



Bewegen – Entspannen – Träumen

Eine Entspannungseinheit für den Kindergarten – mit Ausmalbild

Gruppengröße: 6 Kinder

Zum Einstieg: Bewegungsspiele

- Biathlon: Es wird jeweils ein Ziel festgelegt und jedes Kind muss dieses Ziel mit dem Ball treffen (es gibt drei Versuche). Wird das Ziel nicht getroffen, muss eine kleine Strafrunde gelaufen werden (z.B. einmal durch den Bewegungsraum / die Turnhalle rennen).
- Feuer, Wasser, Erde: Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Feuer: Stehen bleiben und in der Position „einfrieren“, bei Wasser auf etwas Höheres klettern und bei Erde flach auf den Boden legen.
- Weitwurf: Jedes Kind bekommt einen Tennisball und wirft diese so weit wie möglich

Im Anschluss: Der kleine Igel Berti – eine Massagegeschichte

(Die Kinder massieren sich in Paaren gegenseitig)

Der kleine Igel läuft fröhlich über die Wiese (**mit den Fingern über den Rücken laufen**)

Unterwegs entdeckt er lauter schöne Dinge, Blumen die herrlich duften (**eine Blume auf den Rücken malen und sanft über die Nase streichen**) und Schmetterlinge mit hübschen, bunten Flügeln (**über die Arme streichen**)

Etwas weiter zwischen zwei Bäumen entdeckt Berti etwas interessantes, schnell läuft er dorthin (**mit den Fingern schnell über den Rücken laufen**)

Toll! Hier hängt eine große und gemütliche Hängematte, die Berti zum Entspannen einlädt. Er klettert auf die Matte (**mit den Fingern von unten nach oben über den Rücken klettern**) und lässt sich in die Matte fallen (**sanft auf den Rücken drücken**)

Die Hängematte schaukelt ganz sanft hin und her (**die Hände auf den Rücken legen und den Massagepartner sanft hin und her schaukeln**) Berti fühlt sich angenehm entspannt (**den Rücken sanft massieren**)



Berti bleibt noch eine ganze Weile in der Hängematte liegen (**sanft hin und her schaukeln**) und spaziert dann ganz entspannt zurück nach Hause (**mit den Fingern über den Rücken davon laufen**)

Zum Abschluss: Mein fliegender Teppich – Fantasiereise

Komm mit auf eine kleine Reise. Eine Fantasiereise zur Entspannung, zum Genießen und Träumen. Stell dir einmal vor, du machst ein gemütliches Mittagsschläfchen auf dem großen und weichen Teppich in deinem Zimmer. Auf einmal spürst du, wie der Teppich mit dir vom Boden abhebt und aus deinem Fenster hinausfliegt. Der Teppich steigt hoch in die Luft und du fängst an, zu Staunen. Euer Haus und die Menschen auf der Straße werden immer kleiner. Der Wind weht dir über dein Gesicht. Um dich herum schweben viele, flauschige Wolken, wie Wattebällchen sehen sie aus. Du streckst deine Arme aus und fühlst dich ganz leicht. Der Teppich schwebt noch etwas höher und jetzt kannst du die tollen Blumenwiesen und Felder sehen, auf denen du mit deinen Freunden so gerne spielst. Die Sonne strahlt vom Himmel und auch dir wird es ganz warm um`s Herz. Dein fliegender Teppich dreht weiter seine Runden mit dir durch die Luft, mal schneller, mal langsamer und ihr macht sogar ein kleines Wettrennen mit einem Vöglein...bis er dich schließlich zurück nach Hause in dein Zimmer fliegt. Ihr landet sanft vor deinem Bett und du bedankst dich für diese tolle Reise.

