



Bewegung

Gefördert vom:

Liebe Kinder, Liebe Eltern,

ich habe Euch/Ihnen eine kurze Sammlung an kleinen Spielen zusammengestellt, die wir häufig in den Bewegungsstunden der Kitas gespielt haben. Alle Spiele können sehr gut auch zu Hause ausprobiert werden.

Lassen Sie sich, liebe Eltern, von Ihren Kindern mit auf eine Reise nehmen, die Ihnen ihr Kind von einer vielleicht ganz anderen Seite zeigt. 😊 Möglich, dass Sie sich dabei entspannt zurücklehnen können oder aber sich von Ihrem Kind bespielen lassen werden.

Vielleicht hilft Ihnen diese kleine „bewegte Zeit“, um diese besondere Situation gesund zu überstehen.

Mit sonnigen Grüßen
Christina Kayser

Innere Stärke im Alltag fördern

Entspannte Kinder sind weniger stressanfällig

Achten Sie daher auf viel Bewegung, um den körperlich angestauten Stress abzubauen und Themen verarbeiten zu können. Ebenso wichtig sind Ruhephasen, um den Kindern (zum Beispiel mit Phantasiereisen) Entspannung zu bieten.

Besonders jetzt sind die Kinder sehr verunsichert (wir Erwachsene ja ebenso) und brauchen Rituale, um Halt und Sicherheit zu spüren.

Bauen Sie daher Rituale in den Alltag ein, sie bieten den Kindern Sicherheit und Vertrautheit. Auch neue Rituale, die sich jetzt durch die wertvolle Zeit mit ihren Kindern/Familie ergeben, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und Selbstwertgefühl der Familie und der Kinder.

Gefördert vom:

Spiele und Anregungen für das Bewegungslernen

Die Glitzerkugel

Material: 1 Ball, 1 Matte

Ablauf: Der Erwachsene legt sich seitlich auf den Bauch und hält sich den Ball an den Bauch. Das Kind versucht jetzt dem Erwachsenen den Ball wegzunehmen.

Förderschwerpunkte: Materialerfahrungen, Sozialerfahrung, Partner sein, Kind Orientierung, Selbsttätigkeit, Körpererfahrung

Tiger durchqueren die Seen

Material: Keines

Ablauf: Ein Elternteil spielt einen See, das Kind spielt einen Tiger.

Der See wird in sitzender Position dargestellt. Anschließend krabbeln, steigen, springen (je nach Alter des Kindes) die Tiger über den See.

Förderschwerpunkt: Materialerfahrungen, Sozialerfahrung, Partner sein, Kind Orientierung, Selbsttätigkeit, Körpererfahrung

Die Eier der Rabenmutter

Material: Sandsäckchen, Wäscheklammern, Ringe, bunte Reifen

Ablauf: Auf den Boden wird mit einem Seil ein Kreis gelegt oder aber eine Decke verwendet. Das ist das Nest der Raben. Im Nest liegen die zehn Steine (kann jede Art von Materialien sein), das sind die Eier. Eine Mutter und ein Kind begeben sich in das Nest und sind jetzt das Rabenmutter Team.

Alle anderen Spieler stehen außerhalb des Nestes. Sie sind die Nesträuber.

Das Spiel fängt an, wenn einer dieser Nesträuber zur Rabenmutter sagt: **“Pass auf deine Eier auf.“**

Dann versuchen die Nesträuber, die Eier zu stehlen. Die Rabenmutter verteidigt die Eier mit „Händen und Füßen“ und versucht, einen der Nesträuber zu berühren.

Wird ein Nesträuber von der Rabenmutter berührt, muss er das Geklaute wieder in das Nest zurücklegen.

Das Geklaute wird nach Farben sortiert und zu den jeweiligen Reifen gebracht.

Die Eltern und die Kinder legen den Weg mit einer bestimmten Bewegungsart zurück.

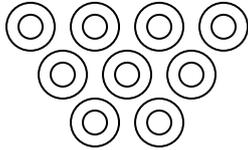
Krabbeln, robben, hüpfen, usw.

Förderschwerpunkte: Materialerfahrungen, Sozialerfahrung, Partner sein, Kind Orientierung, Selbsttätigkeit, Körpererfahrung, Sinnliche Wahrnehmung, Beweglichkeit, Körpergefühl

Blumenwiese

Material: bunte Reifen oder Tücher, bunte Filzblumen oder sonstige farbige Materialien

Ablauf:



Viele bunte Blumen werden in der Halle verteilt. An einem Ende der Halle werden Reifen in den jeweiligen Farben ausgelegt. Die Eltern und Kinder sammeln die Blumen einzeln ein und bringen sie zu den farblich passenden Reifen.

Wir liegen in einer bunten Blumenwiese und lassen uns von dem Wind streicheln und dem bunten Farbenspiel der Blumen verzaubern.

Förderschwerpunkte: Materialerfahrungen, Sozialerfahrung, Partner sein, Kind Orientierung, Selbsttätigkeit, Körpererfahrung, Sinnliche Wahrnehmung, Beweglichkeit, Körpergefühl

Alltagsmaterialien

Alltagsmaterial Tücher

Material: 1 dickes Seil, 10 leere Toilettenpapierrollen, 10 Jonglier- oder Chiffontücher in verschiedenen Farben

Ablauf: Die Spielleitung legt das Seil in leichte Wellenlinien auf den Boden. Sie stellt die Papprollen links und rechts von dem Seil auf und steckt immer ein Jongliertuch in die Papprolle hinein. Dies sind die Frühblüher, die ihre Farbenpracht zeigen. Die Kinder balancieren über das Seil.

Förderschwerpunkte:

Körpergefühl, Beweglichkeit, Materialerfahrungen, Kind Orientierung, Selbsttätigkeit, Körpererfahrung, Sinnliche Wahrnehmung

Alltagsmaterial Putztücher

Material: Putztücher

Ablauf: Die Kinder werden mit den Tüchern zugedeckt. Dann von 1-3 zählen und die Kinder kommen aus den Tüchern wieder hervor.

Förderschwerpunkte:

Körpergefühl, Materialerfahrungen, Körpererfahrung, Sinnliche Wahrnehmung

Alltagsmaterial Wäscheklammern

Die Klammerkinder

Das Kind legt sich auf den Bauch hin. Die Mama oder Papa haben 10-15 Wäscheklammern. Das Elternteil berührt das Kind ganz vorsichtig an einer Stelle am Körper. Leise flüstert es, um welches Körperteil es sich handelt. Die Klammer wird so angeheftet, dass sie nur mit einem sehr kleinen Teil an der Kleidung bleibt. Während nach und nach alle Klammern angesteckt werden, läuft eine ruhige Musik. Anschließend stehen die Klammerkinder auf, es ertönt eine schnelle und rhythmische Musik, bei der die Kinder versuchen, alle Klammern abzuschütteln.

Klammerkrokodil

Das Krokodil (Klammer) öffnet ganz weit sein Maul und beißt z.B. in ein Seil hinein oder in einen Pappdeckel.

Handspiel: Ein Krokodil, ein Krokodil, dass schwimmt durch den Nil, nachts Maul weit auf, macht`s wieder zu und will fressen den kleinen Kakadu. Doch der König sagt: "Nein, nein Krokodil lass das sein, sonst sperre ich dich in den Käfig ein!". Da schwimmt das Krokodil zurück in den Nil, macht`s Maul weit auf, macht`s Maul wieder zu und will niemals mehr fressen einen Kakadu. (Wäscheklammer wird dabei auf und zu gemacht)

Alltagsmaterial Schwämme

Schwammtürme

Mit den Schwämmen lassen sich vielfältige Bau und Konstruktionsmöglichkeiten eröffnen. Es entstehen im Unterschied zu anderen Bauspielen wie z.B. Lego oder Duplo keine festen Verbindungen. Durch die Leichtigkeit der Schwämme ist die Kraftdosierung gefragt. Zugleich ermöglicht das Bauen und Konstruieren mit Schwämmen grundlegende Erfahrungen und Erkenntnisse im Bereich der Statik.

Fliegende Schwämme

Auf einem Schwungtuch liegen viele Schwämme. Mit den Kindern gemeinsam lassen sie wie diese auf dem Tuch tanzen.

