

Entspannungs-
und
Mitmachgeschichten



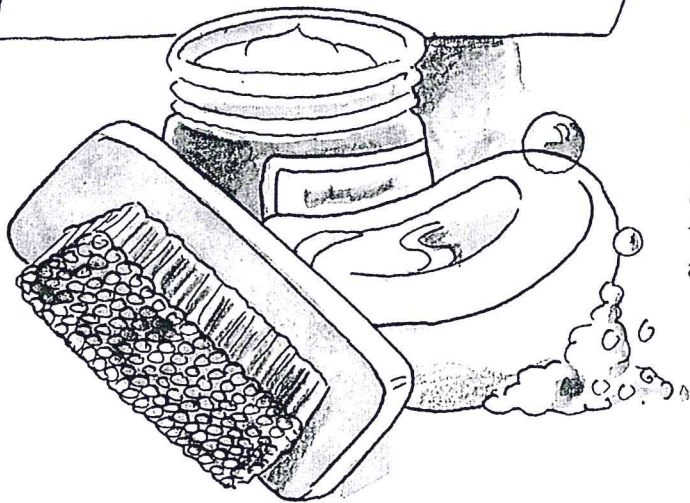
Fußbad und eincremen

Wer macht mit:

3–4 Kinder, die bereits ihre Füße anfassen können und sich selbst eincremen möchten.

Was brauchen wir:

- kleine Wannen
- Kindercreme und Spatel
- Wasser
- Kernseife und Rasperl oder Fußbadzusätze
- Handtücher
- Badematte



Was bieten wir an

Die Erzieherin heizt das Badezimmer vor. Die Kinder dürfen heute ein Fußbad nehmen. Die Kinder helfen bei den Vorbereitungen. Sie bringen für jedes Kind einen Stuhl ins Badezimmer, stellen jeweils ein Fußwännchen davor und legen die Handtücher bereit.

Die Kinder ziehen Schuhe, Hosen und Strümpfe aus, während die Erzieherin warmes Wasser in die Wännchen füllt. Die Kinder können nun mit einer Rasperl Kernseife oder fertige Zusätze in ihre Wanne geben. Damit die Zeit während des Fußbades nicht zu lang wird, kann die Erzieherin die Kinder mit einer Geschichte unterhalten.

Nachdem die Kinder ihr Fußbad beendet haben, waschen sie ihre Füße mit klarem Wasser. Dem

Trocknen der Füße wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Dafür setzen sich die Kinder mit der Erzieherin im Kreis auf die (saubere!) Badematte und trocknen erst den ganzen Fuß und dann jeden einzelnen Zeh gut ab. Die Erzieherin begleitet das Tun sprachlich und erklärt dabei, dass gerade die Zehenzwischenräume ganz trocken werden müssen, weil dort keine Luft dran kommen kann und sonst die Gefahr von juckendem Fußpilz besteht.

Die Erzieherin lässt nun die Kindercreme im Kreis herumgehen. Jedes Kind nimmt sich mit dem Spatel etwas Creme aus der Dose, reibt sie etwas zwischen den Handflächen und verteilt sie anschließend mit beiden Händen über den ganzen Fuß und zwischen den Zehen. Die Erzieherin begleitet das Tun sprachlich und lässt den Kindern viel Zeit für ihre Fußmassage, bis sie die Creme für den anderen Fuß in den Kreis gibt ...





Was bieten wir an

Die Erzieherin füllt mit den Kindern in ein Waschbecken warmes Wasser mit Spülmittel und in ein zweites Waschbecken klares Wasser zum Nachspülen. Die Kinder geben die Spielsachen in das Schaumwasser und mithilfe von Lappen, Bürsten etc. reinigen sie die Spielsachen. Entdecken sie kaputte Teile, begutachten sie diese mit der Erzieherin und entscheiden mit ihr, ob sie repariert werden können oder gleich weggeworfen werden müssen. Entdecken sie Teile, die falsch eingeräumt wurden, werden diese mit gesäubert und anschließend in die richtigen Kisten gelegt. Die Erzieherin lässt den Kindern viel Zeit, beobachtet sie und unterstützt sie nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Gesäuberte Spielsachen legen die Kinder in das andere Waschbecken zum Klarspülen. Die Erzieherin erklärt ihnen, dass sie den Schaum wieder abwaschen und nachspülen müssen, damit die Babys die Steine unbesorgt auch in den Mund nehmen können. Die Babys können mit dabei sein und z. B. am Waschbecken einfach planschen. Die gespülten Spielsteine legen die Kinder auf ein Handtuch. Wenn alles gewaschen ist überlegen die Kinder, wie sie die Spielsachen trocknen können. Die Erzieherin ist offen für die Ideen der Kinder und unterstützt sie bei der Umsetzung. Sollte

die Zeit knapp werden, suchen die Kinder einen geeigneten Platz, an dem die Spielsachen bis zum nächsten Tag an der Luft trocknen können.

Die trockenen Spielsachen sortieren die Kinder am nächsten Tag in die dafür vorgesehenen Behälter. Die Erzieherin vergleicht nun einen schmutzigen Stein mit einem sauberen, damit die Kinder den Unterschied sehen und vielleicht sogar riechen können. Am Ende bietet sich ein Abschlussgespräch an, in dem die Kinder erzählen können, wie und was sie gemacht haben.

Tipp: Dieses Angebot eignet sich bei warmem Wetter im Garten mit Wannen.

Was fördern wir besonders

Verantwortung für das eigene Spielzeug

Spielerisch lernen die Kinder, dass Spielzeug gewaschen und gepflegt werden muss. Kaputte Dinge werden repariert oder entsorgt

Förderung des Sozialverhaltens

Die Kinder lernen gemeinsam in einer Kleingruppe Spielzeug zu waschen und Rücksicht auf die Babys nehmen.

Haare waschen mit der Puppe

Wer macht mit:

4–5 Kinder, altersgemischt, die Interesse an Puppen zeigen.
Die jüngeren Kinder werden sowohl verbal als auch durch das Beobachten mit in das Geschehen eingebunden.

Was brauchen wir:

- Puppe
- Haarshampoo
- Kamm
- Föhn
- Handtuch





Was bieten wir an

Die Erzieherin erzählt den Kindern, dass heute im Bad ein Friseursalon für Puppen eröffnet hat. Zuerst stellt sie gemeinsam mit den Kindern die Utensilien zusammen, die zum Haarewaschen und Frisieren benötigt werden. Dabei benennt sie mit den Kindern die einzelnen Gegenstände und lässt sie erzählen, welche Funktion diese haben.

Die Kinder legen den Kopf der Puppe vorsichtig, wie bei einem Friseur, mit einem Handtuch im Nacken an den Waschbeckenrand. Sie geben lauwarmes Wasser über die Haare der Puppe. Natürlich passen sie auf, dass kein Wasser über das Gesicht der Puppe läuft. Die Erzieherin redet mit der Puppe und fragt sie, ob es ihr gefällt. Dann nimmt die Erzieherin Shampoo in die Hände und zeigt den Kindern, wie die Haare der Puppe eingeschäumt werden. Sie erklärt dabei, dass wenig Shampoo ausreicht und so das Auswaschen der Haare später nicht so lange dauert. Abwechselnd massieren die Kinder das Shampoo ein und fragen die Puppe immer wieder, ob es ihr gut geht. Anschließend waschen die Kinder die Haare ganz behutsam mit viel lauwarmem Wasser aus.

Sie nehmen ein Gästehandtuch und drücken zuerst vorsichtig die Haare der Puppe; nicht reiben sonst bekommen die Haare Knoten, und das

kann beim Kämmen sehr wehtun. Die Puppe bekommt jetzt einen Handtuch-Turban. Dann nehmen die Kinder sie in den Arm und loben sie, weil sie so tapfer war.

Nun geht es an die Frisur. Zuerst mit einem Kamm Strähne für Strähne behutsam kämmen. Jetzt föhnen die Kinder die Haare und legen ihre eigene Hand mit in die Haare der Puppe, damit sie spüren können, ob es der Puppe zu heiß wird.

Die Erzieherin macht immer wieder Pausen, in denen der Föhn abgeschaltet wird. Somit können sie sich immer wieder nach dem Wohlergehen der Puppe erkundigen. Nachdem die Haare trocken sind, kämmen die Kinder die Puppe und überlegen, welche Frisur sie heute tragen könnte. Zum Schluss betrachtet die Gruppe stolz ihr Werk!

