

Massagegeschichten (ab 3 Jahren)

Gerade nach einem erlebnisreichen Tag und bevor es ins Bett geht, tut es Kindern auch mal gut, runter zu fahren und sich zum Beispiel mit einer Massagegeschichte zu entspannen. Außerdem wird die Körperwahrnehmung des Kindes angesprochen und gefördert.



Ein paar Beispiele für solche Geschichten:

Ausflug von Familie Bär

Familie Bär ist unterwegs durch den Wald.

Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.

Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.

Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen.

Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.

Die Bärenfamilie kommt an einem Bach an.

Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig

Papa Bär hat etwas Hunger und so beschließt er, ein paar Fische zu fangen. Vorsichtig läuft er in das Wasser.

Ganze Hand wird mit langsamem Druck vom Rand des Rückens zur Mitte bewegt.

Mit seinen großen Tatzen wischt er vorsichtig das Wasser hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt.

Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches vorsichtiges patschen beider Hände auf den Rücken.

Schnell holt er den Fisch aus dem Wasser und frisst ihn auf.

Hände auf dem Rücken liegend zueinander bewegen, dann vom Rücken abheben.

Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluß und spritzen sich gegenseitig nass.

Beide Hände, jeweils 2 Finger – hüpfen über den Rücken

Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken.

beide Hände rubbeln über den Rücken

An dieser Stelle kann man je nach Alter der Kinder weitere Ausflugsziele der Familie Bär einbauen:

- Blumenwiese – schnuppern an Blumen, pusten von Pusteblumen
- Baum hochklettern und Honig suchen – schwirrende Bienen
- Baum – schubbern des Rückens

Dann macht sich die Bärenfamilie auf und geht zurück in ihre Bärenhöhle.

Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.

Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.

Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen.

Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.

Der Garten der Tiere:

Stellt euch vor, der Rücken ist ein kleiner Garten. Hier leben viele kleine Tiere. Sie laufen überall im Garten umher und suchen Futter, ein Versteck oder gehen einfach nur spazieren. Wenn man ganz genau spürt, kann man die Tiere auf dem Rücken fühlen.

- Schnecke
Sie kriecht ganz langsam im Garten herum. Es dauert fast endlos lange, bis sie ihr Ziel erreicht.
Mit zwei Fingern sanft und langsam über den Rücken streichen.
- Ameisen
Ameisen haben es immer eilig. Sie laufen von links nach rechts schnell hin und her.
Fühl mal, es sind ganz viele!
Alle Fingerspitzen laufen schnell über der Rücken
- Heuschrecke
Fühlt ihr es auch, wie die Heuschrecke mit großen Sprüngen durch den Garten hüpfet?
Arbeiten mit der ganzen Handfläche – gleichmäßig an unterschiedlichen Stellen des Rückens aufsetzen und mit leichtem Druck wieder lösen.

- Käfer
Da kommt ein dicker fatter Käfer – er wackelt ganz lustig beim Krabbeln.
Fingerknöchel leicht versetzt aufsetzen.
- Schmetterling
Ein Schmetterling fliegt vorbei und das Gras auf der Wiese wackelt im Wind.
Sanft über den Rücken pusten.
- Tiere nach Kinderwunsch umsetzen...

Pizzamassage

Auf dem Rücken des Kindes entsteht eine „Pizza“:

Zunächst wird der Pizzateig geknetet und ausgerollt.

Danach könnten die Zutaten aufgelegt oder gestreut werden.

1. Teig kneten – vorsichtiges Massieren (Kneten) des Rückens
2. Teig ausrollen – Streichbewegungen mit dem Handballen
3. Soße verteilen – ganz vorsichtige Streichbewegung mit der ganzen Hand
4. Belag bestimmen lassen und schneiden – mit dem Zeigefinger werden schneidende Bewegungen gemacht
5. Pizza belegen – die Hand wird punktuell an verschiedenen Stellen des Rückens aufgelegt
6. mit Käse bestreuen – mit allen Fingern tippend über den Rücken fahren
7. Pizza backen – die Hände werden so lange auf den Rücken gelegt, bis dort Wärme zu spüren ist

Zum Abschluss wird die Pizza aus dem Ofen gezogen und, geschnitten (mit der Handkante Schneidbewegungen über den Rücken machen)= und „gegessen“ ☺

Hier gibt es noch eine schöne Geschichte zum bekannten Kinderbuch „ Der Grüffelo“ :

https://www.grueffelo-mut.de/wp-content/uploads/MTG_Worksheet_Massage.pdf

Noch mehr Ideen findet man im Internet, z.B. auf folgender Seite:

<https://www.kita-turnen.de/entspannung/entspannung-massage/>