

# Stille Übungen nach Montessori im Regelkindergarten

Nicht nur Erwachsene brauchen Ruhe und Entspannung sondern auch Kinder. Vor allem, wenn es in der Kindergruppe zu laut ist, lohnt es sich diese Übungen in den Alltag einzuführen.

Die Kleinen mögen neue Spiele, die Übungen fördern die Konzentration, die Sinnesgefühle und kaum zu glauben auch die Sprache.



## Eine Geschichte

Gleich meine Lieblingsgeschichte hierzu über die Fee, die fliegen wollte

Zu der Geschichte braucht man einen Teebeutel, einen Porzellanteller, Feuerzeug, Meditationsmusik, verdunkelten Raum.

Die Geschichte geht um eine kleine Fee, die davon träumt, eines Tages fliegen zu können und sie versucht deshalb ein Raumschiff zu bauen. Das Raumschiff wird durch einen Teebeutel symbolisiert.

Am besten erzählt man die Geschichte im Stuhlkreis im halb verdunkelten Raum. Optimal ist, wenn dabei leise meditative Musik erklingt. Die Fee wird immer von einem Zwerg kritisiert, und deshalb muss sie ihr Raumschiff dreimal umbauen. Zum Schluss probiert die Fee ohne die Meinung des Zwergs ihr Raumschiff aus und fliegt tatsächlich hoch.

**Experiment während der Geschichte:** Der Teebeutel wird geöffnet und der Teepulver auf den Teller geschüttet. Anschließend stellt man den leeren Teebeutel als Rohr auf den Teller und zündet

man es unten an. Erstaunlich, es fliegt immer!

## **Spiele:**

### **Alle U-Bote tauchen!**

Stellen wir uns vor, die Kinder sind schon alle am Tisch und warten auf das Mittagessen. Doch oh je, das Essen verspätet sich oder die Köchin ist noch nicht fertig. Die Kinder sind total hungrig, es herrscht langsam ein Durcheinander, selbst die besten Fingerspiele wirken nicht mehr.

Dieses Spiel ist perfekt für solche Fälle. Die Kinder sitzen am Tisch und legen sich mit dem Kopf auf den Tisch. Sie strecken einen Arm gerade und machen einen Faust mit dem Daumen hoch.

Ein oder zwei Kinder werden ausgewählt, die bei vier Kindern die Daumen runterdrücken. Die ganz kleinen Kinder können nur sagen, ob der Daumen bei Ihnen berührt wurde oder nicht, die älteren Kinder können raten, wer bei ihnen den Daumen runtergedrückt hat.

Jetzt sind die Kinder an der Reihe, bei denen der Daumen berührt wurde. Ich konnte es auch nicht glauben, für uns Erwachsene ist dieses Spiel sogar etwas zu einfach, dennoch brachte es immer Ruhe in Raum und selbst die Schulkinder liebten dieses Spiel.

### **Bärchen brumm! (Oder Tierlein, Tierlein wie heißt du?)**

Die Kinder sitzen im Kreis und eine große Decke wird vorbereitet.

Ein Kind aus der Gruppe darf vor die Tür rausgehen, während er draußen ist, versteckt die Gruppe ein anderes Kind unter die Decke. Dabei darf kein Kind laut sprechen, sonst hört derjenige, der vor der Tür draußen ist.

Wenn das Kind wieder den Raum betritt, darf das „Tierlein“ oder „Bärchen“ streichen und raten, welches Kind unter der Decke sein könnte.

### **Schlüsselkönig**

Ein großer Schlüsselbund wird jetzt gebraucht. Im Stuhlkreis oder im Sitzkreis sitzt ein Kind in der Mitte, unter seinem Stuhl der Schlüsselbund. Die Kinder machen die Augen zu, während der Pädagoge ein Kind aussucht, der den Schlüsselbund stibitzen darf.

Es ist wieder die Konzentration gefördert, die Kinder müssen lauschen, in welche Richtung der Schlüsselbund bewegt wird.

### **Flüsterpost:**

### **Mandala legen aus unterschiedlichem Material:**

Bei dieser Übung ist es ganz wichtig, dass die Kinder nicht erst zu Ruhe kommen müssen, nämlich diese Arbeit erfordert eine Vorerklärung, wobei die Kinder gut zuhören müssen.

Ich ließ den Kindern im Herbst Mandala legen. In unserem Waldtag sammelten die Kinder unterschiedliche Natursachen aus dem Wald, wie Blätter, Kastanien, Eicheln, Äste, Moos.

An einem regnerischen, schläfrigen Tag, schaltete ich Meditative Musik ein, die Kinder saßen schon gleich im Kreis herum. Die Situation ergab, dass ich noch ein weißes Tuch in die Mitte des Raums legte. Die Kinder durften einzeln in der Reihe aufstehen und ein Mandala auf dem Tuch gestalten.

### **Mandala ausmalen:**

Genauso, wie bei der vorherigen Übung, können die Kinder Mandala neben Meditationsmusik ausmalen.

### **Traumgeschichte:**

### **Körpermassage:**

Selbst wenn die Erwachsene Sport machen, sind immer zum Abschluss Entspannungsübungen dabei. Unser Trainer sagte immer, Spannung braucht Entspannung, die Muskeln werden nur aufgebaut, wenn gewisse Entspannung auch gewährleistet ist.

Die unterschiedlichen Turngeräte eignen sich gut auch für die Körpermassage. Den Ball kann man auf dem Körper rollen, die Reifen auch mit den Chiffontüchern kann man die Beine schaukeln., oder die Kinder können ihren eigene Körperteile schütteln.

Sie können aufeinander mit den Fingern auf den Rücken malen – das andere Kind muss natürlich erraten, was gemalt wurde.

## **Prinzip der „Stillen Übungen“**

ist, dass die Kinder zur Ruhe kommen und gleichzeitig mit all` ihren Sinnen etwas Neues lernen.

Die klassische Übung von Maria Montessori ist „das Gehen auf der Linie“.

Ganz ehrlich, ich habe es im Regelkindergarten noch nicht ausprobiert, aber beim Turnen mit einer kleineren Gruppe als Einführung könnte ich es mir gut vorstellen.

Am einfachsten verwendet man Kreppbänder, mit diesem Klebepapier markiert man ein großes Oval im Raum. Die Kinder laufen im entgegengesetzten Uhrzeigersinn auf der Linie. Der Raum ist halb verdunkelt, Meditationsmusik ertönt. In der Mitte des Ovals ist ein Schmuck aus unterschiedlichen Kerzen, eventuell Naturgegenständen passend zu der Jahreszeit und Chiffontüchern bereitgestellt.

Der Pädagoge leitet die Übung nur mit Mimik und Gestik, es wird nicht gesprochen. Es können unterschiedliche Gegenstände (Kerze, Glas Wasser, Bohnensäcke) auf der Handfläche oder auf dem Kopf balanciert werden. Montessori machte aus ganz einfachen Sachen stille Übungen, wie z.B. Stuhl leise und richtig tragen, Tür schließen usw.

Es ist natürlich wieder schwer mit den gleichen Übungen die Montessori Pädagogik attraktiv zu gestalten. An sich sind die Prinzipien der Montessori Pädagogik meiner Meinung nach super, nun die einzelnen Ideen müssen an die Interesse der Kinder der heutigen Gesellschaft angepasst werden.

From:  
<http://edinas-kinderecke.de/> - **Edinas-Kinderecke**

Permanent link:  
<http://edinas-kinderecke.de/doku.php?id=de:bildung:montessori2&rev=1601119514>

Last update: **2020/09/26 13:25**

