrazki, ale tym razem już bez napisów. Pokazuję dziecku podpis HAU. Nie czytam go, tylko pokazuję. Pytam się: “Kto tak robi?” Dziecko powinno samodzielnie powiedzieć HAU i dopasować napis do obrazka psa.

Ad. 4. Percepcja słuchowa

1. Rodzic wystukuje na bębieniu rytm. Zamiast bębna może to być nadmuchany balon (do balona można wrzucić ziarenka ryżu), miska, puszka, cokolwiek, co wydaje dźwięk. Dzieci powtarza w określonym tempie: - bim, bim, bim ,bim, bim, bim (wolno i cicho), -bam, bam, bam, bam, bam, bam (średnio szybko, normalny głos), bum, bum, bum, bum, bum, bum (głośno i szybko).
2. Kształcenie spostrzegawczości słuchowej Przy muzyce relaksacyjnej rodzic prosi, aby dziecko wskazało poszczególne części twarzy.
3. Słuchanie dźwięków wydawanych w gospodarstwie domowym. (kapanie wody, odkurzacz, czajnik, telewizor, radio, zmywanie naczyń itp).
4. Słuchowisko „pojazdy” (samochód, rower, motor, samolot, karetka, straż pożarna, policja itp.) Dzieci rozpoznają, to co słyszą.

5. Rozkładamy przed dzieckiem obrazki lub figurki zwierząt (lew, wąż, małpa, niedźwiedź, papuga itp.). Udajemy ich odgłosy. Następnie prosimy, aby dziecko słuchając odgłosów tych zwierząt spróbowało odgadnąć, czyj to głos.

6. Przelewanie wody z dzbanka do różnych naczyń i słuchanie jaki dźwięk wydaje: np. plastikowa miska szklana, miska metalowa, wiadro

Ad. 5. Elementy terapii ręki

1. Zabawy paluszkowe. Zabawy znane od dziada pradziada - choćby słynna srocza, która kaszkę warzyła. W internecie można znaleźć mnóstwo przykładów takich zabaw - poniżej kilka moich propozycji.

“ Powitanie”

Gdy się rączki spotykają, To od razu się witają (podanie dłoni).

Gdy się kciuki spotykają, To od razu się witają (kciuk dotyka kciuk).

Gdy się palce spotykają, To od razu się witają (palce jednej dłoni dotykają palce drugiej dłoni).

“Rodzina”

Ten pierwszy - to nasz dziadzius (pokazujemy kciuk).

A obok - babunia (drugi palec).

Największy - to tatuś (pokazujemy środkowy palec).

A przy nim - mamunia (pokazujemy czwarty palec).

A to jest - dziecinka mała (pokazujemy mały palec).

Tralalala, la, la...A to moja - rączka cała! Tralalala, la, la....

“Sroczka”

Tu sroczka kaszkę warzyła (kręcimy palcem wewnątrz dłoni) dzieci swoje karmiła.

Temu dała na łyżeczce (dotykamy kolejno palców),

Temu dała na miseczce, Temu dała na spodeczku,

Temu dała w kubeczku, A dla tego nic nie miała (dotykamy kciuka)

Frrrrr! I po więcej poleciała. (unosimy ręce w górę)

2. Ugniatanie plasteliny/ciastoliny

Jeżeli chodzi o ugniatanie masy przez maluchy proponuję wykonanie mas jadanych, zamiast kupowania kosztownej ciastoliny. Już samo przygotowywanie ciasta może być okazją do wspólnej interakcji.

Śpiewamy / mówimy, co będziemy robić. Pozwalamy dziecku wsypywać mąkę/kaszę. Można wykorzystać znane nam melodie przy ugniataniu na przykład prosta melodia “Pojedziemy na łów” śpiewając na przykład: “Ugniatamy masę, masę. Ugniatamy ją” Po przepisach na wykonanie masy zachęcam do korzystania z zasobów sieci, na przykład tu:

<https://dziecisawazne.pl/7-przepisow-na-masy-plastyczne-takze-jadalne-dla-dzieci/>

3. Wkładanie do kartonu/butelki po mleku małych przedmiotów - pomponów do prac kreatywnych, dużej fasoli, kawałków pociętej słomki itp.

4. Zakładanie słomek na wbite w pudełko lub w styropian wykałaczki do szaszłyków. Zamiast słomek można wykorzystać makaron typu rurki. Jest to świetne ćwiczenie usprawniające dłonie maluszka.

5. Zabawa w poszukiwacza. Do woreczka strunowego wlewamy bitą śmietanę (może być pianka do golenia), lub wsypujemy ryż i kilka innych przedmiotów - np. małe plastikowe figurki. Dziecko potrząsa przesuwa i poszukuje co jest ukryte w środku. Można też wlać farbki i rozmazując przez woreczek obserwować jak się mieszają barwy. Świetnie sprawdzi się również kisiel.

