

Bewegungswoche der Anerkannten Bewegungskindergärten



vom 04. September bis 09. September 2022

**Wir bedanken uns bei allen Anerkannten
Bewegungskindergärten für die Teilnahme und die tollen
Ideen!**

- Kita Altenbüren Brilon
- Kita Franz Stock Neheim
- Kita Gudenhagen Brilon
- Kita St. Antonius Sundern
- Kita St. Joseph Stockum
- Kita Kleine Strolche Arnsberg
- Kita Kinderland am Kurpark Brilon
- Kita Linnepe
- Kita Kleine Strolche Stemel
- Kita St. Maria im Eichholz Brilon
- Kita St. Marien Hachen
- Kita Madfeld
- Kita St. Andreas Brilon
- Kita Regenbogen Freienohl
- Kita St. Marien Hallenberg
- Kita Bruchhausen Olsberg
- Kita Wallen
- DRK Kita Winterberg
- Ev. Familienzentrum St. Lukas Sundern

**Im folgenden Handout finden Sie eine Sammlung an Ideen
und Eindrücken aus der Bewegungswoche!**

Kita St. Marien Hesborn

<p>Montag Bildung bewegt</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wir starten mit einem gemeinsamen Morgenkreis• Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt• Im Kindergarten sind in den einzelnen Räumen Stationen aufgebaut, die nacheinander von den Gruppen besucht werden. Folgende Stationen finden statt:<ul style="list-style-type: none">- Motorikspiele, der Körper in Bewegung- Sinneswahrnehmung, wie Musikinstrumente unsere Sinne bewegen- Das Universum, unsere Planeten in Bewegung- Experimente, Materialien in Bewegung
<p>Dienstag Sport bewegt</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wir fahren zur „großen“ Sporthalle nach Hallenberg. Dort starten wir mit einem Aufwärmprogramm. Dann können sich die Kinder durch einen aufgebauten Parcours bewegen. Im Anschluss findet ein Abschluss statt.
<p>Mittwoch Ernährung bewegt</p>	<ul style="list-style-type: none">• In den einzelnen Gruppen findet ein Morgenkreis statt. Dort wird die Ernährungspyramide erklärt und allgemein über Lebensmittel gesprochen

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder haben sich im Vorfeld überlegt was sie an diesem Tag gerne frühstücken möchten. Dieses bereiten sie zusammen zu • Die Kinder frühstücken zusammen
<p style="text-align: center;">Donnerstag Natur bewegt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppen erarbeiten unterschiedliche Themen: <ul style="list-style-type: none"> - Das Leben des Baumes - Das Wachstum von Frosch, Kohlmeise und Apfel - Mit allen Sinnen den Wald entdecken
<p style="text-align: center;">Freitag Eltern bewegt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Eltern wurden herzlich eingeladen zum Mehrgenerationensportplatz nach Referinghausen zu kommen. Dort finden folgende Aktionen statt: <ul style="list-style-type: none"> - Flashmob - Fahrzeugparcour - Klettergerüst - Outdoor – Fitnessgeräte - Gemeinsame Pause - Abschlusspiel

Kita St. Andreas Brilon

Das folgende Programm führen wir in der Form mit den Schulkindern durch, für alle jüngeren Kinder oder die mit Handicap wandeln wir die Stunden um.

Montag Bildung bewegt: Schnitzeljagd durch Brilon

- Kennenlernen bestimmter Orte (z.B. Marktplatz) in Brilon
- Wir gehen unseren zukünftigen Schulweg
- Wir erkennen bestimmte Orte anhand von Fotos

Start: 10 Uhr ab Kindergarten, dort wird das erste Foto gesucht, dann weiter zur

- Grundschule
- Figur Esel Huberta
- Marktplatz
- Bahnhofstr. / Figur Mann auf Bank
- Bücherei und dann zurück zum Kindergarten (Ende ca. 11 Uhr), dort gemeinsamer Abschluss mit Übergabe einer Urkunde

Einblicke von der Schnitzeljagd



Dienstag Natur bewegt: Wir machen Wald- und Wiesenspiele im Drübel

Start: 9:30 Uhr

- Schatzsuche: Jeder bekommt ein Körbchen und muss verschiedene Naturmaterialien (laut Bildkarten) sammeln
- Bewegung im Wald: klettern, balancieren, Weitwurf ,.....

Ende ca. 11:15 Uhr

Einblicke in die Wald- und Wiesenspiele



Mittwoch Ernährung bewegt: Marktbesuch mit Obstkauf

Start: 09:30 Uhr

- Wir gehen zum Wochenmarkt
- Wir kaufen Obst ein
- Wir bereiten für alle Kinder einen Obstsalat als Nachtisch vor

Einblicke des Marktbesuches



Donnerstag Sport bewegt: Turnstunde mit Obst

Siehe Seite 4 und 5

Einblicke Bewegungsstunde



Freitag Eltern bewegen: Reiten

- Unsere Schulkinder fahren jede Woche zum therapeutischen Reiten ins Josefsheim nach Bigge
- Dort können immer 2 Kinder gleichzeitig an der Therapie teilnehmen, diese wird von externen Therapeuten durchgeführt
- Wir laden alle Eltern ein, die Reitstunde der Kinder anzusehen und sich evtl. selber einmal auf das Pferd zu setzen.

Einblicke Eltern bewegen dürfen aus Datenschutzrechtlichen Gründen leider nicht veröffentlicht werden.

Bewegungsstunde Thema „Obst“

Einführung:

- wir sitzen im Kreis und ertasten verschiedene Obstsorten (Apfel, Banane, Kiwi, Weintrauben)
- wir besprechen das Obst (Farbe, Form, Konsistenz, Oberflächenbeschaffenheit)

Hauptteil:

Station 1: „Obst pflücken“

- ausgeschnittene, einlamierte Früchte hängen oben an der Sprossenwand
- die Kinder klettern eine Bank hoch, pflücken ein „Obstteil“ und rutschen die Bank wieder runter
- das Obst wird in einen Korb gelegt

Station 2: „Wir bringen das Obst zum Markt“

- jedes Kind nimmt ein „Obstteil“ aus dem Korb und bringt es über einen Parcours (Kriechtunnel, Bank, umgedrehte Bank, großer Kasten, große Matte) zum „Markt“ und legt es der Farbe entsprechend in einen Ring

Station 3: Massage „Apfelkuchen“

- alle Kinder sitzen hintereinander auf einer Bank
- jeder massiert seinen Vordermann

Wir backen einen Apfelkuchen

Zuerst nehmen wir eine große Schüssel,
in der wir den Teig rühren.

Wir füllen Mehl und Zucker in die Schüssel.

Dazu kommen 3 Eier.

Und zum Schluss Butter. Alles wird gut
geknetet.

Als nächstes fetten wir ein Backblech ein.

Dann verteilen wir den Teig darauf.

Danach schneiden wir die Äpfel klein.

Und verteilen sie auf den Teig.

Jetzt schieben wir das Blech in den heißen
Ofen.