Tipp: Beim gemeinsamen Schwimmbadbesuch können die Kinder in Zukunft ihre Haare selbst pflegen.

Die Erzieherin kann auch einen Frisör in die Krippe einladen, der Kindern und Eltern die Haare schneidet. Das nimmt den Kindern die Angst und erleichtert den Eltern das Haare schneiden.

Was fördern wir besonders

Kompetenz für die eigene Körperpflege

Manche Kinder mögen ihre Haare nicht waschen oder gekämmt werden. Wenn ihnen spielerisch vermittelt wird, wie natürlich dies ist und wie viel Spaß es machen kann, lernen sie einen positiven Umgang und bauen ihre Ängste langsam ab. Somit wird die Körperhygiene ein Alltagsritual und erlangt eine Selbstverständlichkeit bei den Kindern.

Kompetenz für Rollenspiel fördern

Das Rollenspiel dient den Kindern, Erlebtes anzuwenden und zu reflektieren.



Info

ab 0,5 Jahren
im Einzelkontakt

Dauer: etwa
5 Minuten



Material

- 1 Matte
- CD-Spieler mit Entspannungsmusik
- 1 Chiffontuch

Entspannungspause

Eine Frühlingsmassage mit weichen Tüchern

Mit Chiffontüchern können die Kinder den leichten Frühlingswind, der uns streichelt, nachspielen. Das kitzelt ein bisschen und tut wunderbar gut. Kinder, die das angenehm finden, bekommen hier die Möglichkeit, eine kleine Massage im Einzelkontakt zu genießen.

Das Kind legt sich entspannt auf die Matte oder Matratze. Sie berühren und streicheln es mit dem Chiffontuch vorsichtig zuerst an den Armen, dann am Rücken und an den Beinen.

Am Rücken können Sie neben Hinauf- und Hinunterstreifen auch kreisende Bewegungen durchführen. Achten Sie dabei auf die Signale des Kindes: Wenn Sie spüren, dass Bewegungen dem Kind unangenehm sind, beenden Sie diese. Spüren Sie auch, in welcher Intensität das Kind den Kontakt besonders angenehm wahrnimmt und passen Sie Ihre Bewegungen und den Druck sanft an.

Ü3-Tipp

Ältere Kinder können sich gegenseitig mit den Tüchern berühren, kitzeln und streifen. Dabei können Sie den Frühlingswind nachstellen. Vielleicht streift nur ein Zipfel oder eine Kante das Kind ganz zart und die Kinder machen dazu passend die Windgeräusche nach, vom zarten Hauch bis zum Wind.



Das Mitmachgedicht der Osterhase hat Schnupfen

„Hatschi!“, so niest der Osterhase,

wischt sich heimlich seine Nase.

Ganz laut niesen und sich die Nase wischen

Schaut, es geht ihm gar nicht gut,

gleich verlässt ihn schon der Mut.

Die Schultern und den Kopf hängen lassen und ganz laut seufzen

Hockt sich hin ins tiefe Gras,

doch Osterhase, nass ist das Gras.

In die Hocke gehen und frieren und zittern

Osterhase, schüttel dein Fell!

Schüttel das Wasser heraus, schnell, schnell!

Aufstehen und die Beine und Arme sacht ausschütteln

Stampf mit den Pfoten, lieber Hase,

damit dir warm wird an Füßen und Nase.

Mit den Füßen auf der Stelle stampfen

Lauf auf der Stelle und wärm dich auf,

zeig uns deinen Hasenlauf!

Auf der Stelle laufen

Jetzt schwing mit den Armen,

zurück und nach vorn,

schwing mit den Armen,

den Füßen, den Ohr'n!

Die Arme vorwärts und rückwärts schwingen

Jetzt reib deine Arme und mach sie warm,

reib über Hände und über die Arm'!

Mit den Händen über die Arme reiben

Tanz auf der Stelle, dreh' dich im Kreise,

tanz auf Osterhasenweise!

Auf der Stelle tanzen oder sich im Kreis drehen

Stopp, was ist das: Der Schnupfen ist weg?

Rührt euch nicht weg von euerm Fleck!

Stehen bleiben und ganz leise sein, „Pssst!“ machen

Kein Niesen, kein Schnupfen,

geschafft und juchu,

der Hase ist fit,

wir kommen zur Ruh'.