6. Co jest w worku?

Należy zebrać kilka zabawek o charakterystycznych kształtach, mogą to być owoce (banan, jabłko, kiwi) lub zabawki (samochód, samolot). Następnie schowaj jedną zabawkę do worka z materiału. Daj dziecku worek do ręki i zachęć, by dotykiem rozpoznało, jaka zabawka jest w nim schowana). Powtórz zabawę kilkakrotnie, nawet jeśli kilka razy z rzędu wsadzisz ten sam przedmiot, dziecko będzie odkrywać kształt na nowo.

Ad. 6. Masażyki

Dlaczego masażyki są takie ważne w rozwoju dziecka?

W trakcie tych zabaw dziecko ma możliwość bezpośredniego obserwowania stosowanych przez dorosłego sposobów porozumiewania się. Poznaje nowe słownictwo. Zachęcane pozytywnym kontaktem emocjonalnym z osobą bawiącą się z nim, podejmuje próby komunikacji, uczy się naprzemienności w komunikowaniu się, co jest podstawą istoty dialogu. Dziecko uczy się też kolejności poszczególnych ruchów występujących w zabawie i potrafi przewidzieć, jaki ruch będzie następny, co daje mu poczucie przewidywalności zdarzeń i kontroli otoczenia – dzięki temu może czuć się bezpiecznie.

1. RYBKI

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]

2. ZABAWA Z IMIENIEM DZIECKA

Tu ma [imię dziecka] 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!

3. PISZE PANI NA MASZYNIE

Pisze pani na maszynie [palcami stukamy 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 słonie 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 chwytamy za szyję].

4. PAJĄCZEK

Do tego masażyku można wykorzystać polskie adaptacje anglojęzycznej piosenki “Itsy bitsy spider” - https://www.youtube.com/watch?v=iyUHe_mw1cE

Wspinał się pajęczek po rynnie. [wędrujemy palcami od dołu ku górze po plecach dziecka]

Spadł wielki deszcz i zmył pajęczka [rozkładamy na plecach płasko obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół]

Zaświeciło słoneczko, [masujemy plecy ruchem okrężnym]

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... [masujemy tak długo, aż poczujemy ciepło]

Wspinał się pajęczek po rynnie... [zaczynamy od początku.]

5. DRZEWO

Drzewom we włosy dmucha wiatr, [dziecko jest odwrócone do nas plecami, dmuchamy w jego włosy]

A deszczyk kropi: kap, kap, kap. [leciutko stukamy po plecach dziecka]

Krople kapią równiuteńko, [głaszczemy je po włosach i ramionach]

Szepczą cicho: „mój maleńki, [wodzimy opuszkami po plecach dziecka] Śpij już, śpij, śpij, już śpij, już śpij...”

6. NARZĘDZIA

Tu podkóweczka tu, tu, tu [rysujemy palcem na stopie dziecka kształt podkowy]

Tu gwoździczek tu, tu, tu [delikatnie kłujemy palcem dziecko w stopę]

I młoteczką: puk, puk, puk [delikatnie pukamy w stopę dziecka]

I pilniczkiem: pitu pitu, pitu [jeździmy dziecku po stopie palcem “szlifujemy pilnikiem gwoździe”].

7. SŁONKO ZAŚWIECIŁO

Słońko zaświeciło [rysujemy na twarzy dziecka kółeczko]

ptaszki obudziło [pukamy zgiętym palcem w dłonie dziecka]

Latają, ćwierkają ziarenek szukają[opuszkami palców opukujemy ciało dziecka]

Słońko zaświeciło[rysujemy na twarzy dziecka kółeczko]

misia obudziło[pukamy zgiętym palcem w plecy dziecka]

Mruczy misio z głodu szuka wszędzie miodu[delikatnie gładzimy całą dłonią brzusek dziecka]

Słońko zaświeciło[rysujemy na twarzy dziecka kółeczko]

wiewiórki zbudziło[pukamy zgiętą dłonią w uda dziecka]

Po lesie skakały[„skaczemy” palcami po głowie dziecka]

orzeszków szukały[delikatnie przeczesujemy palcami włosy dziecka]

Słońko zaświeciło[dziecka kółeczko rysujemy na twarzy]

Zajaczki zbudziło[gładzimy palcami powieki dziecka]

Po łące biegają[dłońmi zgiętymi w pięści lekko uciskamy ciało dziecka]marchewki szukają[wkładamy dłoń za bluzkę dziecka]

Zabawy w masażyki na podstawie książki prof. Marty Bogdanowicz "Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki".