

Übungen für Ruhephasen und Bewegungsdrang

<p>Entspannende Wahrnehmungsübung</p> <p>Ein Kind legt sich auf den Bauch, die anderen setzen sich daneben, so dass sie ohne Probleme an den Rücken herankommen.</p> <p>Die folgende Geschichte wird erzählt.</p> <p>Familie Bär ist unterwegs durch den Wald. Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht große Schritte. <i>Ganze Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.</i></p> <p>Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren. <i>Jeweils 2 Finger einer Hand stellen Pfoten dar. Sie laufen in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.</i></p> <p>Das Schlusslicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts. <i>Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.</i></p> <p>Die Bärenfamilie kommt an einem Bach. <i>Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig.</i></p> <p>Mit seinen großen Tatzen wischt Papa Bär das Wasser vorsichtig hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt. <i>Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches vorsichtiges patschen beider Hände auf den Rücken.</i></p> <p>Schnell holt er den Fisch aus dem Wasser und frisst ihn auf. <i>Hände auf dem Rücken liegend zueinander bewegen, dann vom Rücken abheben.</i></p> <p>Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluss und spritzen sich gegenseitig nass. <i>Beide Hände, jeweils 2 Finger -hüpfen über den Rücken.</i></p> <p>Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken. <i>Beide Hände rubbeln über den Rücken.</i></p>	<p>Summend zur Entspannung</p> <p>Eine Entspannungsübung, die sich für überall eignet, ist das Summen. Dabei wandert die Aufmerksamkeit der Kinder ganz automatisch zurück in den eigenen Körper und Gedanken und Anspannung werden losgelassen.</p> <p>Für das bewusste Summen können die Kinder sitzen oder liegen. Anschließend dürfen sie verschiedene Töne ausprobieren und die Vibrationen beobachten, die dabei im Körper entstehen.</p> <p>Gut geeignet sind zum Beispiel "sss"-Laute, "sch"-Laute, "brumm"-Laute, alle Vokale oder andere einzelne Konsonanten. Die Kinder können auch das ganze Alphabet ausprobieren.</p> <p>Wenn Sie sich auf einen Ton geeinigt haben, können Sie mit den Kindern üben, diesen zu halten. Sie können ebenfalls üben, die Laute zu verkürzen, zu verlängern, auszudehnen und damit zu spielen. Kindern lernen so viel über die Klangwirkung im Körper.</p> <p>Um bewusst zu entspannen, empfiehlt es sich außerdem, Lieder zu summen. Kinder können sich dabei Lieblingslieder aussuchen oder Sie studieren gemeinsam ein Lied ein.</p> <p>Üben Sie das Summen regelmäßig, können die Kinder diese Entspannungsübung im Alltag jederzeit und überall anwenden. Zur einfacheren Anwendung können Sie das Summen in Alltagssituationen ebenfalls üben. Beim Spaziergang, auf dem Spielplatz, bei Haushaltstätigkeiten und überall sonst, wo es nützlich ist.</p> <p>Das Summen bringt die Aufmerksamkeit in den Körper. Da sich durchs Summen auch Gedanken und Grübeleien lösen, geschieht die Entspannung ganz automatisch.</p>
<p>Musik an, tanzen!</p> <p>Tanzen ist eine gute Methode, um Energie abzubauen und dabei Spaß zu haben. Dabei müssen es nicht immer nur die Bewegungslied-Klassiker wie „Häschen in der Grube“ sein.</p> <p>Heute gibt es so abwechslungsreiche und auch neue Kindermusik, die man auch als Erwachsener hervorragend hören kann. Musik finden Sie zum Beispiel auf YouTube,</p>	<p>Bewegungsspiel: Mein Kuschtier</p> <p>Die Bewegungsgeschichte mit Kuschtier wird erzählt und kann dabei natürlich auf die Erfahrungen der Kinder angepasst und ggf. verlängert werden.</p> <p>Ich habe ein Kuschtier <i>das eigene Kuschtier hochhalten</i></p>

<p>bei den bekannten Audio-Streamingdiensten oder im Webradio (z.B. „Antenne Bayern Hits für Kids“). Damit kann der Bewegungsdrang bei Unruhezuständen ausgelebt werden und dem Spannungsabbau steht nichts mehr im Wege. Im Anschluss fällt es den Kindern bestimmt wieder leichter sich zu konzentrieren.</p> <p>Pssst: Auch uns Großen tut hemmungsloses Tanzen gut, gerade bei Stress oder Anspannung. Und die Kinder werden es lieben dies gemeinsam mit Ihnen zu tun!</p>	<p>Ja das liebe ich so sehr. <i>Kuscheltier in den Arm nehmen und drücken</i></p> <p>Wenn ich morgens aufsteh, <i>recken und strecken</i></p> <p>Geb' ich schnell meinem Kuscheltier einen Kuss, <i>Kopf küssen</i></p> <p>Streichle ihm sein weiches Fell, <i>mit einer Hand das Kuscheltier streicheln</i></p> <p>Nehm' es mit, wohin ich geh', <i>aufstehen und im Raum umherlaufen</i></p> <p>Zeig ihm alles, was ich seh'. <i>Zeigefinger zeigt durch den Raum und Kuscheltier guckt dort hin</i></p> <p>Spiel mit ihm von früh bis spät. <i>hochwerfen und fangen</i></p> <p>Wenn ich dann ins Bett gehe, <i>gemeinsam auf den Boden legen</i></p> <p>Liegt mein Kuscheltier dir ganze Nacht still und weich in meinem Arm. <i>Kuscheltier in den Arm nehmen und schnarchen</i></p>
---	---

Quellen:

Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (2022): Jedes Verhalten hat seinen Sinn. Herausfordernden Kindern in der KiTa begegnen. Freiburg im Breisgau. Herder Verlag.

Nollau, M. (2021): Kinder mit herausforderndem Verhalten. Ein heilpädagogisches Handlungskonzept. 3. Auflage. Freiburg im Breisgau. Herder Verlag.

Online: <https://www.kita-turnen.de>; entnommen am 12.02.23

Online: https://praxistipps.focus.de/entspannung-fuer-kinder-diese-3-uebungen-wirken-beruhigend_118667#:~:text=Summend%20zur%20Entspannung%201%20F%C3%BCr%20das%20bewusste%20Summen,den%20Kindern%200%C3%BCben%2C%20diesen%20zu%20halten.%20Weitere%20Elemente; entnommen am, 13.02.23

Online: <https://www.babelli.de/kinder-drinnen-auspowern/>; entnommen am 09.02.23

Online: <https://www.kita-turnen.de/bewegungsgeschichte-mit-kuscheltier/>; entnommen am 09.02.23