Jubeln, dann setzen sich die Kinder hin und ruhen kurz aus

Text: Tina Scherer | Illustration Nadine Liesse

Erläuterung

Sie suchen noch nach einfachen aber schönen Ideen für die Osterzeit? Wir haben hier ein tolles Bewegungsgedicht, das einfach und schnell umzusetzen ist. Ihre Kinder haben damit bestimmt großen Spaß!

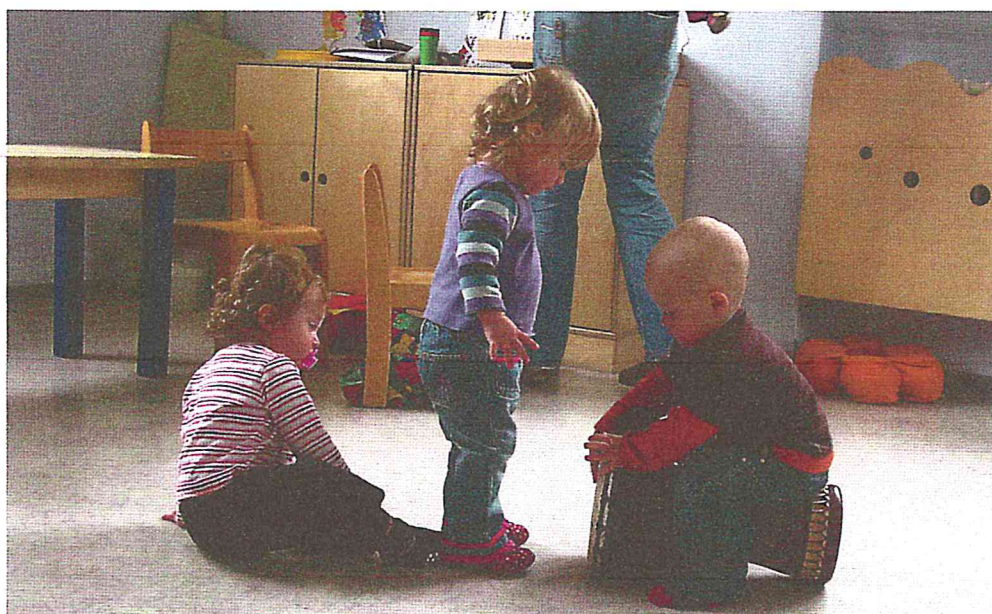
Das Oster-Bewegungsgedicht eignet sich auch, um die auditive Wahrnehmung ihrer Kinder zu trainieren und das Umsetzen von Sprache in Bewegung zu üben. Führen Sie mit den Kindern das Gedicht ein paar Male durch und legen Sie eine Decke bereit, damit die Kinder nach dem Gedicht und der sportlichen Betätigung etwas ausruhen können.



Alter
ab 1 Jahr

Musik und Spiel – Spiellieder

Die Kinder können sich nun durch ihren größeren Aktionsradius, selbstständig Musikinstrumente holen. Bieten wir Musikinstrumente an, beschäftigen sie sich alleine damit.



Wir machen gemeinsam Musik

... mit Rhythmusinstrumenten: Trommeln, Rasseln und Schellen.

Die Kinder spüren durch den Rhythmus der Instrumente die Gemeinsamkeit mit anderen im Spiel. Mit den Instrumenten können wir erste Spiele machen:

- Einer trommelt vor, die anderen antworten ihm.
- Alle spielen wild durcheinander, ohne auf den anderen zu hören.
- Alle spielen zusammen in einem Takt.
- Wir singen ein Lied und trommeln dazu.

Spiel- und Bewegungslieder

Es gibt eine Fülle an Spielliedern und jede Kindergruppe hat ihre individuelle Hitliste. Da bei all diesen Liedern Sprache mit Musik und Bewegung verbunden ist, fördern sie das Sprachgefühl unheimlich.

Hier ein weiteres Beispiel:

*Husch, husch, husch die Eisenbahn
Wer will mit nach Afrika fahren
Alleine fahren möchte ich nicht,
drum nehm ich mir die ... (Anja) mit ...*

Das Bewegungsspiel wird im Kreis gespielt – nach und nach reihen sich die Kinder ein. Bei Einjährigen überwinden wir mit diesem Lied einfach eine kleine Strecke und lassen die Kinder hintereinander in Kette laufen.



