

Kindermassage für U3-Kinder: „Eiermassage“

Ab 1 Jahr.

Aufgrund seiner ovalen Form lässt sich das Ei gut über den Rücken und andere Körperteile rollen. So bekommen die Kleinen eine Massage mit Plastikeiern von Ihnen als Bezugsperson.

Das wird gebraucht:

- 2 Plastikeier
- Variabel: Eier aus Holz oder Stein, da sie ein Eigengewicht haben.
- 1 weiche Decke

So wird's gemacht:

Legen Sie das Kind auf eine weiche Decke in einem ruhigen Bereich im Gruppenraum. Dann beginnen Sie mit der Massage:

- Sie rollen das Ei vorsichtig über den Rücken.
- Sie rollen hoch und runter.
- Sie rollen hin und her.
- Sie rollen das Ei im Kreis.
- Sie nehmen ein 2. Ei dazu und wiederholen die Übungen.
- Dann rollen Sie mit beiden Eiern über den Po und an den Beinen hinunter bis zu den Füßen.
- Dann rollen Sie mit beiden Eiern von den Füßen bis hinauf auf den Rücken.

Nehmen Sie sich pro Kind 5 Minuten Zeit, und achten Sie darauf, ob dem Kind die Massage gefällt. Manche Kinder mögen diese Art der Berührung, andere Kinder wiederum nicht. Vielleicht möchte das Kind lieber auf dem Rücken liegen. Die oben genannten Übungen können Sie auch auf den Bauch übertragen. Achten Sie dann ganz besonders darauf, dass die Berührungen sehr, sehr sanft sind.

Die Bewegungen können Sie auch sprachlich begleiten: „Jetzt rollt das Ei über den Rücken“ etc.