

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 hüpfte 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
Farbenspielliend: Rosa hab ich heute an	73
Trommelideen: Trommeln ist ein großer Spaß!	74
Körperorchester: Patschen, klatschen, stampfen	76
Spielliend: Setz dich hin und spiel mit uns	77
Bewegungslied: Ich bin ein kleiner Dino	78
Tanzspiel: Die Feen wachen auf	79