

Kindermassage

We hebben wel eens vaker iemand op de BSO gehad die een workshop kinder-Yoga kwam geven. We hebben toen leuke kindermassages geleerd. Tussen alle spelletjes, schoolwerk en het knutselen door moet er ook ruimte zijn voor ontspanning. Hieronder vind je een aantal kindermassages. Zet een rustgevend muziekje op en word helemaal zen. Of verwen papa of mama met deze heerlijke massage!

Hanse Panse kevertje: Van 4 t/m 7 jaar.

Leuke massage oefening om met jonge kinderen te doen.

Kinderen zitten in tweetallen of in een hele rij achter elkaar.

Handen worden op de schouders gelegd van het kind wat voor hen zit.

Je kunt zelf naast de rij gaan zitten met een kussen op schoot, dit kussen gebruik je om het liedje met de bijbehorende bewegingen voor te doen.

Zing het liedje:

Hansepanse kevertje

kinderen kriebelen met de vingers over de rug

Die klom eens op een hek

kinderen kriebelen met de vingers omhoog en leggen de handen weer op de schouders

Neer kwam de regen die spoelde alles weg!

kinderen maken stroombewegingen met de handen vanaf het hoofd naar de onderrug

Op kwam de zon

kinderen wrijven cirkels over de rug

Die maakte alles droog

kinderen blijven cirkels wrijven

En Hansepanse kevertje die klom toen weer omhoog!

kinderen kriebelen met de vingers over de hele rug en eindigen met de handen op de schouders.

Jonge kinderen vinden dit erg leuk om te doen en willen het dan ook graag herhalen. Spelenderwijs maken de kinderen contact met elkaar, een leuke opstap naar verdere onderlinge massage oefeningen!



Gezichtsmassage met kwastjes: vanaf 4 jaar.

Zet een cd speler met onspannen muziekje klaar.

De kinderen zitten in tweetallen tegenover elkaar.

Per twee krijgen ze allemaal 1 zacht kwastje/penseeltje.

Vertel dat de kinderen elkaar net alsof gaan schminken.

Laat de kinderen afspreken wie er begint met `schminken`.

Geef aan dat het de bedoeling is dat het heel stil is, er is wel muziek waar ze naar kunnen luisteren.

Maak duidelijk dat je door heel stil te zijn en je ogen te sluiten veel beter kunt voelen en dat dit is waar het om gaat.

In het begin moeten kinderen vaak lachen omdat ze het erg vinden kriebelen.

Stimuleer ze toch om serieus door te gaan omdat de huid alleen even moet wennen.

Als ze langer doorgaan ervaren ze de ontspanning en die zie je vaak ook in de gezichten. Soms moeten kinderen ook gapen, dat is alleen maar prima en geeft de ontspanning aan. Laat een kind wat net `geschminkt` is nog even navoelen voordat het de ogen opent. Daarna kunnen ze ruilen.

Variatie: Koekjes bakken: vanaf 4 jaar.

In tweetallen:

1 kind zit op handen en knieën en rolt zich ietwat op met ronde rug.

Het andere kind is de koekjesbakker.

Vertel:

<i>We gaan eerst de bakplaat poederen</i>	kinderen tokkelen met de vingers op de rug
<i>Dan gaan we het deeg kneden</i>	kinderen kneden zachtjes de rug van links naar rechts
<i>Dan rollen we het deeg uit op de bakplaat</i>	kinderen wrijven met platte hand van links naar rechts.
<i>Nu gaan we vormpjes uitsnijden</i>	kinderen tekenen allerlei vormpjes op de rug
<i>De oven moet nu voorverwarmd worden</i>	kinderen wrijven de handen goed warm en houden die vlak boven de rug, dit een aantal keer herhalen
<i>De koekjes liggen nu in de oven</i>	kinderen leggen beide handen een tijdje op de rug zonder te bewegen of de handen er tussentijds af te halen
<i>Ja, hoor de koekjes zijn nu klaar, haal de bakplaat maar uit de oven</i>	kinderen schuiven met platte hand van rechts naar links
<i>Pak alle koekjes maar van de bakplaat</i>	kinderen pakken met duim en wijsvinger steeds de koekjes van de rug

Eet smakelijk!



Variatie: De autowasstraat: Vanaf 4 jaar.

1 kind gaat liggen of zit op armen en knieën een beetje opgerold op een matje of kussen. De ander masseert. Eerst wordt er altijd gevraagd waar het kind niet aangeraakt wil worden. Vervolgens wordt er gevraagd wat voor auto het wil zijn bijv. een vrachtwagen of een limousine of een mercedes enz.

Daarna wordt er gevraagd of de auto erg vuil is.

Dan kan de massage beginnen:

Eerst moet de auto overgoten worden met water:

kinderen tekenen waterstroompjes op de rug

Dan moet de auto ingezeept worden met een spons:

kinderen wrijven met platte hand cirkels op rug en armen

Dan komen de borstels er aan te pas:

kinderen maken 'kammetjes' met de vingers en gaan hiermee over rug en armen

Dan moet de auto weer worden afgespoeld:

kinderen tekenen weer waterstroompjes

Nu moet de auto droog geblazen worden

kinderen blazen vlak over de rug

En met een zachte doek wordt de auto gepoetst tot hij glimt!

Kinderen wrijven cirkels over rug en armen

Dan is de auto helemaal klaar!



Het weerbericht: Vanaf 6 jaar.

De massage start als volgt:

De kinderen leggen de handen op de rug van het kind wat op het kussen ligt. Zet het muziekje zacht aan zodat het echt als achtergrond dient. Pak zelf bijv. een kussen waarop u tijdens het vertellen kunt voordoen wat de bedoeling is.

U vertelt: het weerbericht voor morgen:

Aan het begin van de dag is het wat mistig

Kinderen leggen de handen iets boven het lichaam van het kind wat ligt maar raken het niet aan

Vervolgens breekt de zon door:

kinderen wrijven cirkels op de rug en armen

Maar later op de dag gaat het regenen: ***kinderen tokkelen met de vingertoppen van hoofd naar schouders naar rug naar armen***

Dit gaat gepaard met veel wind:

kinderen duwen degene die ligt zachtjes heen en weer

Het kan zelfs gaan onweren!:

kinderen tekenen bliksemflitsjes

Tegen de avond wordt het wat kouder en zal de regen overgaan in sneeuw:

kinderen tikken heel zachtjes met de vingertoppen van hoofd naar schouders naar rug naar armen

Op sommige plaatsen in het land zal het ook hagelen:

kinderen tokkelen nu wat harder

Maar voordat we de maan opkomt, laat de zon nog even van zich zien:

kinderen wrijven cirkels

De nacht verloopt verder rustig:

kinderen leggen de handen zachtjes neer op het kind wat ligt en laten ze daar even rusten zodat het kind ook tot rust komt en de warmte kan ervaren.

De kinderen vragen aan het kind wat ligt welk weertype hij of zij het prettigste vond, deze doen ze dan nog 1 keer. Daarna ruilen en het verhaal opnieuw vertellen.