Erste Spiel- und Tanzlieder

Die Kinder sind jetzt in der Lage, erste Spiele im Kreis zu spielen. Wir setzen uns dazu auf den Boden, singen, was wir an Kinderliedern kennen, auch solche, die die Kinder von zuhause mitbringen. Allerdings nur solange, wie die Kinder Lust dazu haben – sie müssen noch nicht in Stuhlkreismanier einen Morgenkreis durchhalten!

Zum Spielen im Kreis eignen sich die einfachsten Reigenlieder, z. B.:

*Ringel Ringel Reihen
Sind der Kinder dreien
Sitzen unterm Hollerbusch
Machen alle
Husch husch husch*

Auch einfachste Bewegunglieder sind schon geeignet, z. B.:

Was müssen das für Bäume sein

Kinder zeichnen mit den Händen einen großen Kreis in der Luft.

Wo die großen

Kinder strecken Hände zur Decke.

Elefanten spazieren gehn

Linke Hand fasst zur Nasenspitze – rechte Hand wird als Rüssel hindurchgestreckt.

Ohne sich zu stoßen

Kinder stoßen die Ellenbogen auseinander.

Rechts sind Bäume

Rechte Hand zeigt zur Seite.

Links sind Bäume

Linke Hand zeigt zur Seite.

Und dazwischen Zwischenräume

Hände gefaltet in der Körpermitte auf und ab bewegen.

Wo die großen

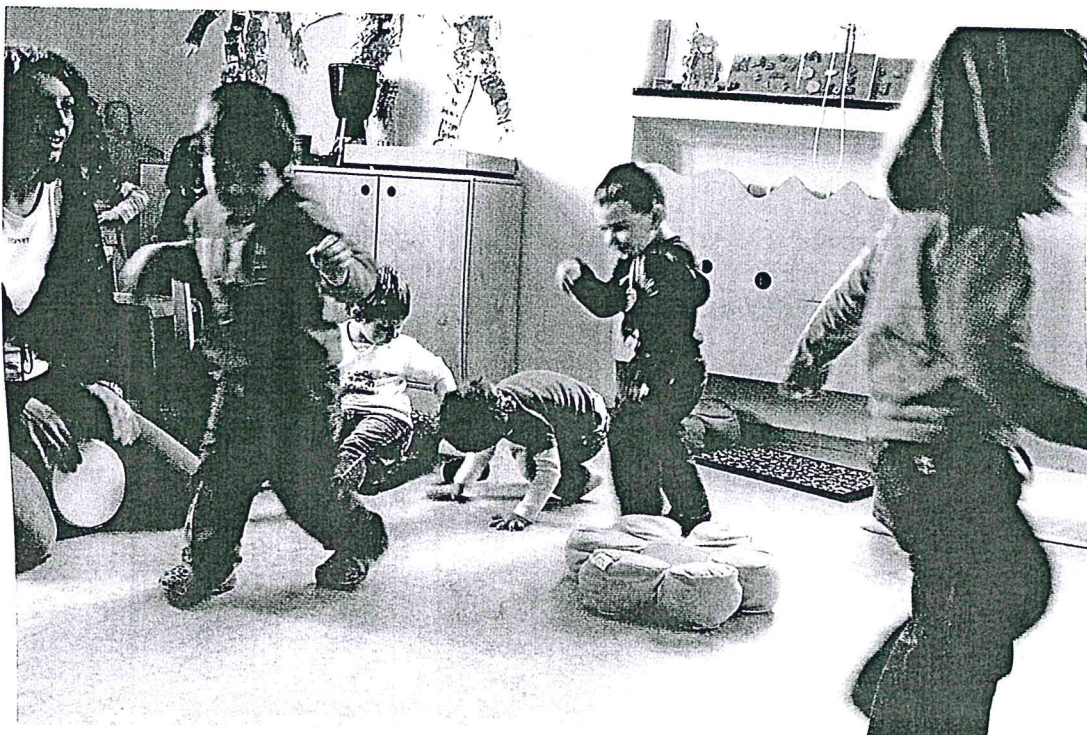
Kinder strecken Hände zur Decke.

Elefanten spazieren gehn

Linke Hand fasst zur Nasenspitze – rechte Hand wird als Rüssel hindurchgestreckt.

Ohne sich zu stoßen!

