

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Kultur, Kunst & Musik, Ausgabe: 54  
Titel: Die Seele baumeln lassen - Entspannung (23 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Die Seele baumeln lassen – Entspannung

Inhaltsverzeichnis	Seite
<b>Wissensvermittlung – Einstein speziell</b>	
• Warum ist Entspannung wichtig?	3
<b>Liederkiste – Auf der Tonleiter durch das Jahr</b>	
• Ganz gelassen	5
<b>Meditationen und Stilleübungen – Auf der Traumwolke</b>	
• Vor langer Zeit – meditative Zeitreise	7
• Yoga	10
• Luise, der Elefant – Rückengeschichte	12
<b>Spielmobil – Allerlei Spaß für Kids</b>	
• Was geschah des Nachts im Wald? – Klanggeschichte	14
• Psychomotorische Entspannungsübungen	17
<b>Kreativwerkstatt – Ideenbörse für kleine Künstler</b>	
• Ausmalen von Mandalas	19
• Herstellen von Mandalas	21
• Verwöhnen von Körper und Seele – Herstellen von Badesalzen	23



## Warum ist Entspannung wichtig?

### Ziel:

- Informieren des pädagogischen Fachpersonals und der Eltern

### Anspruch:

- Vermitteln von Hintergrundwissen

### Anzahl der Kinder:

- –

### Alter der Kinder:

- –

### Räumliche Voraussetzungen:

- Stuhlkreis

### Materialien:

- –

### Kosten:

- –

### Vorbereitungszeit:

- ca. 5 Minuten

### Durchführungszeit:

- ca. 10 Minuten

### Vorbereitung:

Um einen Zustand der Entspannung erreichen zu können, muss im Nervensystem erst der Parasympathikus das Zepter übernehmen dürfen: Der **Ruhenerve** sorgt für ruhigere Atmung, regelmäßigeren Herzschlag und lockere Muskeln – also für Entspannung. Die ist entscheidend für unsere Gesundheit, denn nur in diesem Zustand des „inneren Friedens“ können sich Körper, Geist und Seele so richtig regenerieren.

Entspannung stärkt die Fähigkeit, sich auf einzelne **Wahrnehmungen** zu konzentrieren und lässt Raum, um Gefühlen und Gedanken nachzugehen und sich wortwörtlich zu besinnen. Das hat viele positive Wechselwirkungen: Wer sich selbst gut spürt und kennt, den werfen äußere Reize nicht so leicht aus der Bahn. Wer sich entspannen kann, ist ausgeglichener und optimistischer. Wer sich besser konzentrieren kann, ist kreativer und lernt leichter.

### Durchführung:

Die wichtigsten **Tipps** für entspannte Kinder:

- Als Eltern Vorbild sein und bewusst auf mehr Ruhe im Alltag achten.
- Grundsätzlich Reize reduzieren, ob Medienkonsum, Spielzeugberge im Kinderzimmer, Angebote an Aktivitäten oder Verpflichtungen mit Terminen.
- Täglich auf einen ausgeglichenen Wechsel an Bewegung und Ruhe mit viel freier Zeit achten.
- Ein Gefühl dafür bekommen, wann Kinder eine Auszeit brauchen (z.B. sie werden unruhig, weinerlich, wirken erschöpft) und ihnen die Pause ermöglichen, statt sie mit neuen Impulsen zu füttern.
- Mit Entspannungsverfahren für das Kind möglichst früh, am besten im Babyalter, beginnen.
- Entspannungspausen – ob Körperübungen oder Kuschelzeiten – fest im Alltag verankern (z.B. als Rituale nach dem Heimkommen, zum Einschlafen).
- Übungen langsam und spielerisch, ohne Druck und Zwang, einführen.
- Altersgerechte Methoden wählen, Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen.



Die Seele baumeln lassen – Entspannung

Wissensvermittlung – Einstein spezial

- Entspannungseinheiten stets erst nach einer Bewegungsphase (und nie direkt nach dem Essen) sanft einleiten, beispielsweise über Puzzles oder Wahrnehmungsspiele (z.B. Sanduhr beobachten, Geschmacks- oder Hörtests mit geschlossenen Augen durchführen).
- Immer dabei sein, unterstützen, im Zweifelsfall beruhigen, falls einmal Angstreaktionen (z.B. durch eine Fantasiereise) auftreten – und viel loben, auch und gerade am Anfang, wenn es noch nicht so gut klappt

(aus: <http://www.urbia.de>)

VORSCHAU



## Ganz gelassen

### Ziel:

- Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren
- Erleben und Umsetzen von Rhythmus und Melodie
- Fördern der Sprache und des Wortschatzes
- Aufgreifen von Alltagssituationen im Lied
- Entfalten der Singfähigkeit und der Ausdrucksbereitschaft
- Ausbilden des Gedächtnisses für Tonfolge, Rhythmus und Text

### Anspruch:

- mittel

### Anzahl der Kinder:

- ab 4 Kindern

### Alter der Kinder:

- ab 5 Jahren

### Räumliche Voraussetzungen:

- Stuhlkreis oder Kuschelecke

### Materialien:

- –

### Kosten:

- –

### Vorbereitungszeit:

- –

### Durchführungszeit:

- ca. 10 Minuten

Text und Musik: Stephen Janetzko



Refrain: Ganz ge-las-sen hock ich auf dem Stuhl, schau der Stil-le mei-nes



Her - zens zu. Mag die Welt sich drau - ßen wei - ter - drehn, in



mei-nem Kopf lass ich sie gehn und schließ die Au-gen zu ...



1. Ich seh die Son-ne hoch am Ho-ri - zont - Ich fühl mich wohl und bin ent - spannt.  
Ich seh die Ster-ne und den he-ßen Mond - Ich fühl mich wohl und bin ent - spannt.