

Gnetenje testa

Otroke razdelimo v pare. En otrok se uleže na mehko blazino na trebuh, drugi pa poklekne ob njega. Dlani položi na hrbet ležečega otroka in začne gneti hrbet. Pritisk na dlaneh seli s prstov na "peto" dlani. Dlani prestavlja po celem hrbtu v smeri od zgoraj navzdol. Potem pritiska istočasno po diagonalah hrbta. Konča s "svaljkanjem" hrbta, tako da se na koncu celo telo večkrat zaziba z desne na levo stran trebuha in obratno.

Če nas veseli, lahko delamo sadni kruh in testu dodajamo koščke sadja - s prsti potapkamo po hrbtu in si še izmišljamo različne dodatke. Lahko delamo pico, jabolčni zavitek, ali kar si otroci izmislijo. Nato pustimo "testo", da vzhaja. Otrok, ki je gnetel testo, se uleže povprek čez hrbet ležečega in ga greje. Testo začne vzhajati tako, da ležeči malo dvigne svojega soigralca. Nato pa lahko zamenjata vlogi.

