

3 wunderschöne Massagegeschichten für Kinder

Eine wärmende Frühlingsmassage

Endlich ist der Frühling da! Die Sonne scheint vom Himmel. **Die Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken legen.**

Die Kinder spielen fröhlich auf der grünen Wiese. **Mit den Fingern über den Rücken „rennen“.**

Auch die Tiere sind aus ihrem Winterschlaf erwacht. Der kleine Käfer Krabbel krabbelt gemütlich über das Gras. **Mit den Fingern langsam über den Rücken krabbeln.**

Er trifft die kleine Schnecke Anna, die sich in der Sonne wärmt und fröhlich über die Wiese kriecht. **Die Hände aneinander reiben, auf den Rücken legen und dann über den Rücken kriechen.**

Ein leichter Wind bläst über die Wiese. **Mit den Händen sanft über den Rücken streichen.**

Die kleine Biene Maja fliegt gut gelaunt von Blüte zu Blüte. **Mit einem Finger über den Rücken fliegen.**

Die Spinne Erna hat Lust auf einen Spaziergang und springt vergnügt von Grashalm zu Grashalm. **Mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen.**

Krabbel, Anna und Erna legen sich jetzt entspannt unter einen Baum und machen ein kleines Mittagsschläfchen. **Zur Mitte des Rückens krabbeln, kriechen und hüpfen. Den Rücken dann sanft von oben nach unten ausstreichen.**

Eine kleine Gartenmassage

Der Frühling ist da und es wird Zeit, den Garten nach seinem langen Winterschlaf wieder schön zu machen **(die flachen Hände auf den Rücken legen und in kreisenden Bewegungen massieren)**

Zuerst müssen die Beete umgegraben und vom Unkraut befreit werden **(den Rücken etwas kräftiger massieren und sanft das Unkraut „zupfen“)**

Wir haben Karotten und Blumen Samen, die wir in die Beete pflanzen können **(eine Karotte und eine Blume auf den Rücken malen)**

Dafür müssen wir zuerst lauter kleine Löcher in die Erde bohren **(mit der Fingerspitze sanft ein Loch in den Rücken „bohren“)** und dann legen wir den Samen in das Erdloch und drücken ihn ein wenig fest **(mit der Daumenspitze sanft mehrmals auf den Rücken drücken)**

Nun schließen wir die Löcher wieder mit etwas Erde und drücken sie fest **(mit der Hand auf den Rücken drücken)** und gießen unsere Samen noch mit etwas Wasser **(mit den Fingerspitzen über den Rücken tippen)**

Bald können wir unsere ersten Karotten ernten und den wunderschönen Blumen beim Wachsen zuschauen **(den Rücken von oben nach unten ausstreichen)**

Auf der Wiese

Der Frühling ist da und auf der Wiese vor deiner Tür ist jede Menge los **(den Rücken kräftig mit der flachen Hand abreiben)**

Die kleinen Marienkäfer krabbeln über die Wiese und knabbern an ein paar saftig grünen Grashalmen **(mit den Fingern über den Rücken krabbeln und sanft in den Rücken zwicken)**

Eine kleine Schnecke kriecht an ein Blatt hinauf und lässt sich von den warmen Sonnenstrahlen wärmen **(mit den Handballen über den Rücken kriechen, die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen)**

Lauter kleine Regenwürmer stecken ihre Köpfe in die Sonne und graben die Erde fleißig weiter um **(mit dem Finger Schlangenlinien auf den Rücken malen)**

Eine kleine Spinne springt von Blatt zu Blatt und baut ihr Spinnennetz **(mit den Fingern über den Rücken springen, ein kleines Spinnennetz auf den Rücken malen)**

Und die Schneeglöckchen und Krokusse wachsen in die Höhe und schmücken die Wiese mit ihren tollen, bunten Farben **(lauter kleine Blumen auf den Rücken malen)**