Kinder stoßen die Ellenbogen auseinander.

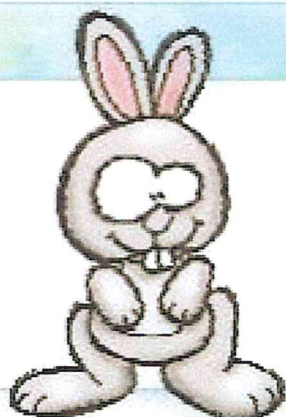


Hüpfe wie ein
Grashüpfer am
Boden herum!



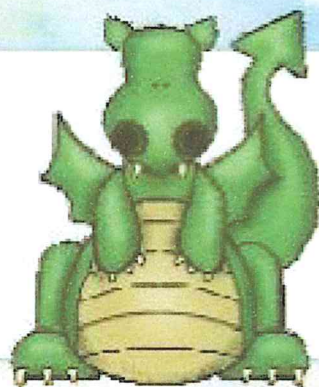
www.zauber-symbole.de

Hopple wie ein
Hase durch die
Gegend!



www.zauber-symbole.de

Spucke Feuer wie
ein echter Drache!



www.zauber-symbole.de

Krabble wie
ein Marienkäfer
durch den Raum!



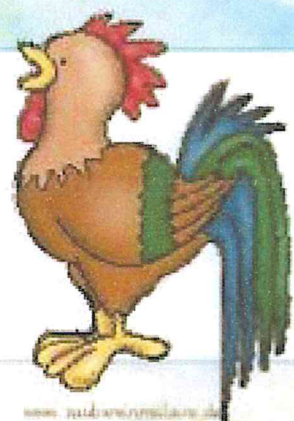
www.zauber-symbole.de

Schnaube und
scharre wie ein
wilder Stier oder
Büffel!



www.zauber-symbole.de

Stolziere wie ein
Hahn durch die
Gegend!

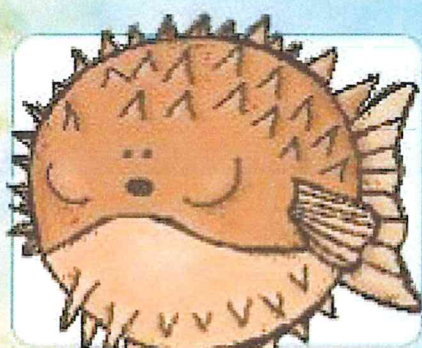


www.zauber-symbole.de

Schleiche dich
wie ein Tiger an!



Blas dich auf wie
ein Kugelfisch!



Fliege und summe
wie eine Biene
herum!



Yoga Kids

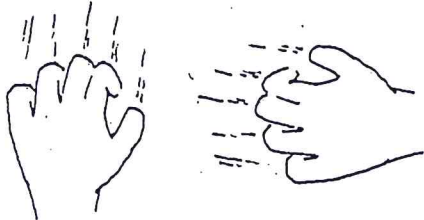
1 die Brücke 	2 der Schmetterling 	3 die Katze 	4 das Kind 
5 der Frosch 	6 der Baum 	7 die Schlange 	8 der Stock 
9 der Hase 	10 der Tisch 	11 das Dreieck 	12 der Korb 
13 der Seelowe 	14 die Kobra 	15 die Fliege 	16 der Lotus 
17 der Tiger 	18 die Schildkröte 	19 die Kerze 	20 der Ball 

Eine Entspannungsübung zu zweit.
Stellt euch hintereinander. Der Hintermann erzählt einen „Besuch im Zoo“ und massiert dem Vordermann den Rücken.

Es ist Morgen im Zoo.

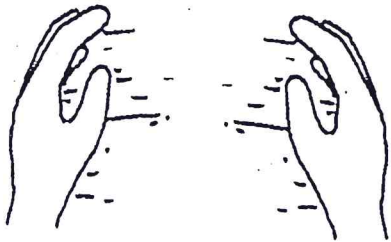
Der Zoowärter fährt mit dem Rechen über die Spazierwege.

Mit 10 Fingerspitzen auf dem Rücken Linien machen. Von oben nach unten, von rechts nach links.



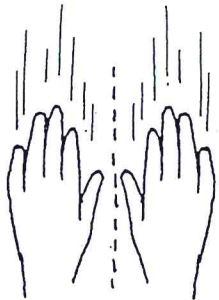
Dann öffnet er das Tor zum Zoo.

