



Inhalt

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

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