**Entspannung**

**Tennisballmassage**

Das Kind liegt hierfür in entspannter Bauchlage auf einer Matte oder Decke, während die/der Andere den Tennisball (Igelball, Schaumstoffball) so über die Muskeln des Rückens rollt, dass möglichst die Wirbelsäule und Schulterblätter nicht berührt werden. Es soll für die Liegenden immer angenehm sein! Auch Arme und Beine können abgerollt werden.

***Pizza-Backen***

Das Kind liegt in Bauchlage auf einer Matte oder Decke und ist von nun an das Blech für den Pizzateig. Das Blech wird eingefettet ( mit den Händen über den Rücken streichen), mit Mehl berieseln (Fingerspitzen machen leichte Trommelbewegungen), es wird Wasser dazu gegeben (mit den Fingern fließendes Wasser imitieren), Mehl und Wasser werden zusammen geschoben, bevor der Teig geknetet, ausgerollt und mit Tomaten, Salami, Gemüse, Käse,... belegt wird.

Dann wird die Pizza in den Ofen geschoben (Decke drüber legen, evtl. Wärmflasche), anschließend werden kleine Stücke mit der Handkante geschnitten. Die Pizza wird gegessen und das Blech gereinigt (mit den Händen abreiben).

**Streichelgeschichte - Gartenarbeit auf dem Rücken**

Ziel: Entspannung, taktile Wahrnehmung, Hauptsache es tut gut

Das Kind liegt auf dem Bauch und Sie erzählen folgende Geschichte:

Ich war im Garten und habe gehackt *mit vier Fingern auf den Rücken klopfen*

Dann habe ich Unkraut ausgerissen *Haut sanft zupfen*

Dann mit dem Rechen alles eben gemacht *mit 4 Fingern als rechen kreuz und quer*

Die Furchen für die Kartoffeln gezogen *mit 1 Finger gerade Linien über den* Rücken

Die Erde darüber verteilt mit flachen Händen über den Rücken streichen

Ein bisschen angeklopft *mit Fäusten leicht klopfen*

Und den Garten gespritzt *mit allen Fingern von Kopf bis Fuß beklopfen*

**Märchen/Lieblingsgeschichten**

Geschichten erzählen, vorlesen, gemeinsam erinnern, eventuell in kleinen festgelegten Abschnitten, gerne auf mal in anderen Positionen, z.B. in der Bauchlage