

Massagegeschichten mit Kindern

Nilpferdwäsche – Eine Massagegeschichte

Massagegeschichten für Kinder: Heute besuchen wir im Zoo das Nilpferd Hildegard. Kommt doch einfach einmal mit und erlebt, wie aus einem dreckigen Nilpferd ein sauberes Nilpferd wird.

Material:

- bequeme Unterlage
- Bürste (zum Beispiel Wurzelbürste)

Alter:

ab 3 Jahren



Vorbereitung:

Es werden Paare gebildet.

Ein Kind legt sich gemütlich auf den Bauch, der Partner sitzt so daneben, dass es an den Rücken des liegenden Kindes herankommt.

Die Bürste liegt griffbereit.

Spielidee:

Während die Geschichte erzählt wird, führt das sitzende Kind die kursiv geschriebenen Bewegungen auf dem Rücken des liegenden Kindes durch.

Bitte darauf achten, dass die Massagebewegungen vorsichtig ausgeführt werden. Es soll eine angenehme Erfahrung für das Kind werden.

Das Nilpferd Hildegard trottet langsam in seinem Gehege hin und her.

Wandert mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drückt dabei vorsichtig mit euren Fingern neben die Wirbelsäule.

Da sieht es den Pfleger Jochen mit seinem großen Eimer und dem Wasserschlauch kommen. Hildegard freut sich und hüpf und springt – heute ist Badetag!

Massiert abwechselnd mit euren Händen den Rücken von oben nach unten. Macht es mal leichter und mal fester.

Jochen kommt in das Gehege und greift sich einen großen Schrubber. Jetzt steht die Nilpferddame ganz still und genießt, wie der Dreck vom Rücken gebürstet wird.

Streicht mit eurer Bürste mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandert dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten.

Nun schließt der Tierpfleger den Wasserschlauch an. Es fühlt sich fast wie Regen an, als das Wasser den Rücken des Nilpferds nass macht.

Berührt ganz leicht mit euren Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommel am Anfang langsam und werdet dann schneller.

Das Wasser hat im Zoogehege ein riesiges Schlammloch entstehen lassen. Das Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.

Massiert mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken.

Dann steht es auf. Jochen hat inzwischen den Eimer voll Wasser gefüllt und kippt ihn mit einem großen Schwung über Hildegard aus.

Mit beiden Händen einmal großflächig über den Rücken streichen.

Dann verlässt Jochen das Gehege. Das Nilpferd Hildegard legt sich in den kühlen Matsch und schläft ein.

<https://www.kita-turnen.de/massagegeschichten/>

Die Schnecke auf Abwegen

Entspannungsgeschichte Schnecke: Fühlst du das? Es fühlt sich ein bisschen so an, als ob eine schleimige Schnecke über das Bein kriecht.

Material:

- weicher Pinsel
- lauwarmes Wasser in einem Gefäß
- Unterlage, die nass werden darf
- etwas zum Abtrocknen

Alter:

ab 4 Jahre



Spielidee:

Die Entspannungsgeschichte Schnecke wird paarweise durchgeführt.

Ein Kind legt sich mit entblößten Beinen und Füßen auf eine Unterlage, die nass werden darf. Ein zweites Kind erhält einen Pinsel und ein Gefäß in dem lauwarmes Wasser ist.

Es wird eine kleine Geschichte über eine Schnecke erzählt. Das Kind mit dem Pinsel hat die Aufgabe, während der Geschichte mit dem feuchten Pinsel über die Beine und die Füße des liegenden Kindes zu fahren. Es simuliert so die „Schleimspur“ der Schnecke.

Die Geschichte sollte alters- und erfahrungsgerecht angepasst werden.

Idee für de Geschichte:

Eine kleine Schnecke kriecht über eine Wiese, als sie plötzlich gegen einen „Berg“ stößt. Erstaunt guckt sie hoch und sieht ein Bein vor sich liegen. Die Schnecke ist empört – genau in ihren Weg hat sich jemand hingelegt. Wenn sie um ihn herum kriecht, dauert das einfach zu lange und sie möchte doch pünktlich beim großen Schneckentreffen ankommen. Kurz entschlossen beginnt die Schnecke das Bein hinauf zu kriechen. **(An dieser Stelle beginnt der Einsatz des Pinsels).**

Langsam, ganz langsam erreicht sie das Schienbein und blickt sich um. Wow, was für eine Aussicht!

Die kleine Schnecke entschließt sich, diesen Blick etwas länger zu genießen und kriecht auf das Knie. Hier ist zwar viel Platz und man kann gut hin und her kriechen, aber so viel mehr sehen kann die kleine Schnecke nicht.

Also dreht sie um und kriecht das Schienbein entlang, bis sie am Fuß ankommt.

Der große Zeh steht weit nach oben. Mutig beschließt die Schnecke bis auf den Zeh hinaufzukriechen. Und richtig – die Aussicht ist wirklich klasse.

Sie guckt in alle Richtungen und da entdeckt sie ihre Freunde, die sich schon beim großen

Schnecken treffen befinden. „Nun aber schnell“, denkt sich die kleine Schnecke und kriecht die Fußsohle herunter – dann verschwindet sie im Gras.

<https://www.kita-turnen.de/entspannungsgeschichte-schnecke/>

Massieren mit verschiedenen Gegenständen

Material:

- Autos
- Pinsel
- Igelbälle
- Bürsten
- Finger
- Federn
- Schwämme

Die Kinder legen sich entspannt hin. Sie werden von Ihnen mit den verschiedenen Materialien berührt und bestimmen dabei wo und wie es gemacht wird.

Gerne können die Positionen auch getauscht werden. Kinder massieren und die Eltern legen sich hin.

Am besten funktioniert es bei einem verdunkelten Raum, Entspannungsmusik und weicher kuscheliger Unterlage.