Die Handkanten rechts und links von der Wirbelsäule aufsetzen und nach außen streichen.



Dann gehen die Besucher zu den Pinguinen, die lustig ins Wasser rutschen.

Mit Handflächen von oben nach unten langsam den Rücken hinunter. Immer neben der Wirbelsäule bleiben, nicht auf der Wirbelsäule.



Hier hört man schon die Känguruhs, wie sie wild herumhüpfen.

Mit Fingern auf dem Rücken hüpfen.



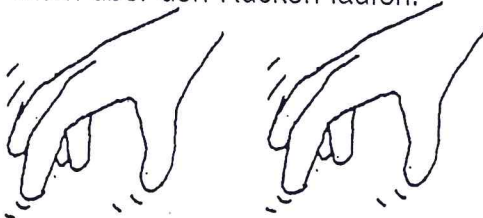
Daneben ist das Elefantenhaus.

Kräftig und langsam mit den Fäusten auf den Rücken drücken.



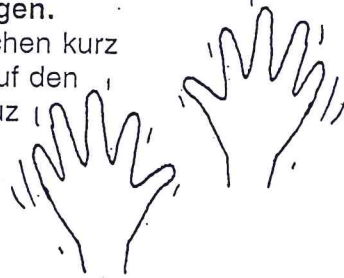
Die ersten Besucher kommen.

Mit den 10 Fingern von oben nach unten über den Rücken laufen.



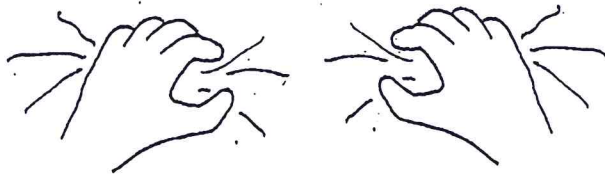
Sie gehen zum Affenhaus und schauen zu, wie die Affen fröhlich herumspringen.

Hände klatschen kurz und kräftig auf den Rücken, kreuz und quer.



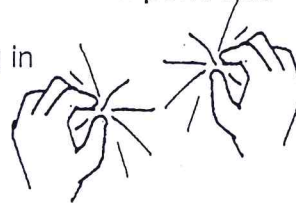
Daneben ist das Löwengehege.

Gerade ist Fütterung und die Löwen fressen gierig Fleisch. Mit beiden Händen den Nacken und die Schultern kneten.



Da ist ja auch ein Krokodil, das gefährlich das Maul aufsperrt und schnappt.

Kurz und kräftig in die Arme und Beine kneifen.



Und da ist auch ein Kolibri, der schnell in sein Nest hüpfet und es sich bequem macht.

Den Kopf kraulen und an den Haaren leicht ziehen.



Nun gehen die Besucher zum Ausgang und setzen sich auf eine Bank.

Mit den 10 Fingerspitzen den Rücken entlang laufen, dann beide Hände auf die Schultern legen.



Entspannungs-massage



Bewegungsspiele



*Große Uhren gehen
tick, tack, tick, tack*

Große Uhren gehen tick, tack, tick, tack

kleine Uhren gehen

tick, tack, tick, tack, tick, tack

schneller

Und die kleinen Taschenuhren gehen

ticketacke, ticketacke, ticketacke

*Das Kind unter den Armen fassen, hochheben und als
Pendel im Rhythmus der Uhr hin- und herschwingen*

Ringel, Rangel, Rosen

Ringel, Rangel, Rosen, schönste Aprikosen,

Veilchen und Vergissmeinnicht,

alle Kinder setzen sich

Mit den Füßen trapp, trapp, trapp

Mit den Händen klatsch, klatsch, klatsch

Mit dem Finger tick, tick, tick

Mit dem Köpfchen nick, nick, nick

Mit den Ohren zupf, zupf, zupf

Mit den Haaren rupf, rupf, rupf

Auf die Nase bumm, bumm, bumm

Alle Kinder fallen um

Kommt ein großer Wirbelwind –

stehen alle auf geschwind

*Mit den Kindern im Kreis gehen, dann setzen, alle
Bewegungen ausführen, umfallen und wieder aufstehen.
(Sehr beliebt bei Kindern ab ca. 18 Monaten)*



Wir haben eine Ziehharmonika

Wir haben eine Ziehharmonika

Eine Tschinderassa, tschinderassa,

bumm, bumm, bumm

Wir haben eine Ziehharmonika

Eine Tschinderassa, tschinderassa,

bumm, bumm, bumm

Sie spielt uns immer wieder

die allerschönsten Lieder

Wir haben eine Ziehharmonika

Eine Tschinderassa, tschinderassa,

bumm, bumm, bumm

Kreis bilden. Alle fassen einander an den Händen.

