

| | |
|---|----|
| Vorwort | 8 |
| Grundlagen zur Entspannung in der Kita | 9 |
| Entspannung – ein Grundbedürfnis des Menschen | |
| Was bedeutet Entspannung? | 10 |
| Warum ist Entspannung für Kinder in der Kita wichtig? | 11 |
| Wie funktioniert Entspannung? | 12 |
| Wie reagiert ein Mensch auf Entspannung? | 13 |
| Wie gelangt man zur Entspannung? | 15 |
| Welche Begleiterscheinungen gibt es bei der Entspannung? | 16 |
| Wann sollte die pädagogische Fachkraft vorsichtig mit Entspannungsangeboten umgehen? | 17 |
| Entspannungsphasen im Kita-Alltag einbinden | 18 |
| Welche Methoden eignen sich zur Entspannung in der Kita? | 19 |
| Spiele und Ideen zum Entspannen und Mitmachen .. | 21 |
| Bewegte Entspannung | |
| Wir malen ein großes Klangbild | 22 |
| Wir liegen in der Mattenwiege | 22 |
| Eine Pause im Luftballonbett | 23 |
| Wir schaukeln in der Hängematte | 23 |
| Meditativer Tanz | 24 |

| | |
|---|----|
| Der Wasserpflanzentanz | 24 |
| Dornröschen schläft | 25 |
| Unter dem Schwungtuchhimmel | 25 |
| Ein Himmel voller Luftballons | 26 |
| Das müde Karussell | 26 |
| Eine Matte aus Bällen | 27 |
| Der Ball geht leise auf eine kleine Reise | 27 |
| Entspannung auf dem Riesenball | 28 |
| Ein Mittagsschlaf im Schlafwagen | 28 |
| Die müden Tiere kommen zur Ruhe | 29 |
| Wir lassen die Federn tanzen | 30 |
| Wir hüpfen im Schlaf | 31 |
| Es startet die Rakete | 31 |

Wechsel von An- und Entspannung

| | |
|----------------------------------|----|
| Der Zeitlupentanz | 32 |
| Kleine Monster | 32 |
| Roboter und Gummipuppen | 33 |
| Die Spaghetti sind fertig! | 34 |
| Figuren werfen | 34 |
| Wir sind Gummibänder | 35 |
| Die Blumen wachsen | 35 |
| Im Marionettentheater | 36 |

Berührungen und Massagen

| | |
|--|----|
| Wir gehen ins Schwimmbad | 37 |
| Die Wettervorhersage für morgen | 38 |
| Das Auto in der Waschanlage | 39 |
| Automassage | 40 |
| Wir decken den Tisch | 42 |
| Beim Friseur | 43 |
| Wir massieren die Hände | 44 |
| Ich massiere mich selbst | 45 |
| Die Clown-Gesichtsmassage | 45 |
| Wir verwöhnen die Füße | 46 |
| Unsere Heizdecke | 47 |
| Mein Körper ist schwer wie ein Stein | 47 |
| Massage auf Tennisbällen | 48 |
| Im Massagelabor | 48 |
| Gesichtsmassage – Wir cremen uns ein | 49 |
| Rückengemälde | 50 |
| Eine Reise mit der Eisenbahn | 50 |

Konzentration und Wahrnehmung

| | |
|--------------------------|----|
| Federklau | 52 |
| Der Triangel-Kreis | 52 |
| Unser Klangtisch | 53 |

| | |
|--|----|
| Das Schauspiel in der Flasche | 53 |
| Was isst du jetzt? | 54 |
| Wir ertasten Gegenstände | 54 |
| Bilder im Himmel finden | 55 |
| Zuzwinkern | 55 |
| Die angenehme Windmaschine | 56 |
| Horch, was kommt von draußen rein? | 56 |
| Wärmende Hände | 57 |
| Wer schnarcht denn da? | 57 |
| Bild-Meditation | 58 |
| Regentropfen, die an mein Fenster klopfen | 58 |
| Was hat sich verändert? | 59 |
| Wo ist der Wecker? | 59 |
| Unser Geräuschelabor | 60 |
| Peter! Peter! | 61 |
| Ein Gute Nacht-Wunsch wird herum geschickt | 61 |

Atementspannung

| | |
|--------------------------------|----|
| Der Gorilla ist los! | 62 |
| Ein Schläfchen zu zweit | 62 |
| Wir pusten ein Feuerwerk | 63 |
| Der Kinderluftballon | 63 |
| Luftmatratze | 64 |
| Ein Seifenblasentanz | 64 |

Unsere Kuschtierschaukel 65

Das gluckerende Wasserbett 65

Wie Zwerge zu Riesen werden 66

Wir pusten die Kerze aus 66

Wir atmen Farben 67

Mitmachgeschichten

Ein Sommertag mit Tüchern

Wir tanzen mit Schmetterlingen 68

Die Sonne blendet 69

Über Handtücher springen 69

Wir ruhen uns aus 70

Wir lassen die Blumen blühen 71

Die Sonne geht unter und das Feuerwerk beginnt 71

Wir decken uns zu und kommen zur Ruhe 72

Auf dem Pferdehof

Wir machen einen Ausritt 73

Wir striegeln unser Pferd 74

Wir befreien uns vom Sand 75

Die Reiter sind müde 77

Literatur 78