



Bereich: Bewegung
Kategorie: Entspannung

Alter: 1-3, 3-5, 5-6, 6-7

Kompetenzen

Förderung der taktilen und auditiven Wahrnehmung
Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
Angenehme Entspannung erleben

Hinweis

Diese Entspannungsübung kann auf einer Wiese am Waldrand oder im Turnsaal/ Bewegungsraum durchgeführt werden.

Vorbereitung

Am Waldrand

Mehrere beschichtete Picknickdecken werden auf der Wiese ausgebreitet-wenn die Wiese trocken ist, können sich die Kinder auch ohne Decke in die Wiese legen.

Ruheinsel

Im Turnsaal/Bewegungsraum entspannen sich die Kinder auf einer Ruheinsel, die mit Matten, Decken und Pölstern ausgestattet ist.

Entspannung

Die Kinder liegen entspannt auf der Wiese, oder auf ihren Matten.

Die KindergartenpädagogIn/ErzieherIn spricht ruhig:

Mach es dir gemütlich und schließe die Augen.

Hör auf die Geräusche, die es hier am Waldrand gibt: Vögel, die zwitschern, ein leises Bäumerauschen, Fliegengebrumm, das Plätschern eines Baches.

Fühle die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht, deinen Armen, deinen Beinen? Wo spürst du sie noch?

Lege beide Hände auf deinen Bauch und atme ruhig ein und aus. Riechst du den zarten Duft der Wiesenblumen und des Grases?

Ein leichter Windhauch streichelt dein Gesicht.

Ein bunter, anmutiger Schmetterling landet auf deinem Arm. Sachte bewegt er seine Flügel, du spürst ihn kaum.



Ein kleiner Marienkäfer landet auf deiner Hand. Soll er dort ein wenig verweilen oder lieber weiterfliegen?

Stell dir die wunderschönen Blumen vor, die auf der Wiese neben dir blühen. Sacht bewegen sie sich mit den Gräsern im Wind.

Bleib noch eine Weile liegen, genieße die Wärme, den Duft und höre noch einmal auf die Geräusche um dich.

Recke und strecke dich langsam und öffne deine Augen.



Text: Katrin Ahlf-Seiwald

Fotos: Luise Hosp-Hermann