

MASAŽA

Danes si privoščimo malo masaže. Vlogo maserja najprej prevzamejo otroci.

Na tla položimo odejo ali blazino in eden od staršev, starejši brat ali sestra se udobno uleže ali usede.

MASER:

1. Otrok s prstom po hrbtu staršem oblikuje črko, starš poskuša ugotoviti katero črko je otrok oblikoval.
2. Enako kot pri prvi vaji, le da otrok oblikuje številko.
3. Nato s prstom oblikuje besedo in starš poskuša ugotoviti.
4. Lahko oblikuje tudi krajšo poved.
5. Nato nariše preprosto slikico (hiško, rožico...)
6. S prstom oblikuje pajkovo mrežo, ponazori kako leze en pajek in kako leze več pajkov.
7. Lahko ponazori gibanje različnih živali (kače, gosenice...)
8. Ponazori nežno udarjanje s kladivom in rahlo stopnjuje moč udarca (z obema rokama).
9. »Pobarva vam hrbet«, kot da so njegovi prsti širok čopič. Gibi so dolgi od leve proti desni in obratno, ter od zgoraj navzdol in obratno.
10. V predelu vratu in ramen nežno ponazori gnetenje, kot pri gnetenju gline. Moč pritiska lahko tudi stopnjuje.
11. Lahko vam rahlo zmasirajo tudi glavo in lasišče.

Vlogi nato zamenjamo.

NE POZABI!

Masaža je prijetna le toliko časa, dokler se masirani pri tem dobro počuti.

Pri masiranju lahko uporabite tudi različne pripomočke.



Če pa otrokom zmanjka motivacije, da bi masirali tudi vas, poskusite kaj takega:



V šoli smo to počeli takole: (slike so simbolične)