*Bei den ersten 4 Zeilen und den letzten 2 Zeilen gehen
erst alle auf den Kreismittelpunkt zu, dann wieder
rückwärts. Dabei wird der Kreis erst klein, dann wieder
groß, dann wieder klein und wieder groß.*

*Bei „Sie spielt ... Lieder“ bleiben alle stehen, heben
das linke Bein an, kreuzen es leicht mit dem rechten und
umgekehrt. Dann wieder Ziehharmonika spielen – großer
Kreis, kleiner Kreis, ... (Gefällt Kindern ab 1 Jahr)*



Auf der Donau will ich fahren

Auf der Donau will ich fahren

Hab ein Schifflein gesehn

Und das Schifflein heißt ...

Name des Kindes

Und der/die darf sich jetzt drehn

*Das angesungene Kind geht in die Mitte – wenn es
alleine nicht will, mit Mama – und dreht sich dort, wäh-
rend die anderen die Melodie mit „tralalala“ wiederho-
len und dazu im Rhythmus klatschen. Melodie ist die
gleiche wie bei „Kommt ein Vogel geflogen“.*

(Gefällt Kindern ab 1 Jahr)





Das ist der Daumen

Das ist der Daumen

Daumen zeigen

Der schüttelt die Pflaumen

Zeigefinger dazu zeigen

Der sammelt alle auf

Mittelfinger dazu zeigen

Der bringt sie nach Haus

Ringfinger dazu zeigen

Und der kleine, der isst sie alle ganz alleine

Kleinen Finger dazu zeigen

Daumen, bück dich!

Daumen, bück dich,

Zeiger, streck dich,

Großer, reck dich,

Goldner, zeig dich,

Kleiner, duck dich.

Fünf Finger einer Hand abzählen,
mit dem Daumen beginnen



In unserem Häuschen

In unserem Häuschen

Sind schrecklich viele Mäuschen

Sie trippeln und trappeln

Sie zippeln und zappeln

Sie stehlen und naschen

Und will man sie haschen –

Husch, sind sie weg!

Alle 10 Finger laufen über die Tischplatte, zappeln
und verschwinden bei „Husch“ hinter dem Rücken

Mein Häuschen

Mein Häuschen ist nicht ganz gerade

und das ist schade!

Mit den gegeneinander geneigten Handflächen,
auf dem Kopf oder mit aufgestützten Ellenbogen, ein
Dach bilden!

Mein Häuschen ist ein bisschen krumm

und das ist dumm!

Das Dach erst nach links, dann erst nach rechts.

Bläst der böse Wind hinein (huu!),

Das Dach vor das Gesicht halten
und tüchtig hineinpusten

fällt das ganze Häuschen ein.

Nun fallen die Hände mit einem
Plumps auf den Tisch oder in den Schoß!

Der Floh

Kommt eine Maus,

die baut ein Haus.

Kommt eine Mücke,

die baut eine Brücke.

Kommt ein Floh,

der macht sooo!



Erst krabbeln die Finger der rechten Hand am Körper
des Kindes herum, dann kommen die der linken Hand
dazu. Bei „sooo“ kitzeln beide Hände das Kind

Katzen können Mäuse fangen

Katzen können Mäuse fangen,

Hände im Schleichgang

haben Krallen wie die Zangen.

Finger bilden Krallen

schlüpfen durch die Bodenlöcher,

Daumen und Zeigefinger bilden Loch

auch zuweilen auf die Dächer.

Hände bilden Dach

Mäuschen mit dem langen Schwänzchen

Finger tippeln

machen auf dem Dach ein Tänzchen.

Fingertanzen auf Handrücken

Leise, leise kommt die Katz'

Hände im Schleichgang

hat sie all' auf einen Satz.

Kind plötzlich umarmen

