



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

50 Massagegeschichten für die Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de







Vorwort	4	Laternenumzug	39
Methodisch-didaktische Hinweise	5	Zuhause beim Nikolaus	40
Reflexionskarten	7	Die Adventszeit beginnt	41
Wettermassage	8	Advent	42
Im Land der Formen und Muster	9	War der Osterhase da?	43
Mein Schatzkästchen	10	Buntes Faschingstreiben	44
Punkt, Punkt, Komma, Strich	11	Meine Geburtstagsfeier.	45
Auf der Baustelle.	12	Roller, Roller	46
Wir bepflanzen unser Hochbeet	13	Auf einem Gummi-Gummi-Berg	47
Wo ist Miezi?	14	Kleine Schnecke	48
Autowaschanlage	15	Eine winzig kleine Spinne	49
Der Wasserkreislauf	16	Eine dicke Nuss.	50
Pizzabacken	17	Backe, backe Kuchen	51
Gemüsesuppe	18	Wer will fleißige Handwerker sehen?	52
Plätzchenbacken.	19	Unterwegs mit dem Auto.	53
Obstsalat	20	Ausruhen im Nichtschwimmerbecken	54
Mein Burger	21	Ausruhen in der Turnhalle	54
Tiere auf dem Bauernhof (Einzelmassage)	22	Steinmassage auf der Wiese	55
Rundgang im Zoo (Einzelmassage)	23	Massage am Tisch	55
Auf der Wiese (Einzelmassage)	24	Massagebewegungen für Massagen mit Material	56
Spaziergang der Ameise.	25	Auftragskarte: Meine eigene Massagegeschichte.	58
Unser Wald	26	Vorlage: Meine eigene Massagegeschichte.	59
Unser Ausflug in die Stadt	27	Kopiervorlage: Massagebewegungen	60
Am See	28	Tippkarten (1. Klasse)	62
Unsere Fahrradtour	29	Tippkarten (2. bis 4. Klasse)	63
Auf dem Spielplatz (Einzelmassage)	30		
In der Ritterburg.	31		
Im Schwimmbad	32		
Beim Einkaufen	33		
Beim Schlittenfahren (Einzelmassage)	34		
In den Bergen (Einzelmassage)	35		
Im Spielzeugladen.	36		
Auf dem Pausenhof.	37		
Das Springreitturnier (Einzelmassage)	38		



Die vorliegenden Massagegeschichten sind eine Sammlung von kindgerechten, kurzen Geschichten mit verschiedenen Inhalten, passend zur Lebens- und Erfahrungswelt der Grundschulkinder. Bei den Massagegeschichten handelt es sich um gezielte Entspannungsübungen, die den Kindern Ruhephasen sowie Erholungs- und Entspannungsmomente im Unterrichtsalltag ermöglichen, die Sozialkompetenz stärken und dabei helfen, das Vertrauen zu den Klassenkamerad*innen aufzubauen. Zudem regen sie die Fantasie an und schulen die Körper- und Sinneswahrnehmung. Die Massagegeschichten sollen aber nicht als unveränderlich gesehen werden, sondern als Ideensammlung dienen. Die einzelnen Geschichten können, je nach Disposition der eigenen Klasse, ausprobiert, abgeändert oder erweitert werden, sodass die Freude am Massieren stets erhalten bleibt.

Für die meisten Massagegeschichten im Band benötigen Sie und die Kinder in Ihrer Klasse nur die Sitzplätze im Klassenzimmer (Massagegeschichten ohne Material). Im Anschluss daran finden Sie im Band aber auch Massagegeschichten mit verschiedenen Materialien, die die Kinder auch an anderen Orten (Turnhalle, Wiese etc.) ausüben können. Für welche Massagegeschichten Sie zusätzliche Materialien benötigen, ist im Band bei den jeweiligen Geschichten mit angegeben.



Die Massagegeschichten bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Ob als Entspannungsübung für zwischendurch oder als längere Einheit, in der die Kinder ihre eigene Massagegeschichte entwerfen, ausprobieren und präsentieren können. Damit Sie als Lehrkraft schnell einen Überblick über den Schwierigkeitsgrad der ausgewählten Massage haben, sehen Sie neben der jeweiligen Seitenüberschrift, ob die Massage leicht  oder ein bisschen schwieriger  durchzuführen ist. Die weiterführenden Tipps auf einigen Kopiervorlagen geben Ihnen zudem einen raschen Überblick über weitere Durchführungsideen und Differenzierungsmöglichkeiten.



