

## **Masaż relaksacyjny „Spacer biedronki”**

Biedroneczka mała po trawce biegła. - *delikatnie poruszają palcami w różnych kierunkach*

Nózkami tupąła, - *naprzemiennie uderzają w plecy otwartymi dłońmi*  
rączkami machała. - *masują je obiema rękami*

Potem się ślizgała - *przesuwają zewnętrzną stroną dłoni do góry*  
do góry i w dół. - *wewnętrzną w dół*

W kółko się kręciła - *rysują rękami koła w przeciwnych kierunkach*  
i piłką bawiła. - *delikatnie uderzają pięściami*

Gdy deszcz zaczął padać, -*stukają palcami wskazującymi z góry na dół*  
pod listkiem się skryła - *rysują obiema rękami kształt liścia*

i bardzo zmęczona spać się położyła. - *przesuwają złączone dłonie w jedną i w drugą stronę.*