

Wichtel-Massage

Bereich: Bewegung
Kategorie: Entspannung

Alter: 1-3, 3-5, 5-6

Kompetenzen

Kräfte beim Massieren dosieren können - rücksichtsvoll und behutsam mit seinem Partner umgehen.

Sich entspannen und ruhig werden.

Ein positives Körpergefühl entwickeln.

Hinweise

Massagespiele bereiten Kindern besonders nach **intensiver Bewegung** im Freien oder im Turnsaal/Bewegungsraum ein angenehmes Wohlgefühl!

Grundregeln für das Massieren:

Behutsam mit seinem Partnerkind umgehen!

Zu fest andrücken, kneifen und auch kitzeln sind nicht erlaubt!

Jedes Kind, das massiert wird, kann die Massage, wenn sie ihm zu lange dauert oder als unangenehm empfunden wird, sofort abbrechen.

Die Wirbelsäule muss beim Massieren ausgelassen werden!

Die KindergartenpädagogIn/ErzieherIn ist Vorbild und massiert für alle Kinder sichtbar auch ein Partnerkind.

Geschichte

Der Weihnachtsmann hat sooo viel zu tun vor Weihnachten. Er muss basteln und backen und Geschenke einpacken. Dabei fühlt er sich gar nicht wohl! Er ist erkältet und furchtbar müde. Nun ist er doch tatsächlich über seiner vielen Arbeit eingeschlafen.

Er atmet tief ein und aus.

Die liegenden Kinder atmen tief ein und aus. Die massierenden Kinder streichen ihnen dabei von oben nach unten den Rücken aus.

Zum Glück gibt es die kleinen fleißigen Wichtel, die helfen wann und wo es nötig ist. Sie kommen aus allen Ecken und Winkeln hervor und trippeln zum schlafenden Weihnachtsmann.

Alle zehn Finger trippeln über die Rücken der liegenden Kinder

Vorsichtig packen alle Wichtel mit an und legen den Weihnachtsmann in sein Bett.

Die liegenden Kinder werden sanft hin und her geruckelt und geschoben.

Und was jetzt passiert, das müsstet ihr mit eigenen Augen sehen. Ganz flink erledigen die Wichtel die Arbeit den Weihnachtsmannes:

Sie schneiden Glitzersterne aus.

Die Kinder führen Schneidebewegungen auf dem Rücken aus.

Sie falten kleine Laternen.

Die Kinder machen Faltbewegungen am Rücken.

Sie kleben die Glitzersterne zusammen..

Mit beiden Zeigefingern Tupfer auf den Rücken machen.

Sie sägen kleine Weihnachtsmänner aus Holz aus.

Die Kinder imitieren mit den Handkanten Sägebewegungen.

Sie malen die Holzweihnachtsmänner mit dicken Pinseln an,

Die Kinder legen die Finger eng aneinander und führen die Hände in langsamen fließenden Bewegungen den Rücken auf und ab.

und sie packen die Geschenke ein. Überall liegen bunte Bänder herum, kurze und lange, gerade und eingeringelte.

Die Kinder zeichnen mit den Zeigefingern viele verschiedene Striche auf den Rücken, lange und kurze, gerade und eingeringelte.

Dann huschen die Wichtel in die Küche und backen die köstlichsten Weihnachtskekse/Weihnachtsplätzchen.

Sie schütten Mehl und Zucker auf,

Die Kinder imitieren Schützbewegungen.

dann werden Butter und Eier mit Mehl und Zucker verknetet.

Den liegenden Kindern wird vorsichtig der Rücken geknetet.

Nun rollen sie emsig den Teig aus.

Mehrmals mit beiden Händen den Rücken von oben nach unten ausstreichen.

Da werden emsig Sterne, Herzen und kleine Engel ausgestochen,

Die Kinder malen Sterne, Herzen und Engel auf die Rücken der liegenden Kinder.

und nach Herzenslust mit Rosinen, Schokostreuseln und Mandeln verziert.

Die Kinder tupfen nach Herzenslust zart auf die Rücken der liegenden Kinder.

Zum Schluss schieben die Wichtel die Bleche in den Ofen.

Ein letztes Mal werden die Rücken von oben nach unten ausgestrichen.

Die Wichtel verteilen die Kekse/Plätzchen auf hübsche Weihnachtsteller und verschwinden wieder in ihren Ecken und Winkeln.

Und der Weihnachtsmann? Ja, der schnuppert. Der feine Duft der Weihnachtskekse/Plätzchen hat ihn geweckt. Ihr könnt euch bestimmt vorstellen, wie sehr er sich gefreut hat, als er gesehen hat, dass all seine Arbeit erledigt war!

Da fühlte er sich gleich viel besser - und schwups wanderte eines der köstlichen Kekse / Plätzchen in seinen Mund.