Wenn es klingelt, holen wir den Kuchen aus
dem Ofen

Und essen ihn auf

Wir zeichnen einen großen Kreis mit den
Fingern auf den Rücken.

Mit allen Fingern auf den Rücken tippen.

Man tickt auf den Rücken und spreizt langsam
die Finger, als würde das Ei verlaufen.

Wir kneten auf dem Rücken.

Etwas fester über den Rücken streichen.

Vorsichtig über den Rücken streichen.

Mit der Handseite über den Rücken fahren.

Vorsichtig auf den Rücken tippen.

Über den Rücken reiben bis es warm wird.

Ganz vorsichtig in den Rücken „kneifen“

Abschluss: „Obstsalat“

- in jeder Ecke liegt eine von den ausgeschnittenen Obstsorten
- die Kinder laufen zu Handtrommel durch den Raum
- beim Schlag auf die Trommel ruft der Erzieher eine Obstsorte und alle laufen schnell in die entsprechende Ecke

Varianten:

- Kinder laufen rückwärts, hüften, krabbeln...
- Wer zuletzt in der Ecke ankommt, scheidet aus
- Ein Kind schlägt die Handtrommel und ruft die Obstsorte

Kita Kinderland am Kurpark Brilon

Bewegungswoche der Anerkannten Bewegungskindergärten vom 5.9- 9.9.2022

	Bildung bewegt	Natur bewegt	Sport bewegt	Ernährung bewegt	Eltern bewegen
Marienkäfer 1-2 Jahre	Körperwahrnehmung	Blumen und kleine Tiere entdecken im Garten	Laufen und Krabbeln über die großen Softsteinen – Bewegungslandschaft	Obst- und Gemüsetag (Jedes Kind bringt ein Obst/Gemüse mit, gemeinsames Frühstück)	Bewegungsparcour im Garten während der Bringzeit -Dreibeinlauf -Schubkarre -Huckepackparcour
Pinguine 2-4 Jahre	Farbenspiele, Zahlenspiele	Spiele im Wald (Tannenzapfen werfen; Sinnespfad; Waldschätze sammeln)	Stopp- und Reaktionsspiele, Ausdauer- und Laufspiele „Reitturnier“	Ernährungsspiele: „Wenn das Essen laufen lernt“ –Gemüsejagd, Obstsalat	
Löwen 4-6 Jahre	Kennenlernen von Bäumen und Pflanzen; Waldtiermemory Eierlauf (Thema Vögel)	Waldfeenpfad, Mandalas aus Naturmaterialien, Wasserspiele (Dosenabwerfen mit Wasserpistolen)	Ausflug in den Kurpark, Fußball spielen im Kurpark	Besuch beim Imker Bienenspiel „Heiße Kartoffel“ Obstsalatspiel	



Kita Wallen Meschede

Sportlicher Vormittag Bewegungswoche ´22

1. Station: **Balancieren** (Turnhalle; Material: Bank)

Balanciere über die Bank:

- vorwärts, seitlich, rückwärts
- Mache eine Hocke beim Balancieren
- Stell dich auf ein Bein
- Drehe dich und gehe dann weiter

... und weiter geht der Weg im Seitgalopp

2. Station: **Objekt- Gleichgewicht** (Turnhalle; Material: Sandsäckchen)

Balanciere das Sandsäckchen:

- auf einer Hand
- auf beiden Händen
- auf dem Kopf
- auf der Schulter
- auf dem Nacken

versuche es auch wenn du vorwärts- und rückwärtsgehst, in die Hocke gehst, eine Drehung machst und ein Bein anhebst

3. Station: **Rollen** (Turnhalle; Material: große Matte)

Rolle dich über die Matte.

... und weiter den Weg mit Butt Kicks, laufe in kleinen Schritten und ziehe abwechselnd die Fersen bis zum Po (halte den Oberkörper aufrecht)

4. Station: **Motorikschaukel** (Turnhalle; Material: Motorikschaukel)

Setz dich in die Schaukel und schauke hin und her. Versuche einmal über die Schaukel zu kriechen. Wer sich traut, kann versuchen sich hinzustellen und sich vorsichtig mit der Schaukel zu bewegen.

5. Station: **Zielwurf** (Turnhalle; Materialien: Basketballkorb, Ball)

Werfe den Ball in den Basketballkorb.

... und weiter den Weg im Pferdegalopp

6. Station: **Balancieren** (Flur; Material: Flusssteine)

Gehe über die Flusssteine.

7. Station: **Sinnespfad** (Flur; Materialien: gefüllte Sinnespfadkisten)

Zieh dir deine Schuhe aus und geh über den Sinnespfad, was kannst du fühlen, was ist weich und was ist hart, was fühlt sich gut an, was tut vielleicht sogar weh?

8. Station: **Weitwurf** (Flur/ Oase; Material: Sandsäckchen)

Werfe das Sandsäckchen soweit du kannst in Richtung Frühstücksoase.

... und weiter den Weg mit einem Kurz- Streckenlauf, laufe auf das Startsignal „Auf die Plätze- fertig- los“- bis zur nächsten Station

9. Station: **Werfen & Fangen** (Oase; Material: Sandsäckchen)

Werfe ein Sandsäckchen hoch und versuche es wieder aufzufangen.

10. Station: **Hüpfen** (Oase; keine Materialien)

Suche dir eine Fliese aus und hüpf:

- mit beiden Füßen rein und wieder raus
- mit beiden Füßen über das ganze Kästchen
- mit beiden Füßen von einem Strich auf einen anderen
- mit beiden Füßen und drehe dich dabei
- nun alles auf einem Fuß

... und weiter den Weg mit **Skippings** (laufe in kleinen Tippelschritten, ziehe das Knie leicht nach oben, bewege die Füße so schnell wie möglich)

11. Station: **Hüpfen** (Oase; Material: Hüpfkästchen-Teppich)

Hüpf mit einem Bein die Zahlen 1 bis 7 ab und zähle dabei. Wiederhole dies mit dem anderen Bein.

Aktionsnachmittag Wiemke Hütte „Natur bewegt und Eltern bewegt“

Baumstamm rollen

Das Kind legt sich auf die Wiese (Decke) und wird über eine kurze Distanz gerollt.

Anschließend rollt das Kind sein Elternteil.

Material: evtl. Decken, Pylonen zum Abgrenzen

Sackhüpfen

Das Kind stellt sich in einen Sack, Das Elternteil stellt sich in einen anderen Sack daneben. Auf ein Zeichen hin hüpfen beide los.

Material: 2 Säcke, Seile für Start und Ende

Parcour über Wackelbrücke

Elternteil und Kind laufen im eigenen Tempo über die Brücke, klatschen am Ende ab und laufen wieder zurück. Wenn das Kind (oder Elternteil) es schafft, können sie dabei noch einen Zapfen in der Hand halten.

Material: Zapfen

Klettern

Das vorhandene Klettergerüst kann auf eigene Gefahr zum Klettern benutzt werden.

