

# Ruhe und Entspannung



... in der Weihnachtszeit

Bewegungsspiele, Fantasiereisen,  
Bildbetrachtung und -gestaltung,  
Streichelmassagen, Mandalas u.v.m.

# Ruhe und Entspannung ... in der Weihnachtszeit (Frühes lernen)

1. Digitalauflage 2013

© Kohl-Verlag, Kerpen 2013  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald  
Titelbild: © K.F.L. - fotolia.com  
Illustrationen: Gabriela Rosenwald  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P11 564**

**ISBN: 978-3-95686-043-0**

#### Weitere Bildquellen:

*Seite 9: Nadiia Starovoitova - fotolia.com; Seite 10: NFSR - fotolia.com; Seite 11: Uli Carthäuser - pixelio.de; Seite 12: crazybella - fotolia.com; Seite 13: christmas-house-pages heimwerker; Seite 16: greenpapillon - fotolia.com; Seite 17: dedMazay - fotolia.com; Seite 23: pete pahham - fotolia.com; Seite 25: contrastwerkstatt & jokatoons - fotolia.com*

## www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.

- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.

- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen, Januar 2013

# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>Vorwort</b>	4
<b>1 Der Zauberkreis</b>	5
<b>2 Kerzen</b>	6 - 8
<i>- Kerzen – wir schauen und sind ganz still ...</i>	
<b>3 Fantasiereisen &amp; -geschichten</b>	9 - 17
<i>- Ein paar Tipps</i>	
<i>- Paul, der kleine Engel</i>	
<i>- Ein Schneeflockchen reist zur Erde</i>	
<i>- Reise ins Winterwunderland</i>	
<i>- Ins Weihnachtshaus</i>	
<i>- Das Sternkind</i>	
<i>- Der Nikolaus macht seltsame Dinge</i>	
<i>- Einschlafen und Aufwachen</i>	
<b>4 Weihnachts-Bewegungsspiele</b>	18 - 24
<i>- Der Weihnachts-Marathon</i>	
<i>- Nikolaus, Engel, Rentier – Weihnachten</i>	
<i>- Pantomime-Kette</i>	
<i>- Ein Gewitter stapfen – Bewegungsspiel</i>	
<i>- Bewegungsspiel „Stern und Engel“</i>	
<i>- Klatschübung</i>	
<i>- Ein Schneeflockchen auf Reise schicken</i>	
<i>- Winter-Zungenbrecher</i>	
<b>5 Massagen</b>	25
<i>- Die Wunsch-Massage</i>	
<i>- Rentiergetrappel</i>	
<b>6 Mandalas</b>	26 - 30
<i>- Weihnachts-Mandala</i>	
<i>- Der Schneemann im Winterwald</i>	
<i>- Engel-Sterne-Mandala</i>	
<i>- Nikolaus-Mandala</i>	
<i>- Schneemann-Schneeflocken-Mandala</i>	
<b>7 Bildgestaltung</b>	31 - 33
<i>- Winterwald</i>	
<i>- Schneemann</i>	
<i>- Die Engelchen backen Plätzchen</i>	
<b>8 Knobeln &amp; Rätseln</b>	34 - 39
<i>- Ein Weihnachts-Puzzle</i>	
<i>- Weihnachts-Sudoku 4 mal 4</i>	
<i>- Weihnachts-Sudoku 6 mal 6</i>	
<i>- Fehlerbild</i>	
<i>- Wimmelbild</i>	
<i>- Labyrinth</i>	
<b>9 Die Lösungen</b>	40



# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

alle Kinder sind verschieden. Die einen können ihren Bewegungsdrang kaum bremsen, sie sind ständig unterwegs. Die anderen sitzen am liebsten ruhig in einer Ecke und möchten sich gar nicht bewegen.

Und obwohl die Advents- und Weihnachtszeit eigentlich eine ruhige Zeit, eine Zeit der Besinnung und Vorfreude sein soll, sind wir doch alle, selbst unsere „Kleinen“ heute schon Stress und Hektik ausgesetzt.

Sie als Erzieher/in sollen nun alles unter einen Hut bringen. Das kann auch erfahrene Erzieher/innen ganz schön fordern. Warum also nicht schnell mit einerr Stille-Übung, einer Fantasiereise oder einem Bewegungsspiel Abhilfe schaffen? Die Weihnachtszeit bietet dazu viele Möglichkeiten!



Hier finden Sie Fantasiereisen, kindgerechte Rätsel, Streichelmassagen, Bewegungsspiele, Bildgestaltung und Mandalas, die alle auf Nikolaus, Winter und Weihnachten bezogen sind. Das Thema begeistert und fasziniert alle Kinder jedes Jahr wieder. Hier werden die Aktivitäten der Kinder in ruhige Bahnen gelenkt.

Eine friedliche, ruhige Adventszeit mit diesen vielen Ideen wünschen Ihnen und den Kindern der Kohl-Verlag und

**Gabriela Rosenwald**