Packpferdchen-Spiel

Ein Elternteil beugt sich in die Pferdchenposition (Vierfüßlerstand) und bekommt nun die Schwämme auf den Rücken geladen. Diese werden dann zu einem vereinbarten Ort transportiert.

Alltagsmaterial Bierdeckel, Zeitung

Labyrinth

Material: Bierdeckel, Zeitungspapier, Konservendosen oder das was zur Verfügung steht im Haushalt. Sie dürfen kreativ sein.

Ablauf:

Kinder und Eltern verteilen Bierdeckel, Zeitungspapier und Konservendosen im Zimmer, so dass der Anstand jeweils eine Fußbreite beträgt. Gemeinsam werden folgende Aufgaben ausprobiert:

- Zwischen den Bierdeckeln gehen, ohne einander zu berühren
- Dabei hüpfen oder rückwärts gehen
- Beim Gehen ein Auge zu halten
- Kinder und Eltern oder andere Kinder halten sich an der Hand und gehen gemeinsam durch das Labyrinth
- Das Kind läuft vor und die Eltern oder andere Kinder folgen ihm

Entspannungsgeschichte

Die Schaffelpflege (Rückenstreichelgeschichte)

Material: pro Kinderpaar 1 Decke oder Matte; Alter ab 3 Jahre

Die Kinder bilden Paare und nehmen sich eine Decke. Diese legen sie auf den Boden. Ein Kind legt sich mit dem Bauch darauf. Das andere nimmt daneben Platz und führt die Bewegungen aus der folgenden Geschichte auf dem Rücken aus.

Die Spielleitung erzählt:

Die Schafe sind tagaus und tagein auf der Weide und hüpfen kreuz und quer darauf herum.

Die Kinder springen mit den flachen Händen auf dem Rücken hin und her.

Manchmal scheint die Sonne.

Die Kinder reiben ihre Hände schnell aneinander und legen die warmen Handflächen auf den Rücken.

Doch an einigen Tagen regnet es. Mal sind es wenige kleine Tropfen, mal ganz viele.

Die Kinder tippen mit den Fingerspitzen hier und da auf den Rücken. Sie werden dabei immer schneller.

Allerdings macht das den Schafen nichts aus, wenn die Erde nass ist. Sie legen sich trotzdem hin, wenn sie müde sind. Und so passiert es, dass das Fell mit Matsch beschmutzt wird.

Die Kinder patschen mit den flachen Händen auf den Rücken.

Und wenn die Sonne mit ihren Strahlen die matsche wärmt, dann entstehen richtige kleine Erdklümpchen.

Die Kinder drücken sacht mit dem Daumen mehrmals auf den Rücken.

Und davon befreien wir die Schafe jetzt vorsichtig mit einem Kamm.

Die Kinder spreizen Fingern den Rücken auf und ab.

Wir bürsten das Schaffell ordentlich durch.

Die Kinder rubbeln mit den Fingerkuppen den Rücken von oben nach unten ab.

So, jetzt sieht es schon ganz gut aus. Vielleicht noch einmal kräftig durchpusten.

Die Kinder pusten über den Rücken.

Aber so richtig gründlich sauber wird das Fell nur mit einer Fellwäsche. Dazu werden die Schafe eingeseift.

Die Kinder führen mit den flachen Händen kreisende Bewegungen auf dem Rücken aus. Jetzt spülen wir die Seife ab.

Die Kinder fahren mit den flachen Händen mehrmals über den Rücken.

Mit so einem nassen Fell können wir die Tiere ja schlecht wieder auf die Weide schicken. Deshalb trocknen wir sie zuerst ab.

Die Kinder reiben mit den flachen Händen auf dem Rücken hin und her.

Ganz zum Schluss wollen wir sie noch einmal so richtig wärmen.

Die Kinder reiben sich ihre Hände schnell aneinander und legen die warmen Handflächen auf den Rücken. Sie wiederholen diese Bewegung noch einmal.

So, ihr kleinen Schafe, ihr seht jetzt wieder sehr gepflegt aus und könnt zurück auf die Weide.