Memory

Auf einem Tuch werden Dinge aus der Umgebung (Stein, Stock, verschiedene Blätter, etc) gelegt. Die Kinder mit Elternteil sollen ein zweites Teil dazu suchen und an der Station vorzeigen.

Material: Tuch, Stein, Stock etc. (ca. 10 Teile)

Bei Bedarf können andere Kim Spiele durchgeführt werden. z.B.:

- Was fehlt?
- Was gehört hier nicht hin?
- Was liegt unter dem Tuch

Zapfen (Eier-) laufen

Kind und Elternteil bekommen jeder einen Löffel mit einem darauf liegenden Zapfen. Auf ein Zeichen hin transportieren sie den Zapfen über eine bestimmte Strecke, ohne den Zapfen festzuhalten

Material: 2 Löffel, mehrere Zapfen, Eimer

Mandala legen

Auf dem Boden werden 3 Kreise mit Kreide aufgemalt. Kinder und Eltern aus den drei verschiedenen Gruppen können gemeinsam ein Mandala aus Naturmaterialien legen. Dies können mehrere gleichzeitig machen, oder die einzelnen Paare können immer wieder etwas ergänzen.

Material: Kreide

Strukturbilder

Kind und Elternteil bekommen ein Blatt Papier und einen Wachsmalstift. Das Papier kann z.B. um einen Baum gelegt werden. Nun wird mit der langen Seite des Wachsmalstiftes über das Papier gerubbelt. So wird die Struktur der Baumrinde sichtbar. Die Kinder dürfen das Papier mit nach Hause nehmen.

Material: weiße Blätter, Wachsmalstifte, Mülleimer, Mülltüten

Hüpfekästchen

Auf dem gepflasterten Platz wird ein „Hüpfekästchen“ aufgemalt. Kinder und Eltern dürfen nach Lust und Laune hüpfen.

Balancieren

Auf Randsteinen darf balanciert werden.

Leitfaden für Ernährung nach „JolinchenKids“

Was ist JolinchenKids?

JolinchenKids ist ein Präventionsprogramm, dass die Gesundheit von Kita-Kindern fördert. Im Mittelpunkt des Programms stehen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden.

Modul Ernährung

Vorbereitung:

Der Drachenzug mit 6 Waggons wird mit Lebensmittel befüllt.

Raumgestaltung:

Poster von „Jolinchens Reise ins Gesund-und -lecker-Land“ aufhängen.

Poster von der „Ernährungspyramide“ aufhängen.

Die Pyramide ist in Ampelfarben unterteilt. Grün bedeutet reichlich verzehren, dies gilt für Getränke und pflanzliche Lebensmittel. Gelb bedeutet mäßig verzehren, dies betrifft alle tierischen Produkte.

Rot bedeutet sparsam verzehren. Das gilt für alle Fette und Extras.

Stuhlkreis:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und der Drachenzug mit Jolinchen wird zum Stuhlkreis gefahren. Der Drachenzug besteht aus 6 unterschiedlichen großen Waggons mit Lebensmittel (der größte Waggon fährt an der Zugspitze, der kleinste Waggon kommt zum Schluss). Es gibt 3 große grüne (reichlich verzehren) 1 gelben (mäßig verzehren) und 2 rote (sparsam verzehren) Waggons.

Jolinchen geht vom Zug und sagt zu den Kindern: Ich heiße Jolinchen und esse gerne was Gesundes, damit es mir gut geht. Ich komme aus dem Gesund-und lecker-Land.

Aber sagt mal, kennt ihr des Gesund und lecker Land überhaupt? Nein? Dann werde ich euch mal von meiner letzten Drachenzugfahrt erzählen.

Haltestelle 1: Die Trinkoase (Getränke Waggon grün)

Schsch, ratterratter, rauchrauch....Los ging die Fahrt. Zuerst bremste ich an der ersten Haltestelle. Dort gab es frisches Wasser und Fruchtetee. Ich packte alles in

meinen Getränkewaggon. Ich trinke nun einmal viel, weil ich immer durstig vom Toben und spielen bin. Da ist frisches Wasser immer der beste Durstlöscher. Ich trinke 6 Drachenbecher am Tag, denn Wasser sorgt dafür, dass der Körper gut funktioniert.

Bei mir gilt:

**Trinken, trinken über den ganzen Tag,
dass macht alle Kinder stark.**

Haltestelle 2: Bunter Garten (Gemüse-und-Obst Waggon grün)

Schsch, ratterratter, rauchrauch....An der zweiten Haltestelle gab es Gemüse ich nahm mir Tomaten, Paprika, Gurken, Bohnen, Radieschen, Möhren und Salat mit. Und es gab ganz viel leckeres Obst wie Äpfel, Pflaumen, Weintrauben, Birnen, Nektarinen und packte reichlich davon in meinen zweitgrößten grünen Waggon. Ich esse so kunterbunt, wie der Bunte Garten aussieht. Wer jeden Tag 3 Portionen Gemüse-und 2 Portionen Obst von hier isst, macht alles richtig.

Denn das ist mein Motto:

**Gemüse und Obst - ganz bunt-sind der Hit
und halten unseren Körper fit.**

Haltestelle3: Mach - satt (Getreide-und Kartoffel-Waggon grün)

Schsch,ratterratter,rauchrauch....An der dritten Haltestelle zog ich die Bremsen und machte Halt in „Mach satt“ Ich nahm Brot,Brötchen,Volkornbrötchen, Knäcke Brot,Nudeln,Reis, Kartoffeln und Müsli mit.

Denn diese Sorten sind sehr gute Sattmacher und geben viel Energie zum Spielen. Sie sind unser Kraftstoff,so wie ein Auto Benzin braucht.Vier Portionen brauchen wir jeden Tag davon.

Denn das ist mein Motto:

**Viel Brot, Kartoffeln und Reis
geben uns Energie - wie jeder weiß!**

Haltestelle 4: Der Tierbauernhof (Milch und Fleischwaggon gelb)

Schsch, ratterratter, rauchrauch.....Jetzt war ich am Tierbauernhof, ich bremste den Zug. Er wurde immer langsamer und kam mit quietschenden Bremsen zum Stehen. Natürlich stellte ich in meinen Waggon Milch, Quark, Joghurt und Frischkäse. Ich mache mir gerne ein Brot mit Quark und Schnittlauch oder dippe mein Drachengemüse in eine Joghurtsoße. Wurst und Eier brauche ich am Tag nicht viel, daher packe ich nur eine kleine Menge ein.

Bei mir gilt:

**Viel Milch zum Wachsen – kommt auf den Tisch,
manchmal aber auch Fleisch, Wurst, Eier, oder Fisch.**

Haltestelle 5: Der Fett- Klecks (Fette- und Öle- Waggon. Rot)

Schsch, ratterratter, rauchrauch...Die Haltestelle war viel kleiner als die anderen. Stopp! Trotzdem halte ich an, und stelle fest, dass der Fette und Öle Wagon noch kleiner war als der vierte. Also konnte ich hier nur wenig einladen. Doch für Margarine und Mayonnaise und eine kleine Flasche Öl reichte der Platz. Aber ich esse eh nur einen kleinen Klecks davon.

