

Gänseblümchen - Massagegeschichte

Material: weicher Pinsel (Puderpinsel) oder Feder oder Finger

Sie und ihr Kind dürfen sich einen gemütlichen Platz aussuchen und es sich dort bequem machen. Ihr Kind darf sich hinlegen oder hinsetzen. Sie dürfen sich neben ihr Kind setzen und mit dem Pinsel bzw der Feder anfangen über die Schultern, die Arme und den Rücken zu streichen. Fragen Sie ihr Kind ob es die Bewegungen als angenehm empfindet. Gerne dürfen sie die Bewegungen auch kommentieren (z.B „Jetzt male ich Kreise“, „Nun werde ich schneller“). So bekommt ihr Kind schon mal ein Gefühl für die Berührungen und erweitert seinen Wortschatz.

Und los geht die Massagegeschichte:

Heute habe ich mich bei herrlichem Sonnenschein auf die Wiese gelegt, mitten hinein in hunderte von Gänseblümchen. Es weht ein warmer Wind und streichelt die Blüten. (Mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streichen.)

Da flattert ein bunter Schmetterling durch die Luft (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen hin und her rütteln) und setzt sich auf eine Blume, (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen tupfen) flattert ein Stück weiter (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen hin und her rütteln) und landet auf der nächsten Blüte. (mit dem Pinsel an verschiedene Stellen tupfen)

Der Wind weht etwas stärker (mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streicheln) und vertreibt den Schmetterling. (mit dem Pinsel an verschiedene Stellen rütteln)

Von dem Blütenduft angezogen, brummt eine Hummel daher (s-förmige Pinselstriche über Gesicht, Hände und Arme) und nippt mal hier, mal dort. (den Pinsel an verschiedene Stellen hin und her drehen)

Wieder kommt eine Windböe, (mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streicheln) und die Hummel fliegt auch davon. (s-förmige Pinselstriche über Gesicht, Hände und Arme)

Langsam zieht die Dämmerung herauf. Die Gänseblümchen schließen die Blätter und schlafen ein. (mit dem Pinsel über die Stirn, Schläfen und geschlossenen Augen streichen)

Ziel: - gemeinsam entspannen

-eigene Körperwahrnehmung stärken

-kennenlernen des Körpers

-Wortschatzerweiterung

Gerne darf nun auch ihr Kind mit dem Pinsel oder der Feder oder auch dem Finger über ihren Rücken streichen und verschiedenen Bewegungen ausprobieren. Dies können sie gerne als Bilderratespiel gestalten. Ich wünsche euch gute Entspannung! 😊