

## Zvířecí masáž

Veronika Sudová

**Cíl:** *rozvoj spolupráce, důvěry mezi dětmi, uvolnění, relaxace, hmatové vnímání, uvědomování si a poznávání vlastního těla, poznávání částí těl, poznávání zvířat a prostředí, ve kterém žijí*

**Věk:** 4-7 let

**Pomůcky:** židličky

**Postup:** Děti utvoří dvojice. Jedno si sedne na židli tak, že opěradlo nebude mít za zády, nýbrž před sebou nebo na boku. Druhé dítě se postaví za sedící a položí mu ruce na ramena. Děti si představí, že po zádech sedícího dítěte pobíhají zvířata. Pohyby jsou zapracovány do příběhu: *„Nacházíme se v africké savaně blízko zdroje vody. V dálce vidíme oblak prachu, který se stále přibližuje. Nasloucháme a slyšíme cválající koně. Kopyta jsou zřetelně slyšet a cítit, jak přebíhají shora dolů po zádech, až dospějí k vodě. Když u ní zastaví, vylezou z díry dvě malé myši a přebíhají vám po zádech, koňům mezi nohama. Docela rychle běhají zleva doprava a zase zpátky. A teď si to sem přidupal tlustý, velký slon – ztěžka si jde svou cestou. Následně se mihnou kolem ramen směrem dolů motýli. Pohyby jejich křídel jsou tak něžné, že skoro nejsou cítit. A nyní se úplně zespodu přes záda až k hlavě plazí tlustý had, a k tomu si na pomoc vezmeme ještě svá předloktí. Plazí se po vysokém kmeni, protože odtamtud má dobrý výhled na zdroj vody a při jeho plachosti dostatečný odstup. Jako poslední se po zádech směrem nahoru na svých tichých sametových tlapkách plíží kočka a nahoře mezi krkem a ramenem se pohodlně schoulí do klubíčka. Z daleké vesnice slyšíme nejprve tichý zvuk bubnů, který stále zesiluje, jak domorodci dávají najevo radost a nakonec – po doznění posledního tónu – utichá, aby oznámil konec slavnosti.“* Následně si děti vymění místa a cesta vede na Aljašku, kde jsou místo koní sobi, místo slonů hladoví lední medvědi, místo myší kluzké hbité ryby, které se nerady nechají chytit, místo hadů hraví tučňáci, kteří se kloužou po ledu, tuleni místo motýlů a těžcí albatrosi, kteří přistávají na bříše. Domorodci na Aljašce bubnují při slavnostech stejně jako v Africe.

**Zkušenosti s realizací:** *Děti aktivita zaujala. Jenom musíme dát pozor, aby vyšly dvojice na všechny, co chtějí hrát. Když je někdo sám, utvořím s ním dvojici já.*

**Zdroj:**

Petillon, H. (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Praha: Edika.