Denn das ist mein Motto:

**Öle, Nüsse und Fette brauche ich nicht viel,
nur ein paar Kleckse ist mein Ziel.**

Haltestelle 6: Die einmal-am-Tag-Station (1 Portion am Tag roter Waggon)

Schsch, ratterratter, rauchrauch....Der Drachenzug knattert weiter. Ich sah jetzt Torten, Bonbon. Kekse, Salzstangen, Chips. Hier musste ich unbedingt anhalten!

Aber warum heißt die Haltestelle Einmal-am-Tag-Station? Ganz einfach, ich habe entdeckt, dass die Sachen alle einmalig gut schmecken-aber auch, dass der Körper sie eigentlich nicht braucht. Deshalb soll man höchstens einmal am Tag eine Handvoll essen. Ich packte für später eine kleine Handvoll Gummibärchen in den letzten leeren Extra Waggon.

Denn das ist mein Motto:

**Nicht so viel Süßes kommt in den Mund,
denn zu viel ist gar nicht gesund.**

(Wer möchte kann auch die ganze Geschichte ab Seite 40 von „Jolinchens Reise ins Gesund-und Lecker-Land“ erzählen. Da sie aber sehr lang ist, eignet sie sich nicht, um den Kindern an Stück vorzulesen.

Zum Schluss kann man nochmal das Poster von Jolinchens Reise ins Gesund und lecker-Land und die Ernährungspyramide erklären.

Eine „gesunde und ungesunde“ Brotdose zum Frühstück wird den Kindern gezeigt.

Kita Arche Noah Medelon

	Themen:	Mitzubringen sind:
Montag	Bildung bewegt: Wir unternehmen eine Waldtour mit einem Ranger	Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Frühstück, sowie Trinken, Einverständnis Transport (siehe unterer Abschnitt)
Dienstag	Ernährung bewegt: Wir werden aktiv und bewegen uns zum Thema Apfel	Wetterfeste Kleidung, Frühstück, sowie Trinken
Mittwoch	Sport bewegt: Sportrallye auf dem Sportplatz	Sportsachen, Frühstück, sowie Trinken
Donnerstag	Natur bewegt: bewegte Spiele mit Wasser an der Orke	Wetterfeste Kleidung, Frühstück, sowie Trinken
Freitag	Eltern bewegen: Fahrradtour mit Ihnen Nachmittagsaktion!	Fahrräder, Sportsachen, sowie Trinken

Montag: Programm gestaltet der Ranger

Dienstag: Bewegung rund um den Apfel

- Äpfel sammeln (Nora Lange/ Julia Kaiser) – *Korb und Apfelpflücker*
- Eierlauf mit Äpfeln – *Löffel*
- Plumpsack mit Apfel
- Apfelzielwurf in Korb
- Nachmittags: gemeinsam Apfelsaft pressen

Mittwoch: Piratenturnen

- gemeinsames Frühstück auf dem Sportplatz
 1. Piraten müssen das Schiff beladen - Staffel Fässer rollen – *Chiffontücher (Kopf), Fässer*
 2. Schifffahrt – Feuer, Wasser, Luft
 3. Fische fangen – Schwämme verteilen, Farbe rufen, aufsammeln lassen – *Schwämme*
 4. Einsame Insel Schatz finden – gelbe Bälle weiterreichen – *Bälle, Gummibärchen*
 5. ggf. Rudern
 6. Abschlusslied – Der Pirat – *Musikbox*

Donnerstag: bewegte Spiele mit Wasser an der Orke

- gemeinsames Frühstück an der Orke
- Wassertransport sodass der Fisch oben schwimmt – *2 transparente Gefäße, 2 Fische, 2 kleine Gefäße*

- was schwimmt/ was schwimmt nicht – *2 transparente Gefäße, einlamierte Bilder (schwimmt/ schwimmt nicht)*
- Steinschlangen legen – *evtl. Kreide*

Freitag:

- Radtour mit Eltern
 1. Slalom fahren – *Hütchen*
 2. Schwungtuch Spiele – *Schwungtuch*

Evangelisches Lukas Familienzentrum Sundern

Thema: Bildung bewegt

Der Flur im Lukas FZ ist lang (wie ein Schlauch).

Montag

Material: 4 Matten, Ballonziererelemente, Bauelemente, Fahrzeuge

Deswegen haben wir die Bewegungsstationen auch aufgeteilt.

Oben wurde die Sandwichstation aufgebaut. Zwei Matten über einander und auch schräg (die Treppe runter).

Die Kinder dürften sich zwischen zwei Matten runterrutschen lassen. Die oberste Matte wurde von Erwachsenen festgehalten. Unten wurde die erste Matte mit weiteren zwei Matten verlängert, um die Strecke attraktiv und sicher zu machen.

Mittig haben wir aus den Ballonziererelementen eine lange Schlange aufgebaut.

Die Kinder dürften sich bei Ballonzieren ausprobieren.

Unten haben wir die Fahrzeuge zum Fahren da. Die Kinder dürften die Roller, Bobbycar bewegen.

Dienstag

Material: 4 Matten, Ballonziererelemente, Bauelemente, Fahrzeuge

Der Dienstag verlief auch ähnlich, weil den Kindern es so gut gefallen hat.

Die Matte wurde später auch nur zum rollen und laufen (hoch und runter) benutzt.

Mittig haben wir aus den Ballonziererelementen eine lange Schlange aufgebaut.

Die Kinder dürften sich bei Ballonzieren ausprobieren.

Unten haben wir die Fahrzeuge zum Fahren da. Die Kinder dürften die Roller, Bobbycar bewegen.

Mittwoch

Material: 2 Matten, Seil, Ballonziererelemente, Bauelemente, Fahrzeuge

Das Seil wurde oben an der Decke (2 Hacken) befestigt. Der Boden wurde von Matten ausgelegt. Im Wechseln dürften sich die Kinder ausprobieren hoch zu klettern, Schaukeln oder einfach sich hochziehen, festhalten.

Mittig haben wir aus den Ballonziererelementen eine lange Schlange aufgebaut.

Die Kinder dürften sich bei Ballonzieren ausprobieren.

Unten haben wir die Fahrzeuge zum Fahren da. Die Kinder dürften die Roller, Bobbycar bewegen.

Donnerstag

Material: 2 Matten, Seil, Ballonziererelemente, Bauelemente, Fahrzeuge

Ähnlich wie Mittwoch.

Das Seil wurde oben an der Decke (2 Hacken) befestigt. Der Boden wurde von Matten ausgelegt. Im Wechseln dürften sich die Kinder ausprobieren hoch zu klettern, Schaukeln oder einfach sich hochziehen, festhalten.

Mittig haben wir aus den Ballonziererelementen eine lange Schlange aufgebaut. Die Kinder dürften sich bei Ballonzieren ausprobieren.

