



## **„Meine Auszeit – Entspannung für Körper, Geist und Seele“**

### Inhaltsverzeichnis

#### Inhalt

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Inhaltsverzeichnis .....                    | 1 |
| 1. Erläuterung.....                         | 1 |
| 2. Zielgruppe.....                          | 2 |
| 3. Projektziel.....                         | 2 |
| 4. Inhalte und Methoden.....                | 3 |
| 4.1 Kinderyoga.....                         | 3 |
| 4.2 Qi Gong.....                            | 3 |
| 4.3 Fantasie – und Traumreise.....          | 4 |
| 4.4 Progressive Muskelrelaxation (PMR)..... | 4 |
| 4.5 Rückenmalen / Massagegeschichten.....   | 4 |
| 4.6 Autogenes Training für Kinder.....      | 5 |
| 4.7 Bewegungs- und Körperübungen.....       | 5 |
| 5. Rahmenbedingungen.....                   | 6 |
| 6. Rolle der Pädagogischen Fachkraft.....   | 6 |
| 7. Regeln während des Angebotes.....        | 6 |
| 8. Beobachtung und Reflexion.....           | 7 |
| 9. Fazit.....                               | 7 |

#### **1. Erläuterung**

Der Alltag vieler Kinder ist heute geprägt von vielen Reizen, Erwartungen und Aktivitäten. Auch im Kindergarten erleben Kinder häufig Situationen, in denen ihre Konzentration gefragt ist, aufgestellte Regeln zu beachten und Konfliktlösetechniken werden gelernt und angewandt.

Daher ist es wichtig, den Kindern Möglichkeiten zur Selbstregulation, durch diverse Entspannungsübungen und Körperwahrnehmungen an die Hand zu geben, ebenso bieten wir Räume für Ruhephasen an.

Durch gezielte Entspannungsübungen lernen Kinder:

- Spannungen abzubauen
- Eigene Körperwahrnehmung
- zur Ruhe zu kommen
- ihre Gefühle besser zu regulieren
- sich zu konzentrieren



- achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen

Die Kinder erleben, dass Entspannung Spaß machen kann. Sie können selbst aktiv für ein besseres Wohlbefinden sorgen.

## **2. Zielgruppe**

Kindergartenkinder im Alter von 3–6 Jahren.

Unser Angebot ist freiwillig und wird altersgerecht, als auch spielerisch umgesetzt.

## **3. Projektziel**

### ***Ziele der Kompetenzbereiche***

#### Motorische Ziele

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Koordinationsgeschick
- Abbau von körperlicher Anspannung
- Kennenlernen verschiedener Dehn-, - Bewegungs- und Entspannungsformen

#### Emotionale Ziele

- innere Ruhe finden
- Stress und Unruhe abbauen
- eigene Gefühle benennen
- ganzheitliche Wahrnehmung
- Vertrauen aufbauen

#### Soziale Ziele

- Rücksichtnahme auf andere Kinder
- Achtsames miteinander
- aktives Zuhören
- Gemeinschaft stärken
- Respektvoller Umgang
- Ausreden lassen

#### Kognitive Ziele

- Konzentration fördern
- Fantasie und Vorstellungskraft entwickeln
- bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Auf die Atmung hören

#### Sprachliche Ziele

- Ausdrucksfähigkeit
- Neue Begriffe kennen lernen



- Reime und Verse lernen
- Aufnahmefähigkeiten / Merkfähigkeit

#### **4. Inhalte und Methoden**

Die Entspannungsangebote finden regelmäßig in ruhiger Atmosphäre statt.  
Die Kinder können auf Matten oder Kissen sitzen oder liegen.

**Im weiteren Verlauf werden einige Techniken und Methoden vorgestellt:**

### **Kinderyoga**

Kindgerechte Yogaübungen werden spielerisch vermittelt.

- Katze - Kuh
- Baum
- Schmetterling
- Hund

Ziele:

- Körpergefühl verbessern
- Gleichgewicht trainieren
- Körperbalance aufbauen
- Bewegung mit Atmung verbinden
- Konzentration

### **Qi Gong für Kinder**

Sanfte Bewegungen mit ruhiger Musik.

Beispiele:

- Wolken schieben
- Himmel und Erde verbinden
- den Ball rollen
- Übungen in Verbindung einer Geschichte

Ziele:

- langsame Bewegungen kennenlernen
- Atmung und Bewegung verbinden
- innere Ruhe fördern
- Konzentrierte Körperwahrnehmung



- Bewegungsabläufe werden wiederholt und routiniert durchgeführt

## **Fantasie – und Traumreisen**

Die Kinder erleben in dieser Zeit Momente Ihrer eigenen Fantasie.

Beispiele:

- Reise ans Meer
- Ein Spaziergang durch den Zauberwald
- Die Reise zu deinem Lebensbaum
- Das Regenbogenland
- Die Zauberkraft deines eigenen Schutzschildes

Ziele:

- Fantasie fördern
- innere Bilder (Vorstellungskraft) entwickeln
- Stärken deines Selbstwertes
- Mutig sein
- Meditation für Kinder

## **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Kinder lernen das „Anspannen und Entspannen“ durch spielerische Übungen.

