

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Ein paar Worte vorab | 5 |
| Kapitel 1: 5 Minuten bewegen | 7 |
| Bewegungsgeschichte: Hugo Häschens Vormittag | 8 |
| Bewegungsgedicht: Aprilwetter | 9 |
| Bewegungsspiel: Reitturnier | 10 |
| Mitmachlied: Ich hüpfе jetzt im Kreis herum | 11 |
| Bewegungsrätsel: Wer bin ich? | 12 |
| Bewegungsgeschichte: Das Sportfest | 14 |
| Bewegungsspiel: Ochs am Berg | 16 |
| Bewegungsspiel: Stopptanz | 17 |
| Bewegungsspiel: Ein Besuch im Zoo | 18 |
| Mitmachlied: Eine Fahrt mit dem Bus | 20 |
| Bewegungsgeschichte: Die frechen Spatzen | 22 |
| Interaktionsspiel: Bienenstich | 24 |
| Mitmachgedicht: Wer baut den Schneemann? | 25 |
| Kapitel 2: 5 Minuten auf Wald und Wiese | 27 |
| Rennspiel: Käfer, Käfer, wie hoch ist die Pflanze? | 28 |
| Rennspiel: Tausendfüßlerlauf | 30 |
| Konzentrations- und Wahrnehmungsspiel: Eichhörnchenspiel | 31 |
| Wahrnehmungsspiel: Barfußparcours | 32 |
| Bewegungsspiel: Schmetterlingskuss | 33 |
| Fingerspiel: 5 Käfer | 34 |
| Entdeckerspiel: Geräuschelandkarte | 36 |
| Entdeckerspiel: Schatzsuche | 37 |
| Kreativspiel: Bunte Eiswürfelkunst | 38 |
| Wahrnehmungs- und Bewegungsspiel: Ich sehe was, was ihr nicht seht | 39 |
| Wahrnehmungsspiel: Die Natur begreifen | 40 |
| Sprachspiel: Spontangeschichten | 41 |
| Geschicklichkeits- und Bewegungsspiele: Schneeballolympiade | 42 |
| Kapitel 3: 5 Minuten entspannen | 45 |
| Fantasiereise: Mein geheimer Ort | 46 |
| Atemübung: Zischende Schlange und brummender Bär | 48 |
| Entspannungsübung: In der Waschmaschine | 49 |
| Yogaübungen: Elefant, Löwe und Indianer | 50 |

| | |
|--|---------------|
| Entspannungsübungen: Gähnen und Lachen für mehr Wohlbefinden | 52 |
| Bildmeditation: Ins Bild eintauchen | 53 |
| Objektmeditation: Das Licht leuchtet | 54 |
| Wahrnehmungsspiel: Heute sind wir Maulwürfe | 55 |
| Textmeditation: Mein Mantra | 56 |
| Wahrnehmungsübung: Mein Baum und ich | 58 |
| Entspannungsmassage: Brötchen backen | 59 |
| Fantasiereise: Mein Krafttier | 60 |
| Kapitel 4: 5 Minuten singen und tanzen | 63 |
| Geräuschememory: Was gehört zusammen? | 64 |
| Klanggeschichte: Klaus ist nicht zu Haus | 65 |
| Klanggeschichte: Kuscheltiere unter sich | 66 |
| Klanggeschichte: Der Luftballonwettbewerb | 67 |
| Bewegungslied: Im Zoo | 68 |
| Bewegungslied: Körper-schüttel-Song | 69 |
| Lied: Wie der Adler an Vitamine kommt | 70 |
| Mitmachlied: Ich spiele die Trommel | 71 |
| Klatschspiel: Körper in Bewegung | 72 |
| Farbenspiellied: Rosa hab ich heute an | 73 |
| Trommelideen: Trommeln ist ein großer Spaß! | 74 |
| Körperorchester: Patschen, klatschen, stampfen | 76 |
| Spiellied: Setz dich hin und spiel mit uns | 77 |
| Bewegungslied: Ich bin ein kleiner Dino | 78 |
| Tanzspiel: Die Feen wachen auf | 79 |