Unten haben wir die Fahrzeuge zum Fahren da. Die Kinder dürften die Roller, Bobbycar bewegen.

Freitag

Material: 2 Matten, Seil, Papprollen, Tennisbälle, Fahrzeuge

Das Seil wurde oben an der Decke (2 Hacken) befestigt. Der Boden wurde von Matten ausgelegt. Im Wechseln dürften sich die Kinder ausprobieren hoch zu klettern, Schaukeln oder einfach sich hochziehen, festhalten.

Mittig haben die Kinder die Tennisbälle durch lange Rohre durchgerollt. Da wir drei Treppen im Flur haben, haben die Kinder die mittlere Treppe für die Neigung von Rohren benutzt. Die Bälle wurden den Flur entlang nach unten gerollt, die Kinder sind hinterher gelaufen um die Bälle zu holen um wieder durch das Rohr rollen zu lassen.

Unten haben wir die Fahrzeuge zum Fahren da. Die Kinder dürften die Roller, Bobbycar bewegen.

Thema: Bildung bewegt

Dauer: ca. 30 min

Materialien:

- jedes Kd einen Stuhl
- eine blaue Matte
- eine Bank
- farbige Gummiringe oder Tücher
- Reislifte
- Trommel

• Erwärmung

- Die Kinder hüpfen, Laufen, springen und schleichen durch den Raum.
(ausprobieren, verschiedener Bewegungsformen).

Anschließend nimmt sich jedes Kd einen Stuhl (Haus) und sucht sich einen Platz im Turnraum.

• Hauptteil

- Präpositionen, Farben und Zahlen spielerisch erlernen

1. Variante:

Die Kd laufen mit verschiedenen Bewegungsformen durch die Turnhalle.

Auf ein Zeichen (Trommelschlag) gibt die Erzieherin Anweisung zu einer Proposition.

Die Kd laufen zu ihren Stühlen und führen dieses aus
ca. 5-6 Abläufe

2. Variante

- Die Erzieherin legt blaue Ringe auf die blaue Matte
- rote Ringe in den Kreis
- grün Ringe auf die Bank
- gelbe Ringe in die Ecke

Die Kd bewegen sich wieder durch den Raum.

Beim Trommelschlag müssen die Kd genau zuhören.

z.B. wir hören uns einen roten Ring aus dem Kreis und stellen uns hinter den Stuhl.

ca. 4 Abläufe

Variante 3:

- Die Kd bewegen sich durch den Raum
- Auf ein Zeichen der Erzieherin holen sie sich ein blaues Ring von der blauen Matte und kriechen unter den Stuhl und legen den Ring auf die Hand. ca. 5 Abläufe

Variante 4:

- Die Kd bewegen sich wieder durch den Raum.
- Auf ein Zeichen der Erzieherin holen sie sich aus der Kreismitte 5 Kreislifte und stellen sich hinter ihren Stuhl. ca. 3-4 Abläufe

Dienstag: „Bewegung auf dem Außengelände“

Wir haben verschiedene Bewegungsangebote für die Kinder gestaltet:

Angebot	Benötigte Materialien
Hüpfkästchen	Eine gerade Fläche, Kreide, einen Stein
Gummitwist	Gummitwist, mindestens 3 Mitspieler
Barfußpfad	5 Reifen (1m Durchmesser) mit verschiedenen Untergründen (Pflastersteine, Rasen, Sand, Rindenmulch, Wasser), evtl 2 Wannen mit Wasser zum säubern der Füße
Geschicklichkeitsslalom	4 Röhren, jeweils 4 Bälle in verschiedenen Größen
Seilchenspringen	Langes Springseil, mindestens 3 Mitspieler

Kita Entenhausen Bruchhausen

Unsere Bewegungswoche begann am Freitag mit dem Sonnenblumenfest gemeinsam mit Eltern und Verwandten der Kinder.

Es gab drei verschiedene Bewegungsstationen, einen Tanz, ein Lied mit Bewegungselementen und eine Yogaeinheit zum Mitmachen zum Thema „Sonnenblume“. (Siehe Vers in der Yogastunde)

Liedtext:

Sonnenblume, Sonnenblume

(Chords: A, A, D, A

C, D, A, A)

Sonnenblume, Sonnenblume,

Komm aus der Erde raus.

Sonnenblume, Sonnenblume,

Streck deine Blätter aus.

Wachse, wachse hoch hinaus.

Wachse, wachse hoch hinaus.

Sonnenblume, Sonnenblume,

Du stehst auf einem Feld.

Sonnenblume, Sonnenblume,

Wer hat dich dahin gestellt?

Blühe, blühe Sonnengelb.

Blühe, blühe Sonnengelb.

Sonnenblume, Sonnenblume,

Wieg dich sanft im Wind.

Sonnenblume, Sonnenblume,

Wirf deine Samen hin.

Blühe, Sonnenblumenkind.

Blühe, Sonnenblumenkind.

Bilder der Bewegungsstationen:

Klettere so hoch wie eine Sonnenblume wächst. (An der Kletterstange)



Balanciere so viele „Kerne“ wie möglich in der Sonnenblume.



Wirf die Bälle durch verschieden hohe und große Sonnenblumen.



Am Montag ging es weiter mit unserem Waldtag. (Natur bewegt)

Wir gehen in den nahe gelegenen Wald und erkunden spannende Wege.



Am Dienstag gab es ein gemeinsames Sportlerfrühstück. Ein Schwerpunkt unserer Einrichtung ist die gesunde Ernährung. Wir achten beim Frühstück immer auf gesunde Ernährung, das ist wichtig um fit glücklich und gesund zu sein! Gemeinsam macht gesunde Ernährung noch mehr Spaß. Die Kinder helfen bei der Zubereitung mit und lernen so schon viel über Nahrungsmittel und gesunde Ernährung!

Ernährung bewegt





Mittwoch Kinderyogastunde zum Thema „Sonnenblume“.

Yogastunde Sonnenblume

Vorbereitung: Mitte mit Sonnenblumen und Deko, Kerzen, Klangschale, Regenmacher

Beginn Begrüßung:

Der Gong erklingt alle schließen die Augen so lang bis sie keinen Ton mehr hören. Dann schauen wir uns alle an und Begrüßen uns mit den Händen vorm Herzen (Angali Mudra)

Und mit Namaste.

Dann machen wir gemeinsam den Sonnengruß. (gibt es verschiedene Versionen, einfach im Internet nachschauen Sonnengruß für Kinder)

Dann folgt der Sonnenblumenvers

Text:

Ein Samenkorn noch winzig klein, das schläft hier in der Erde.

(Stellung des Kindes)

Der Regen fällt in Tropfen und weckt die Blumen auf

(Auf den eigenen Kopf klopfen, dann Fersensitz, dabei erklingt der Regenmacher)

Die Blume reckt und streckt sich,

wächst hoch und schlank hinauf

(Aufstehen, Baum mit gestreckten Armen nach oben)

Die Sonne kommt und wärmt sie, da geht die Blüte auf.