Die Kinder tauschen nach einer kurzen Pause die Rollen.

Baumstämme rollen

Alter ab 3 Jahre

Übungen Berg, Held

Das bewirkt's: Dieses Spiel macht Spaß und verbindet. Außerdem kommt es Kindern, die über körperliche-Nähe Kontakt aufnehmen, entgegen. Die Haltungen aus dem Yoga vorab stärken außerdem noch die Beinmuskulatur und das Selbstwertgefühl.

Zunächst wird die Geschichte kurze Geschichte mit den Übungen umgesetzt.

Danach legen sie sich die Kinder dicht nebeneinander bäuchlings auf den Boden. Ein Kind wird ausgewählt und legt sich mit dem Bauch quer auf die liegenden Kinder. Dann beginnen alle Kinder zur gleichen Zeit sich nach rechts zu rollen- so wird das obenliegende Kind von einem Ende zum anderen transportiert. Am Ende angekommen, darf sich das Kind zu den anderen legen und das nächste Kind ist an der Reihe.



Unterwegs im Wald

Mitmachgeschichte:

Stellt euch vor, wir sind in einem Wald unterwegs (Berg) Schildi Schildkröte hat einen Schönen Weg für uns ausgesucht. (Held)- doch, oh weh: Wir gelangen an einen kleinen Fluss, über den wir so leicht gar nicht allein kommen.

Nur gemeinsam können wir es schaffen! Dazu darf sich jeder von euch auf den Bauch legen. Wenn (Name des Kindes) sich dann quer auf die ersten Kinder in der Reihe gelegt hat, rollen alle los und tragen (Name des Kinders) so über den Fluss.

Schildi Schildkröte macht stark

Übungen aus Yoga und Kinesiologie

Stark wie ein Löwe

Alter ab 3 Jahre

Übungen Löwe, Held; Held- seitlich

Das bewirkt Diese Haltungen bauen Spannungen ab, entspannen und vermitteln ein Gefühl von innerer Stärke und Klarheit. Außerdem werden die Beinmuskeln gestärkt.

Heute nimmt uns Schildi Schildkröte mit auf eine Reise zu einem fernen Kontinent: Afrika. Dort ist es immer sehr heiß und oft auch sehr trocken.

(Fersensitz)

In der Savane ist der König der Tiere zu Hause. Der Löwe.

Jeden Morgen, wenn er aufwacht, reckt er sich der Sonne entgegen (**Löwe**) und brüllt er so laut er kann. (**laut brüllen**)

Schildi Schildkröte und ich staunen über euren lauten Schrei. Wie richtige Löwen aus der Savanne!

Dann erhebt sich der Löwe und schaut über sein Land (**Held**) Er richtet seinen Blick zum Himmel (**Held- seitlich aufgedreht**), und nimmt die Kraft der Sonne ganz tief in sich auf. Er schaut auch zur anderen Seite (**Held, Seitenwechsel**) und spürt die Kraft der Erde unter seinen Beinen.

Dann wendet er sich noch einmal der Sonne entgegen (**Held- seitlich- aufgedreht**) und spürt, wie die Sonne jede Zelle seines Körpers wärmt und stärkt.

Er nimmt die Kraft der Sonne ganz in sich auf, Dann ist er bereit für

Dann ist er bereit für den löwenstarken Tag, der auf ihn wartet.

**Die Kraft der Sonne macht mich stark- so nehm ich jede Herausforderung-
egal, was kommen mag**

Gefördert vom:

**Durch genügend Spiel und Bewegung, solange man klein ist, trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann.
Dann weiß man, wie es heißt, in sich eine warme, geheime Welt zu haben, die einem Kraft gibt, wenn das Leben schwer ist. Was auch geschieht, was man auch erlebt, man hat diese Welt in seinem inneren, an die man sich halten kann.**