Beispiele:

- Zitrone auspressen (Hand anspannen)
- starke Katze (ganzer Körper anspannen)
- müde Katze (lockerlassen)
- Mit Reimen und Versen lernen wir nach dem „Anspannen das Entspannen“

Ziele:

- Spannungsunterschiede im Körper wahrnehmen
- Die entsprechenden Körperteile spüren lernen
- bewusst entspannen lernen
- Körperliches Feingefühl

## **Rückenmalen / Massagegeschichten**

Ein Kind malt mit dem Finger eine Figur auf den Rücken des anderen Kindes.

Beispiele:

- Sonne malen
- Regen tropft



- Haus malen
- Gefühl malen

Ziele:

- Vertrauen stärken
- Körperwahrnehmung fördern
- soziale Nähe erleben
- Vorstellungsvermögen fördern

## **Autogenes Training für Kinder**

Kurze und einfache Anleitung:

Beispiele:

- „Meine Arme sind ganz schwer.“
- „Mein Körper ist ruhig.“
- „Ich atme ruhig.“
- „Ich fühle mich wohl.“

Ziele:

- Selbstberuhigung
- Konzentration
- innere Ruhe

## **Bewegungs- und Körperübungen**

Kleine Bewegungsangebote zur eigenen Körperwahrnehmung.

Beispiele:

- Gleichgewichtsübungen
- Atemübungen
- Bewegungsstationen
- Koordinationsübungen
- Übungen mit einem Ball

Ziele:

- Bewegung und Entspannung verbinden
- Körpergefühl stärken
- Konzentration trainieren
- Motorik

Diese und viele Körperwahrnehmungsübungen werden den Kindern in diesen Zeiträumen angeboten. Es wird eine Vielfalt an unterschiedlichen Einheiten gezeigt und verinnerlicht. Die Auffassungsgabe der Kinder ist rasant schnell. Das Anwenden in alltäglichen Situationen können Sie bewusst, als auch unbewusst einsetzen.



## **5. Rahmenbedingungen**

### Raum

- ruhiger Raum
- Matten
- Kissen und Decken
- seichtes Licht
- wohlriechender Duft
- entspannte Atmosphäre

### Materialien

- Matten (evtl. auch Yogamatten)
- Bequeme Kleidung
- Je nach Angebot (Hausschuhe, Socken, oder Barfuß)
- Entspannungsmusik
- Klangschale oder Glocke
- Tücher
- kleine Klangbälle
- Bälle (unterschiedliche Größen)
- Themenbezogene Bastelutensilien
- Und vieles mehr...

### Gruppengröße

- 4 – 8 Kinder, je Altersstufen und Angebot der Übungen

### Zeit

- 10 - 20 Minuten (je Altersstufe und Gruppengröße)
- 1-mal pro Woche (Freitag, um 7:30 – 8:00 Uhr)

## **6. Rolle der pädagogischen Fachkraft**

### Die Fachkraft:

- schafft eine ruhige Atmosphäre
- ist einfühlsam
- erklärt Übungen langsam und verständlich
- begleitet die Kinder wertschätzend
- unterstützt Altersentsprechend
- bietet Orientierung und Sicherheit

## **7. Regeln während des Angebotes**

Unsere Regeln werden gemeinsam mit den Kindern besprochen und ggf. situativ erweitert.

- Wir sind leise.



- Wir hören zu.
- Wir achten aufeinander.
- Wir respektieren die Ruhe der anderen.

Wer Lust und Energie am Morgen spürt ist **Herzlich Willkommen**.

Jeder darf mitmachen. Das Angebot ist freiwillig und findet wöchentlich statt.

**Zu beachten: Gruppeanzahl ist begrenzt!**

Jedes Kind macht die Übungen, wie es für einen selbst angenehm ist.

Wir fühlen uns Wohl bei den Übungen

### **8. Beobachtung und Reflexion**

Die Entwicklungsschritte der Kinder werden bedacht beobachtet und reflektiert:

- Können Kinder sich besser entspannen?
- Nehmen sie ihren Körper bewusster wahr?
- Werden sie ruhiger und konzentrierter?
- Gehen sie achtsamer miteinander um?

Die Beobachtungen werden in Abständen reflektiert und das Angebot ggf. angepasst.

### **9. Fazit**

Entspannungsangebote im Kindergarten unterstützen Kinder dabei, innere Ruhe, Körperbewusstsein und soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Durch spielerische Übungen wie Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Fantasiereisen oder Rückenmalen, lernen Kinder Entspannungsübungen als positive Erfahrung kennen.

Was Kinder lernen:

- zur Ruhe zu kommen
- sich selbst wahrzunehmen
- Spaß an Bewegung
- Achtsamer umzugehen miteinander
- Körperliche Selbstwahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Innere Stärke aufbauen
- Konzentrationsfähiger werden

**Unsere körperliche, geistige und seelische Entwicklung wird ganzheitlich gefördert.**