

Bilderbuchbox Bewegung und Entspannung

Bewegungsgeschichten

Wir reisen ins Bewegungsland

Gisela Stein

Meyer & Meyer Verlag, 2013

Alle 24 anregenden Bewegungsgeschichten richten sich an alle Eltern und Großeltern, die in engem Kontakt mit ihren Kindern oder Enkelkindern diese Geschichten zu einem gemeinsamen Erlebnis werden lassen, bei dem Fantasie und Bewegung im Mittelpunkt stehen.

Das Kindergartenentspannungsbuch

Regina Bestle-Körfer.

Mit Illustrationen von Hans-Günther Döring.

Herder Verlag, 2014.

Hier entspannen Kinder durch aktive Körpererfahrung und -wahrnehmungsübungen, durch Massagespiele und -geschichten, durch Stilleübungen, gezielte Ruhe- und Nähe-Spiele. Die leicht umsetzbaren Praxisübungen werden durch eine pädagogische Einführung ergänzt.

Das Kinderyoga-Spielebuch

Mit Maus und Biene nach Indien

Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder

Ursula Salbert.

Ökotopia Verlag, 2012.

Mit Beilage!

In Kinderyoga-Angeboten stehen das spielerische Lernen mit viel Freude und der Wechsel von Bewegung und Ruhe im Vordergrund. Das wirkt ausgleichend und fördert Konzentration und Kreativität. In diesem Buch finden sich 48 Yoga-Übungen und Varianten mit Anleitungen und Wirkungsbeschreibungen für Kinder von 4 - 10 Jahren.

Die verrückte Rappel-Zappelbande

Ein Buch, das Beine macht

Muriel Zürche

Mit Illustrationen von Bérangère Delaporte.

Coppenrath Verlag, 2016.

Wer Mitglied der Rappelzappelbande werden möchte, muss sich auf etwas gefasst machen! Denn wer hier aufgenommen werden will, muss erst einmal jede Menge Prüfungen bestehen: zehn Runden Luftfahrrad fahren und einen Ballon nachahmen, knifflige Codes knacken, sich so flach machen wie ein Buch oder sich bis zum Umfallen die Füße kitzeln lassen. Nur, wer alle, wirklich ALLE Aufgaben meistert, darf am Ende dabei sein! Wer ist bereit?

Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten

Für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Bettina Herrmann und Sybille Wittmann

Don Bosco Medien Verlag, 2012.

Mit CD!

Kinder brauchen mehr denn je Oasen der Ruhe, wo sie abschalten und zu sich selbst finden können. Diese Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen laden dazu ein, das Kleine, Kostbare und oft Übersehene ganz bewusst wahrzunehmen und vor dem inneren Auge zu einem Schatz werden zu lassen.

Herr Wolke und der Bewegungskaiser

Spaß macht fit!

Rolf Barth.

Mit Illustrationen von Thorsten Droessler.

Traumsalon edition Verlag, 2014.

Himmelsburg feiert Geburtstag. Zu diesem Anlass hat sich Herr Wolke etwas ganz Besonderes ausgedacht: Sein Freund, der Bewegungskaiser, kommt zu Besuch und verwandelt Himmelsburg in einen riesigen Spiel-, Spaß- und Bewegungsparcours - und alle Himmelsburger machen mit!

Heute Regen, morgen Sonne

die 50 schönsten Entspannungsgeschichten für Kinder

Sabine Seyffert.

Mit Illustrationen von Friederike Spengler.

Arena Verlag, 2014.

Die Geschichten nehmen die Kinder mit auf die Reise ins Land der Fantasie und der schöpferischen Kräfte. So finden sie zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit, Mut und Kreativität.

Jakob geht zum Kinderturnen

Sandra Grimm.

Mit Illustrationen von Peter Friedl.

Carlsen Verlag, 2014.

Kindgerechtes Motivationsbuch für mehr Bewegung. Jakob ist aufgeregt. Heute geht er zum ersten Mal zum Kinderturnen. Zum Glück sind alle Mamas oder Papas dabei. Was machen denn die anderen Kinder mit dem großen Tuch? Jakob schaut genau zu - aha, verstanden - und schon flitzt er mit den anderen darunter hindurch. Ob Jakob wohl auch balancieren und klettern kann?

Krabbelmaus und Zappelzweig

Frühe Förderung mit Liedern und Bewegungsspielen

Dorothee Kreusch-Jacob.