Literaturempfehlung

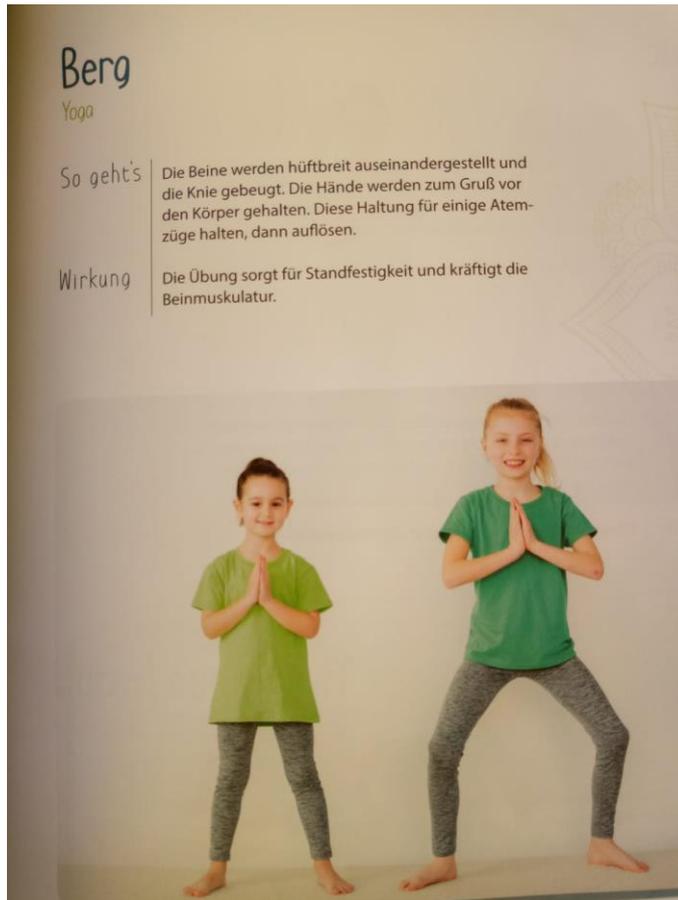
Bewegung und Spiel für die Kleinsten
Marion Jost, Hans Jürgen Beins
Borgmann Verlag

Musik

Trommelzauber und Afrika bewegt uns
Johnny Lamprecht
Ökotopia Verlag



Baumstammrolle Bilder



Gefördert vom:



Stark wie ein Löwe



Löwe

Yoga

So geht's

Aus dem Fersensitz heraus wird das Gesäß angehoben und die Arme werden rechts und links im Winkel gehalten. Mit den Händen Krallenhände machen und den Mund dabei weit aufreißen (wie ein brüllender Löwe) – gern dabei die Zunge rausstrecken.

Wirkung

Der Löwe kann Spannungen abbauen und die Kiefermuskulatur entspannen.

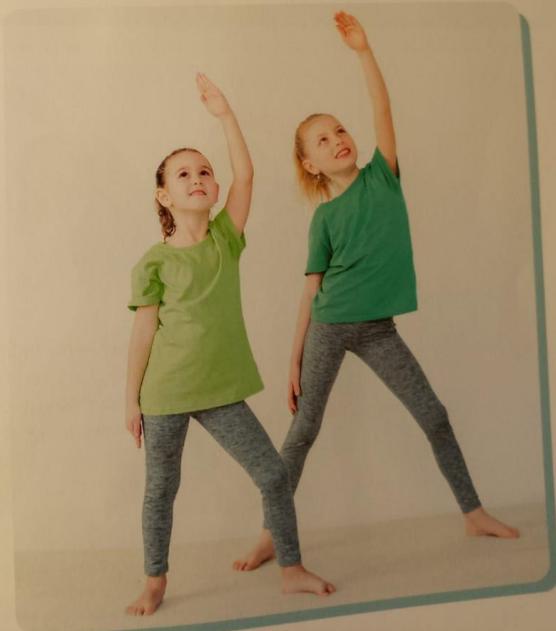


Held – seitlich aufgedreht

Yoga

So geht's | Aus der Haltung des Helden heraus wird die Handfläche des vorderen Armes nach oben aufgedreht und der Arm dann gestreckt Richtung Decke geführt. Der hintere Arm wird zum Oberschenkel des hinteren Beines geführt. Der Blick ist nach oben gerichtet.

Wirkung | In dieser Haltung werden die Arm- und die Beinmuskeln gestärkt und die Standfestigkeit wird gefördert.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend