

Entspannendes Massagespiel - Komm mit ans Meer

Material: 1 Luftballon, 2 Essl. Reis, Trichter

Anleitung: In den Luftballon werden mit Hilfe des Trichters ca. 2 Essl. Reis gefüllt. Anschließend wird der Ballon nur leicht aufgeblasen und gut zugeknotet.

Vorbereitung: Das Kind soll sich einen gemütlichen Platz aussuchen, wo es sich wohlfühlt. Es kann sitzen oder liegen.



Lesen die die folgende Geschichte langsam vor und führen Sie mit dem Luftballon die entsprechenden Bewegungen aus.

Es ist ein warmer Sommertag. Du bist am Strand und gräbst deine Füße in den Sand.

Mit dem Luftballon sanft die Füße des Kindes massieren.

Du gehst zum Meer und berührst mit den Füßen das Wasser Luftballon auf den Füßen auf – und abrollen Das Wasser ist angenehm warm, so gehst du weiter ins Meer hinein.

Luftballon weiterrollen zu den Unter- und den Oberschenkeln.

Jetzt bist du auch schon mit den Oberschenkeln im Wasser und du spürst, wie du dich immer mehr entspannst. Auch deine Schultern werden sanft vom Wasser massiert.

Luftballon weiter über den Rücken rollen. Auf den Schultern hin – und herbewegen.

Das Wasser berührt deine Arme, die sich jetzt entspannen, jeder einzelne Finger wird ganz warm.

Luftballon über die Arme zu den Fingerspitzen rollen und die Handinnenflächen massieren.

Magst du auch mit dem Kopf untertauchen? Dann hör einmal ganz genau hin, welches Geräusch die Wellen machen.

Wenn das Kind zustimmt, dann den Luftballon auch über den Kopf rollen.

Dann steigst du langsam aus dem Wasser wieder heraus. Du spürst einen angenehm, warmen, zarten Wind, der dich vom Wasser trocknet.

Mit den Händen über den Rücken, die Arme und über die Beine streicheln.

Die restlichen Tropfen schüttelst du jetzt noch von deinem Körper und fühlst dich dann richtig toll erholt.

Das Kind steht auf und schüttelt sich.