(Arme zu den Seiten wie eine Blüte aufgehen lassen)

Da blüht die Sonnenblume, sie wiegt sich froh im Wind,

(In der vorherigen Position aber beide Füße auf dem Boden hin und her wiegen)

sie leuchtet wie die Sonne, das freut ein jedes Kind.

(Mit den Armen Kreise machen wie eine große Sonne)

Spiel: Sonnenblume wächst

Tanz mit braunen Tüchern durch den Raum (Samen)

Samen landen (gelbes Tuch nehmen und Sonnenblume wächst langsam aus der Hand)

Aus den Händen wachsen Sonnenblumen mit Tuch

Gespräch: Was noch? Braune grüne und gelbe Tücher

-> Ideen der Kinder

Zum Abschluss mit Chiffontüchern, eine große Sonnenblume legen.

Wenn noch Zeit ist: Alle zusammen eine Sonnenblume darstellen

Sonnenblumenmassage auf dem Rücken eines anderen Kindes:

- Wiese (über den Rücken streichen)

- Samenkörner auf der Wiese verteilen (mit allen Fingern auf dem Rücken tippeln und die Samen verteilen)

- Sonne scheint (Mit den flachen Händen große Kreise auf dem Rücken streichen, Hände vorher aneinander reiben wer mag, oder eine Sonne auf den Rücken malen)

- Es regnet (Mit den Fingern den Rücken und auch Kopf wer mag hoch und runter tippeln)

Die ersten Sonnenblumenstängel wachsen auf dem Rücken von unten nach oben (Mit den Fingern von unten nach oben Striche auf dem Rücken malen)

- Die Blüte geht auf und die Sonnenblume blüht wunderschön (Mit den Fingern eine Blüte auf den Rücken malen)

Gong

Namaste

Ende



Am Donnerstag begann das Mike Sportabzeichen Teil 1 mit:

Balancieren und Rollen im Bewegungsraum

Die Kinder balancieren über eine umgedrehte Bank, einen Kasten und danach über einen Balken.

Beim Rollen, legen sich die Kinder oben auf eine schräge Matte und rollen wie ein Baumstamm auf der Seite herunter.





Sprache bewegt

Die Kinder treffen sich im Nebenraum in einer Kleingruppe und spielen verschiedene Sprachspiele die mit Bewegung verknüpft sind.

Mit den Bildkarten der Präpositionen, setzen die Kinder das Bild in die entsprechende Bewegung um.

Dadurch werden die räumliche Orientierung und die Zuordnung der Präpositionen gefördert.

Gleichzeitig erweitern sie auf spielerische Art ihren Wortschatz und das Sprachverständnis.

(Beispielaufgabe: Wo liegt der Baustein? Lege den Baustein VOR die Kiste, NEBEN, HINTER... usw.)

Die Kinder werden angeregt ihre Tätigkeit mit ganzen Sätzen zu begleiten. (Ich lege den Baustein vor die Kiste)

Mit den Bildkarten der Verben, stellen die Kinder diese pantomimisch dar.

Im Wechsel führt jedes Kind eine Tätigkeit pantomimisch aus, die anderen erraten.)





Am Freitag kam dann Mike Sportabzeichen Teil 2

Kategorie Springen:

Die Kategorie „**Springen**“ bestand aus drei Stationen:

1. **Niedersprung** (beidbeinig) von einem Kasten
2. **Sprungübung** aus dem Stand (einbeinig + beidbeinig) Hierbei hatten die Kinder die Möglichkeit mit einem Seil zu Springen oder über eine Bank zu springen.
3. **Weitsprung** aus dem Stand/ oder Lauf

Diese Übungen wurden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und mit vielen unterschiedlichen Materialien angeboten.

(Bänke, Kästen groß +klein, Seile, Matten)



Kategorie Laufen:

In der Kategorie Laufen wurde ein kleiner Laufparcours aufgebaut, indem die Kinder die Aufgaben hatten im Slalomlauf um die Hütchen zu laufen, in einer vorgegebenen Spur zu laufen, ein Ei auf dem Löffel durch den Parcours zu transportieren und Hindernisse zu überwinden (über das gespannte Seil steigen). Zusätzlich wurde ein großer Kreis demonstriert, um den die Kinder Laufspiele (unter anderen Stop and Go) in verschiedenen Variationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) in Begleitung durch Musik durchführen konnten. Die Vorschulkinder (ab 5 Jahren) haben außerdem ein Dauerlauf für 5 Minuten ausgeführt, welcher durch eine Fachkraft begleitet wurde, um das Tempo vorzugeben.



Kategorie Balancieren

Slackline



Kategorie Werfen und Fangen

Kategorie: Werfen und Fangen

Station 1: Die Kinder werfen aus unterschiedlichen Entfernungen Tennisbälle auf ein zwischen zwei Stangen gespanntes Laken.



Station 2: Softbälle sollen dem Partner mit unterschiedlichen Wurftechniken (einhändig, zweihändig, überkopf, zwischen den Beinen, ...) zugeworfen und von diesem gefangen werden. Entfernung wurde während der Übung variiert.

Station 3: Eimer, die in verschiedenen Höhen und in verschiedenen Winkeln an einer Wand angebracht sind, dienen den Kindern als Ziele für ihre Tennisbälle.

Station 4: Reifen in verschiedenen Größen hängen an Seilen von den Ästen eines Baumes herab und dienen aus Unterschiedlichen Entfernungen als Ziel.

Förderschwerpunkte:

Gefördert werden hier vor Allem die Hand- Auge Koordination (Seine Bewegung in Bezug auf ein visuell wahrgenommenes Objekt anpassen), sowie die (Grob-) Motorische Fähigkeiten (Kraftdosierung; Bewegungsablauf des Werfens) des Kindes.

Mit Laufkarten, haben die Kinder die Woche über dokumentiert, an welchen Stationen sie teilgenommen haben.

Am Freitag kam dann der liebe Mike in die Kita und hat den Kindern ihre Urkunden überreicht



Kita Franz-Stock Neheim



Kita Regenbogen Freienohl

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Bildung bewegt</p> <p>Im sportlichen Spiel Teamgeist/ Fairness entwickeln und lernen, mit Regeln umzugehen</p> 	<p>Natur bewegt</p> <p>Naturelemente in einer Yogastunde erleben</p> 	<p>Sport bewegt</p> <p>Sportkarussell Was bietet unser Sportverein</p> 	<p>Ernährung bewegt</p> <p>Die Schulkinder verteilen im Dorf „gesunde Energie“</p> 	<p>Eltern bewegen</p> <p>Chaosspiel beim Abholen</p> 

Die Vorschulkinder

Einstieg

Gemeinsam sind wir zum Sportplatz gegangen. Dort gibt es einen Soccer Platz, indem die Kinder erstmal frei hin und her laufen konnten. Nachdem sie sich mit der neuen Umgebung vertraut gemacht hatten, haben wir uns in einen Kreis gestellt und uns einen Ball zugerollt. Dabei haben wir immer den Namen gesagt, zu wem der Ball rollen sollte.