Sauerländer Verlag, 2009.

Musik weckt Begeisterung und Lebensfreude. Nach Meinung der Hirnforscher kann Musik Kinder ganzheitlich fördern und Entwicklungen anstoßen, die weit über den musikalischen Bereich hinausgehen! Das Buch der bekannten Musikpädagogin enthält neue Lieder und lustige Verse als Spielmaterialien zum Staunen, Lachen, Sprechen und Bewegen. Sie greifen thematisch auf, was für Kinder in der ersten Zeit ihres Lebens wichtig ist: Liebe und Geborgenheit, Entwicklung von Körperbewusstsein, Sprache und Motorik, Entdeckerfreude, spielerisches Miteinander und ruhiges Entspannen.

Mit Märchen zur Ruhe kommen

Geschichten, Spiele und Entspannung für Kinder von 4 bis 8

Karin Wedra

Don Bosco Medien Verlag, 2014.

Dieses Buch bietet 12 ausgewählte Märchen und sorgfältig darauf abgestimmte Fantasiereisen, Kreativarbeiten und Körper- sowie Konzentrationsübungen. Der stets gleichbleibende Ablauf der ""Reise ins Märchenland"" schafft einen geschützten Rahmen, in dem Kinder zu mehr Ruhe, Entspannung und Konzentration finden.

Sina und die Yogakatz

Ursula Karven

Mit Illustrationen von Axel Raatz

Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2008.

Was glaubst du, was Yoga ist? Eine neue Joghurt-Sorte? Eine Palme fürs Wohnzimmer? Oder etwas, das Hip-Hopper immer sagen? Alles Quatsch! Das sind lustige Turnübungen aus einem Land, das sehr weit weg ist und Indien heißt. Yoga ist mehrere tausend Jahre alt und nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Nebenbei macht es noch gute Laune. Wie das geht? Davon hatte Sina keinen blassen Schimmer. Bis die Yogakatz es ihr gezeigt hat.

Turnhits für Krabbelkids

Bewegungsförderung für die Kleinsten mit 52 Wochenturnstunden und Liedern durch das Jahr

Constanz Grüger und Susanne Weyhe

Ökotopia Verlag, 2010

In übersichtlicher Kalenderform gibt es für jede Woche im Jahr eine fertige Bewegungsstunde! Die kindgerechten Themen variieren von "Tiere im Frühling" über "Tuff, tuff, Eisenbahn", "Auf dem Bauernhof", "Im Herbstwald" bis hin zu "Kuscheltiere turnen".

Eine differenzierte Unterstützung der Kleinsten bei den mehr als 200 Turnaktionen wird durch genaue Altersangaben und eine übersichtliche Darstellung der Förderschwerpunkte ermöglicht.

Turnzwerge, ganz groß!

Spiel- und Bewegungslieder für die ganz Kleinen!

Constanze Grüger

Komponiert von Reinhard Horn

KONTAKTE Musikverlag, 2008

In diesem Buch werden grundlegende Bewegungsformen wie hüpfen, recken, laufen und drehen spielerisch und mit viel Freude umgesetzt. Die Texte sind kindgerecht und handeln von Tieren, Zwergen und Kindern und die Melodien sind eingängig - Freude an der Bewegung und am Mitsingen kommt sofort auf. Im Bewegungsbuch gibt es ausführliche Umsetzungsideen, die sofort mit viel Freude in Spielgruppe, Kindergarten und Sportverein sehr gut eingesetzt werden können.

Von Kopf bis Fuß

Eric Carle

Gerstenberg Verlag, 2011

Das Tiere macht vor, was die Kinder für Bewegungen machen sollen: die Schultern hochziehen, mit den Armen schwingen, in die Hände klatschen oder mit den Füßen stampfen. Auch kleine Kinder werden so zum Mitspielen und Weiterspielen angeregt.

Der musikalische Tierkindergarten

Die schönsten Spiel- und Bewegungslieder

Matthias Meyer-Göllner und Bettina Göschl

CD

Heute Regen, morgen Sonne

Sabine Seyffert

2 CDs

Turnhits für Krabbelkids

Quirlige Lieder für die Kleinsten zum Krabbeln, Laufen, Hüpfen und Klatschen.

Stephen Janetzko

CD

Turnzwerge, ganz groß!

Spiel- und Bewegungslieder für die ganz Kleinen!

Constanze Grüger und Reinhard Horn

CD