

Andrea Erkert

# **Insein der Entspannung**

Kinder kommen zur Ruhe  
mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen

Pädagogische Hochschule  
Mediathek Stella Maris  
Müller-Friedberg-Strasse 34  
9400 Rorschach  
S 144924

**Ökotopia Verlag Münster**



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Das Kind im Alltag</b> .....	7
<b>Die Bedeutung der Entspannung für die kindliche Entwicklung</b> .....	12
Der Pendelversuch .....	14
<b>Entspannungsspiele im Kindergarten, in der Schule und zu Hause</b> .....	16
<b>Entspannungshaltungen</b> .....	19
Die Liegehaltung .....	19
Die Königshaltung .....	20
Die gelöste Sitzhaltung .....	21
Die angelehnte Sitzhaltung .....	22
„Zurücknehmen“ der Entspannung .....	22
<b>Der äußere Rahmen für Entspannungsspiele</b> .....	23
Die Gruppe .....	23
Das Kind zu Hause .....	25
<b>Entspannungsspiele zum Kennenlernen</b> .....	26
<b>Entspannungsspiele zum Kennenlernen von Räumlichkeiten</b> .....	32
<b>Die Wahrnehmungsecke</b> .....	37
Montessori-Material .....	37
Reggio-Pädagogik .....	39
Weitere Anregungen .....	40



<b>Stille-Übungen und Entspannungsspiele zur Sinnesschulung</b> . . . . .	41
Hören . . . . .	41
Sehen . . . . .	54
Riechen, Schmecken . . . . .	63
Fühlen . . . . .	68
<b>Entspannungsspiele mit Bewegung und Musik</b> . . . . .	76
<b>Entspannungsspiele in Garten und Hof</b> . . . . .	83
<b>Anhang</b> . . . . .	89
Literatur und Musik . . . . .	89
Autorin, Illustratorin . . . . .	92
Alle Übungen und Spiele auf einen Blick . . . . .	92