Natürlich können die Massagegeschichten, die den Kindern besonders gut gefallen, auch zu einem täglichen Ritual im Unterricht gemacht werden oder als Kopiervorlagen zur erneuten Durchführung mit Eltern oder Geschwistern mit nach Hause gegeben werden. Dazu können Sie die „Tipps“ unten auf den Seiten einfach abschneiden.

Viel Freude und viele Wohlfühlmomente für Sie und Ihre Schüler*innen wünscht Ihnen

Silvia Segmüller-Schwaiger



Wichtige Hinweise

1. Auf die Wirbelsäule muss besonders aufgepasst werden. Am besten wird die Wirbelsäulenpartie ausgespart und nicht berührt.
2. Die Massage soll dem Kind gefallen und ihm keine Schmerzen bereiten.
3. Wenn dem Partnerkind etwas nicht gefällt, dann muss das massierende Kind die Massage so verändern, dass das Partnerkind zufrieden ist.

Massagen ohne Material

Die Einzel- und Partnermassagen bieten sich im Unterrichtsalltag für eine kurze Entspannungsphase im Klassenzimmer an. Bei den Partnermassagen suchen sich die Kinder selbstbestimmt ein Partnerkind für die von der Lehrkraft ausgesuchte Massagegeschichte. Sie bestimmen dann, wer von ihnen zuerst massiert und wer entspannt. Das Kind, das sich entspannen darf, legt sich mit dem Bauch auf eine Turnmatte oder Decke (falls vorhanden) und das massierende Kind kniet daneben. Bei allen Partnermassagen kann sich das Kind, das sich entspannt, auch auf einen Stuhl setzen und seinen Oberkörper auf dem Tisch ablegen. Die Arme und den Kopf legt es so ab, dass es bequem ist. Das massierende Kind sitzt dann auf einem Stuhl daneben. Die Lehrkraft erzählt die Massagegeschichte sehr langsam und deutlich. Im Hintergrund kann dabei leise Entspannungsmusik laufen. Die Kinder benötigen Zeit, um die Handbewegungen durchzuführen. Je nachdem, welche Aktion dabei genannt wird, führt das massierende Kind auf dem Rücken des Partnerkindes sanft und rücksichtsvoll die beschriebenen Bewegungen durch. Die Lehrkraft führt dabei die Bewegungen entweder auf dem Rücken eines Kindes oder auf einem großen Stofftier vor. Jede Massage kann ca. 5 Minuten dauern, danach wird gewechselt. Alle Partnermassagen können auch als Kreismassagen durchgeführt werden. Die Kinder setzen sich dazu in einem Stuhlkreis dicht hintereinander, sodass die Stuhllehne in die Kreismitte schaut. Jedes Kind massiert nun den Vordermann. Nach der Massage kann schnell gewechselt werden, indem sich die Kinder einfach umdrehen. Im Band finden Sie zudem auch Einzelmassagen. Hierbei massieren die Kinder sich selbst und führen die Massage auf ihren Oberschenkeln durch. Dabei sitzen die Kinder zum Beispiel im Stuhlkreis oder auf ihrem Stuhl mit viel Abstand zum Tisch. Diese Form der Massage bietet sich an, wenn die Kinder sich nicht gegenseitig berühren möchten. Die im Buch enthaltenen Massagen mit verschiedenen Materialien helfen aber auch, den direkten Körperkontakt zu vermeiden.

Massagen mit Material

Massagen mit Material bieten sich vor allem für Kinder an, die den direkten körperlichen Kontakt mit anderen meiden wollen. Es ist aber auch ein Genuss zu spüren, wie sich zum Beispiel eine massierende Feder oder ein massierender Stein auf dem Rücken anfühlt. Bei der Durchführung läuft leise Musik im Hintergrund und die Kinder, die massieren, führen ruhige Bewegungen auf dem Rücken des Partnerkindes aus. Mögliche Bewegungsbeispiele für Massagen mit Material kann die Lehrkraft den Kindern durch die Kopiervorlagen mit den Massagebewegungen (eventuell mehrmals kopieren und laminieren) zur Verfügung stellen.



Meine eigene Massagegeschichte

Hier haben die Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse die Möglichkeit, eine eigene Massagegeschichte zu entwerfen und vor der Klasse zu präsentieren. Zuerst schreiben die Kinder ihre Ideen mit Bleistift auf einen Notizzettel und lassen diesen kontrollieren. Anschließend suchen sich die Kinder aus den Massagebewegungen (Kopiervorlage: Massagebewegungen) passende Bewegungen zu ihren Sätzen (Geschichtenideen) aus. Hier können die Kinder natürlich auch eigene Bewegungen erfinden. Es dürfen auch zwei Sätze in der Geschichte für eine Bewegung stehen. Eine schöne Idee ist es auch, ein Gedicht, das gerade in der Klasse besprochen wird, „massieren“ zu lassen. Die Erstklässler benötigen für ihre Massagegeschichte Schere und Kleber und können so ihre Bewegungen und Bilder in die Spalten kleben. Falls die Kinder schon schreiben und lesen können, dürfen diese natürlich auch schon die anderen Kopiervorlagen als Differenzierung verwenden. Auf der Auftragskarte für die Massagegeschichte befindet sich vor jedem Auftrag ein kleines Kästchen. Die Kinder malen das Kästchen aus oder haken es ab, wenn sie den Auftrag erledigt haben. Die Bilder auf den Tippkarten für die 1. Klasse sollen Anreiz für die Erstklässler sein, sich zu den Skizzen eine Geschichte auszudenken. Zum Beispiel eine kleine Geschichte zu einer Maus. Sie können aber auch einfach nur eine Maus zeichnen. Die Themen auf den Tippkarten ab der 2. Klasse sollen als Anreiz für eine eigene kurze Geschichte dienen. Zum Beispiel: „Ich baue einen Schneemann. Zuerst rolle ich die Kugeln für den Schneemann. Ich stecke ihm eine Karotte als Nase ins Gesicht etc.“ Die Lehrkraft kann die Bewegungen und Tippkarten kopieren und laminieren oder ggf. zum Ausschneiden für die Kinder vorbereiten.

Tipps

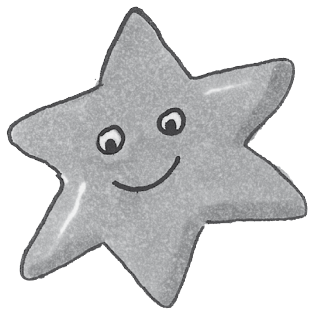
- Die Kinder können bereits bekannte Reime und Lieder leicht verändern.
- Die Massagen können zum Beispiel auch an die Eltern verschenkt werden.
- Die Massagegeschichten können in der Freiarbeit ausgelegt werden. So haben die Kinder auch die Möglichkeit, während der Freiarbeit oder nach dem Fertigstellen der Pflichtaufgaben sich eine Entspannungsphase zu gönnen.
- Alle Massagen können die Kinder schnell in Einzelmassagen (Bewegungen auf den Oberschenkeln ausführen) umwandeln.
- Wenn Sie viel Platz und Zeit haben, dann gönnen Sie es den Kindern in Ihrer Klasse, dass sie es sich auf einer Matte oder Decke bäuchlings liegend bequem machen.
- Handelsübliche Massageroller gefallen den Kindern auch sehr gut.

Reflexion

Mit den Reflexionskarten können Sie nach der Massage eine Reflexionsrunde mit den vorgegebenen Satzanfängen starten. Mit einem stummen Impuls werden zum Beispiel am Ende der Stunde für alle Kinder sichtbar die Reflexionskarten in die Kreismitte gelegt. In einem kurzen Unterrichtsgespräch oder einer Blitzlichtrunde werden die Satzanfänge von den Kindern vervollständigt. Dabei können auch eigene Satzmuster verwendet werden. Auf Kritik sollte aber auch unbedingt immer ein Lob folgen.



Besonders gut
gefallen hat mir,
dass ...



Ich habe einen
Tipp ...



Besser wäre
gewesen, wenn ...



Ich fand
leicht / schwer ...





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

50 Massagegeschichten für die Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

