

Entspannen mit den kleinsten

Krabbelspiel:

Ein Floh

Es war einmal ein Floh,
der hüpfte herum ganz froh.
Und weil er dich so mag,
sagt er guten Tag.

Anleitung: Der Zeigefinger ist der Floh und hüpfte auf dem Bauch herum. Bei „sagt er guten Tag“ die Hand schütteln.

10 Kleinen Mäuse

10 Kleine Mäuse lauern im Versteck
10 kleine Mäusekinder werden plötzlich keck.
Eins, zwei, drei und vier und fünf,
sie kommen ohne Schuh und Strumpf,
sechs, sieben, acht,
nun ist fast schon Nacht.
Und zum Schluss die neun und zehn,
es wird Zeit zum Schlafen gehen.
Da kommt die Katz-welch ein Schreck!
Und alle Mäuschen laufen blitzschnell weg.

Zwei Spinnen

Hoch oben in den Regentrinnen sitzen zwei freche Spinnen....

(Beide Hände laufen mit einzelnen Fingern auf den Schultern hin und her)

Hi, hi, hi, so denken sie munter, jetzt kommen wir zu Dir runter...

(Beide Hände trippeln senkrecht den Rücken herunter)

Sie krabbeln hin, sie krabbeln her, das fällt den Spinnen gar nicht schwer...

(Mit beiden Händen kreisförmig von unten nach oben und umgekehrt)

Kommt der Wind und schaukelt dann, unsere kleinen Spinnen an...

(Pusten, und mit beiden Handflächen über den Rücken streicheln)

Doch die kleinen Spinnen ziehen sich hoch zu ihren Rinnen.

(Mit den Fingern den Rücken hinauf krabbeln)

Oh lala, was fühl ich da. Deine Seiten sind ja auch noch da...

(Mit den Fingern an beiden Körperseiten nach unten krabbeln)

Hi, hi, hi jetzt beißen sie zu und verschwinden im Nu...

(Mit beiden Händen in die Hüften bzw. Seiten zwicken und dann die Hände verstecken)

Nilferdmassage

Material: Schwämme, Pinsel, Tücher, Hände

Unsere kleinen Mini Nilferde, haben sich so richtig schön im Schlamm gesuhlt.

Jetzt müssen wir sie wieder sauber machen.

Das Nilpferd liegt in der Sonne

(Hände reiben, auf den Körper legen)

Zuerst brauchen wir Wasser

(die Hände über den Körper streichen)

Aber der Schlamm will nach dem Sonnenbad nicht abgehen, jetzt brauchen wir einen Schwamm (oder ein Pinsel....)

Wir versuchen alle Schlammreste weg zu bekommen.

Schaukelspiel:

Fährt ein Schiff übers Meer:

Material: Dafür brauchen Sie 1 Decke oder Spannbettlaken und zwei Personen zum Schaukeln.

Fährt ein Schiffchen übers Meer,

(langsam hin und her schaukeln)

Schaukelt hin und schaukelt her,

kommt ein großer Sturm,

(ein bisschen schneller schaukeln)

Fällt das Schiffchen um.

(vorsichtig absetzen)

Bewegungsspiel:

Guten Morgen ihr lieben Beinchen

Wie heißt ihr denn?

Ich heiße Hampel,

ich heiße Strampel.

(Jedes Bein wird 3 mal hochgehoben)

Ich bin das Füßchen Tu-mir-gut!

Ich bin das Füßchen übermut.

(Füßchen streicheln oder küssen)

Tu-mir-gut und Übermut gehen auf eine Reise.

(Gegegen die Handflächenstreicheln lassen)

Patschen durch die Sümpfe,

Schaut die Mami (Papa...) um die Eck,

laufen beide ganz schnell weg.