So wurde den Kindern bewusst, wer mit dabei war und wie viele Kinder mitgegangen sind.

Hauptteil

Nun kamen wir richtig in Bewegung. Zuerst spielten wir:

“ Fischer Fischer, wie tief ist das Wasser“

Zu Beginn gibt es einen Fischer, der auf einer Spielfeldseite steht. Die anderen Kindern befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite und rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“, daraufhin antwortet der Fischer mit einer Beliebigen Zahl oder einem Vergleich. Die Kinder rufen wieder: „Wie sollen wir darüber kommen“. Der Fischer denkt sich nun etwas aus z.B. mit einem Ruderboot.

Dann versuchen die Kinder, ohne gefangen zu werden, auf die andere Seite zu rudern. Werden sie allerdings vom Fischer gefangen, werden sie ebenfalls zu Fischern. Das letzte Kind oder die letzten Kinder, die nicht gefangen worden sind, gewinnen das Spiel.

Beim nächsten Spiel „**die chinesische Mauer**“ haben wir die Mittellinie des Soccers genutzt.

Hier starten zwei Kinder als chinesische Mauer. Sie dürfen die Linie nicht verlassen. Alle anderen Kinder stehen auf einer Spielfeldaußenlinie. Sie rufen gemeinsam: „Chinesische Mauer, öffne dich“, dann laufen sie los und versuchen die Mittellinie (Chinesische Mauer) zu überwinden. Die Kinder, die nun von der Mauer gefangen werden, werden Teil dieser Mauer und stellen sich mit auf die Linie. Das letzte Kind oder die letzten drei Kinder gewinnen das Spiel.

Ein weiteres Bewegungsspiel war „**Schwänzchen fangen**“.

Hier bekam jedes Kind ein Tuch hinten an die Hose geklemmt. Sie durften sich über das ganze Spielfeld bewegen und mussten aufpassen, dass keiner ihr Schwänzchen schnappt. Gleichzeitig durften sie aber von den anderen das Schwänzchen klauen. Nach 5 Minuten ist das Spiel zu Ende und es wird gezählt, wer die meisten Schwänzchen hat.

Abschluss

Zum Abschluss haben wir uns in einem großen Kreis an die Hände genommen und sind ganz eng zusammen gerutscht. Jetzt waren wir ein Luftballon und haben uns so groß aufgepustet (alle Kinder sind immer weiter zurückgegangen), bis wir zum Ende geplatzt sind (Alle lassen sich los und fallen um)

Montag 05.09.2022

Im sportlichen Spiel Teamgeist und Fairness entwickeln und lernen,
mit Regeln umzugehen.

Mittelkinder

Aufwärmen zu „Du schaffst das“ von Lichterkinder. Jede(r) bewegt sich, wie er/sie möchte.

Wie funktioniert ein Staffellauf?

Die Kinder beider Gruppen stehen in je einer Reihe hintereinander. Der jeweils Erste läuft einmal um den in 4m entfernt liegenden Teamreifen, kommt zurück zum Team und schlägt den nächsten Spieler ab, so dass dieser dann starten kann. Dies wird einige Male mit unterschiedlichen Bewegungsformen wiederholt.

Dreibeinlauf mit Tuch

Jeweils zwei Kinder werden mit einem Tuch verbunden, d.h. das linke Fußgelenk des einen wird mit dem rechten des anderen verbunden. Nun sollen die Teams sich durch die Halle bewegen, ohne umzufallen.

Tanz mit Tüchern zur Auflockerung. Jedes Kind nimmt sich zwei Tücher und bewegt sich locker zu Musik durch die Halle.

Turmbau

Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt 12 Bausteine.

In einiger Entfernung liegt für jedes Team schon ein Baustein auf dem Boden. Der jeweils Erste der Gruppe nimmt einen Baustein, läuft zu seiner Baustelle, setzt den Stein auf, läuft zurück und schlägt den Nächsten ab, so dass dieser starten kann. Geht ein Turm kaputt, baut das Kind, dem das Malheur passiert ist, den Turm schnell wieder auf.

(oder das gesamte Team)

Spielen mit dem Schwungtuch

Das Tuch wird kräftig ausgeschüttelt. Dann wird es langsam bei drei von allen ganz hochgehoben, so dass wir uns begrüßen können. **Lachyoga** Wenn das Tuch oben ist, schicken wir nacheinander ein HaHaHa, ein HiHiHi und ein HoHoHo hinein. Dann müssen wir es ordentlich durchschütteln. Wenn wir es nun nochmals hochheben, kommen alle Lachlaute zu uns und wir müssen sofort anfangen zu lachen.

Abschluss „Die Geschichte vom Ball“

Die Kleinen

Aufwärmen mit „Hallo, guten Tag, wir fangen jetzt an“

Heute wollen wir eine Reise machen, wir fahren heute nach **Tickerland**. Tickerland ist ganz weit weg, da müssen wir wohl fliegen. Flügel ausbreiten und los geht's, aber niemanden anstoßen.

In Tickerland angekommen werden wir auch schon begrüßt.

„Auf einer Insel weit im Meer“ D.Jöcker

Heute ist ein besonderer Tag in Tickerland, ein Spielfest findet statt.

Dreibeinlauf, Turmbaustaffel, Tüchertanz, Schwungtuch-Karussell

Das Tuch muss zuerst ausgeschüttelt werden. Dann heben wir es bei drei alle hoch, um uns zu begrüßen. Nun kommt der Schwamm (Schaumstoffball) auf das Karussell und wir versuchen gemeinsam das Karussell zu putzen. Der Schwamm muss überall mal hin. Jetzt können wir mit dem sauberen Karussell fahren. Alle halten es mit rechts (Tuch nach dem Tüchertanz um das rechte Handgelenk gewickelt) und singen beim langsamen Gehen:

„Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“,

manchmal fährt es langsam, manchmal fährt es schnell.

Anhalten – Einsteigen – Festhalten – und Los geht's .

In der nächsten Runde geht es anders herum und dann noch einmal rückwärts.

Zum **Abschied** lassen wir noch eine **Zauberblume** in Tickerland wachsen. Dafür hat jedes Kind ein Tuch ganz klein geknuddelt in der Hand. Nun legen wir uns alle auf den Bauch und rutschen ganz nah zueinander, bis die Hände auf der Wiese (grünes Tuch) liegen. Nach einem Zauberspruch öffnen alle ihre Hände und heraus kommt eine wunderschöne, einzigartige Blume.

Oje, schon so spät. Wir müssen wieder zurück nach Freienohl. Diesmal nehmen wir

Das große Flugzeug. Wir stehen alle hintereinander, legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes/ der Vorderfrau und gemeinsam fliegen wir nun nach Hause.

Eine Yogastunde mit Elementen aus der Natur in der Natur



Heute wollen wir einen Ausflug in den Dschungel machen. Dafür müssen wir aber eine Sache vorher üben, nämlich wie ein Löwe zu brüllen.

