

QUIN GUST TÉ LA LLUNA?

Proposta per fer massatges

Per fer somàtica (o massatge) amb els vostres fills us proposo fer-ho mitjançant un conte, "Quin gust té la lluna?".

El conte narra la història d'uns animals que es van enfilant un a sobre de l'altre per poder arribar a la lluna i menjar-se-la.

La intenció de l'activitat és fer un massatge a l'esquena o al pit,

- Anar canviant de percepció tàctil quan es canvia d'animal,
- Utilitzar diferents tipus de pressió forta/fluixa,
- Abastar la màxima superfície corporal perquè el nen prengui consciència del seu cos,
- Poder fer participar als germans (si es té) amb els dibuixos o l'explicació
- I en tot moment, que el nen gaudeixi i tingui una sensació plaent.

Cal tenir en compte abans de la narracions algunes condicions, com:

-El nen ha d'estar estirat i còmode, i el pare/mare ha de poder accedir a fer-li el massatge d'una manera també còmoda i accessible.

-Cal fer-ho en un moment del dia que el nen estigui despert i actiu, perquè així estarà més receptiu.

-Cal que hi hagi un ambient de tranquil·litat

-L'ambient ha d'estar poc estimulat (és a dir, si expliqueu el conte, no cal que hi hagi música de fons, eviteu la llum de sostre o directa a la cara)

-El confort del nen és molt important, així que si el nen és calorós no hi haurà problema en deixar-lo sense samarreta, per el contrari si és fredoluc millor que el massatge es faci per sobre de la samarreta.

Aquí teniu l'explicació del conte:

https://www.youtube.com/watch?v=Dus7e1Yrl_Y#action=share

I l'explicació del conte amb plastilina i paper maixé:

https://www.youtube.com/watch?v=M_4UDt6DB5A

I en aquest altre link teniu l'explicació del massatge per a cada animal:

<https://www.youtube.com/watch?v=D7aMjf2yVAE&t=8s>

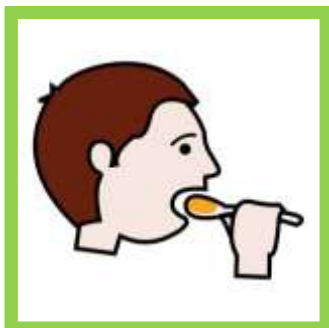
Espero que us hagi agradat!

Graella de la relació entre el conte i el massatge

| | |
|--|---|
| Inici de la sessió mans reposant una estona a l'esquena amb silenci i fem cercles grans mentres iniciem el conte | |
| Lluna | Dibuixar cercles petits amb els dits |
| Tortuga | Des del coll fins al final de l'esquena es fa un moviment de dits a poc a poc |
| Elefant | De baix a dalt es fa pressió amb els "nudillos" de les mans |
| Girafa | De dalt a baix es segueix tota la columna amb tota la ma |
| Cebra | Es dibuixen línies amb 4dits des de la columna cap en fora del cos |
| Lleó | Obrim i tanquem la ma fent pessigades grans pels omoplats |
| Guineu | Petites pressions amb les puntes dels dits juntes |
| Mico | Petits copets de dalt a baix de l'esquena amb la ma conca |
| Ratoli | Moviments ràpits de dits per a tota l'esquena, de baix a dalt |
| Mossegada a la lluna | Petons al coll |
| Acomiadament cercles grans a l'esquena i deixant les mans reposar una estona amb silenci | |

El material addicional de pictogrames està pensat per a complementar el massatge:

- Explicar el conte abans de fer el massatge, ensenyant cada animal.
- Per posar més dificultat podeu introduir els verbs.
- Fer una relació de la imatge de l'animal amb el moviment del massatge que toqui.



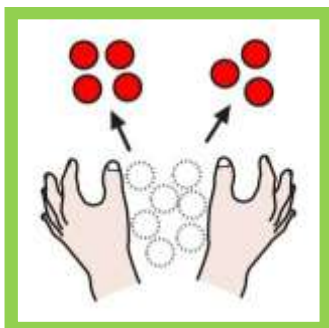
Menjar



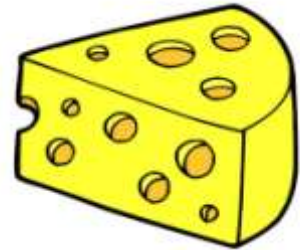
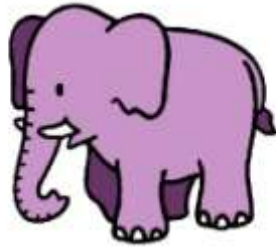
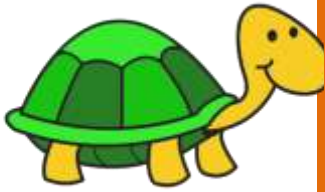
pujar/enfilar-se



ajudar



repartir





LA LLUNA, pero també la podeu dibuixar