Nachdem nun alle wissen, wie ein Löwe steht, wenn er brüllt, können wir uns tanzend ein wenig einstimmen.

„Der Löwe schläft heut Nacht“ (Affenschrille Hitbananen)

Wenn die Musik stoppt, suchen alle ihre Matte, gehen in die Löwenstellung und brüllen laut.

Aber jetzt geht unsere Reise los, wir fahren heute mit dem Boot und rudern zunächst.

(sitzen, Beine ausgestreckt und langgezogene Ruderbewegungen machen).

Dann lassen wir unser Boot langsam durch den Dschungel gleiten. (Asana Boot, Halteübung)

Es wird immer wärmer, wir legen an, die Sonne scheint.

Am Fluss liegen einige Krokodile und dösen in der Sonne. Ihr Maul klappt auf und zu, sie bekommen langsam Hunger.

Am Ufer sehen wir ein paar Schlangen, hoffentlich sind sie nicht giftig.

Außerdem schleicht ein Tiger durch das Dickicht.

Wir hören Geschrei aus den Bäumen. (verschieden Bäume darstellen)

Es sind die Affen. Sie spielen, klettern und schwingen sich von Ast zu Ast.

(Affenquatsch zum Auflockern zu „Der Gorilla mit der Sonnenbrille“ Affenschrille Hitbananen).

Wenn die Musik stoppt, suchen alle ihre Matte und machen das Asana Affe.

Als wir weitergehen, wackelt die Erde, weil eine Elefantenherde vorbei stampft.

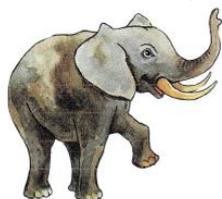
(Wir üben ein bisschen stampfen und machen Rüssel, mal mit rechts, mal mit links)

Langsam wird es dunkel hier im Dschungel, wir müssen Kerzen anzünden.

(rumgehen, Kerzen „anzünden“ – über Fußsohlen streichen)

Da entdecken wir ja auch unsere Boote wieder. Nun heißt es Abschied nehmen und ab nach Hause.

Zum Abschluss legen sich alle ganz gemütlich auf ihre Matte und versuchen sich an die Geschichte zu erinnern. Dazu schlage ich an der Klangschale einen Ton an.



Mittwoch 07.09.2022 Sportkarussell

- Leichtathletik = draußen am großen Sandkasten
Schwimmen = Gruppenraum
Turnen = Turnhalle
Fußball = draußen auf dem Fußballfeld
Handball = draußen auf der Wiese vor der Turnhalle
Tennis = im Flur



Leichtathletik

Weitsprung

Nehmt Anlauf und springt in den Sandkasten.

Die Erzieher können auch Linien ziehen, über die gesprungen werden soll.

Speerwerfen

Einen Handfeger am Stielende gut greifen und den „Speer“ durch einen aufgehängten Reifen werfen.

100m Lauf

Die Gruppe läuft eine abgemachte Strecke so schnell sie kann

Diskuswerfen

Sucht euch einen Platz und lasst die Frisbee Scheiben fliegen.

Hürdenlauf

Aus dem Lauf heraus über die Stäbe (Hürden) springen

Fußball

Elfmeterschießen

Legt den Ball auf den „Elfmeterpunkt“, nehmt Anlauf und schießt auf das Tor.

Zupassen

Ihr sollt euch den Ball mit einem Partner zuspielen. Versucht, den Ball mit der Fußsohle zu stoppen.

Dribbeln

Führt einen Fußball über das Feld. Immer nur kleine Schritte und Anstupsen.

Einwurf

Nehmt den Ball in beide Hände, hebt ihn hinter den Kopf und werft ihn nun soweit es geht nach vorn. dabei stehen die Füße parallel oder etwas versetzt.

Teamply

Alle strecken ihre Hände nach vorn, gehen aufeinander zu und ergreifen mit jeder Hand irgendeine andere Hand, so dass alle miteinander verbunden sind. So soll das Team nun einen Fußball über eine kleine Strecke transportieren, den die Erzieherin oben auflegt.

Handball

Zuwerfen

Werft euch mit einem Partner einen Ball zu. Versucht dabei mit einer Hand zu werfen und mit beiden Händen zu fangen.

Zielwurf

Sucht euch ein Ziel (das Boot, ein Baum...), das ihr beim Werfen treffen wollt.

Siebenmeter

Ihr steht an der Siebenmeterlinie (Rechtshänder mit dem linken Fuß vorne, Linkshänder mit dem rechten Fuß vorne), nehmt den Handball in eure Wurfhand und versucht auf das Tor zu treffen.

Ballführen

Führt den Ball um euren Körper herum. Versucht es auch auf Kniehöhe (eine 8 geht auch gut).

Teamply

Alle zusammen tragen einen Schatz (Ball) auf einer kleinen Matte, ohne ihn zu verlieren. Die Strecke soll die Gruppe (das Team) sich vorher aussuchen.

Schwimmen

Atmung

Stehe ruhig mit beiden Füßen auf dem Boden.

Atme tief durch die Nase ein
und durch den Mund lange wieder aus.

Wiederhole das ein paarmal.

Schwimmen im Trockenen

Wir bewegen die Arme wie beim Brustschwimmen, schön gleichmäßig und „schwimmen“ dabei durch den Raum, ohne andere anzustoßen.

Tauchen

Wir holen tief Luft, halten die Nase zu und „tauchen unter“ in die Hocke gehen.

Wiederholt es ein paarmal und prüft, ob ihr es länger schafft.

Hampelmann

Wir probieren wie ein Hampelmann zu springen. Dabei müssen Arme und Beine gleichzeitig arbeiten.

Tennis

Aufwärmspiel

Jeder hat einen Partner und spielt mit ihm Fangen.

Dabei schlägt einer den anderen mit der Fliegenklatsche ab.

Dann wir getauscht.

Ballon in der Luft

Alle haben einen Ballon und eine Pappröhre.

Nun soll der Ballon mit der Röhre in die Luft geschlagen werden.

Ich spiel Tennis

Jeder bekommt einen Tennisschläger und einen Ball. Nun soll man versuchen, den Ball auf dem Schläger zu transportieren.

Als nächstes können alle versuchen, den Ball auf den Boden zu werfen und ihn anschließend mit dem Schläger weg zu schlagen.

Turnen

Klettern

Hier dürfen heute alle rauf auf die Kletterwand.

Zuerst über die Leiter, über das Netz, dann über die Rampe (Bank) wieder runter.

Balancieren

Baut eine Straße aus den Stegen und den anderen Materialien und balanciert sie ab.

Spielen/Toben

Dreht euch nicht um, der Plumpsack geht herum. Wer sich umdreht oder lacht, dem wird ganz schön Dampf gemacht.

Ich treib gerne Sport

Merfrau G

Handwritten notes: *Nichtwoes zum schenks alle zusammen*

Ich treib ger - ne Sport, scha - la-la-la-la-la, und
 das an ja - dem Ort, scha - la-la-la-la-la,
 in mei-nem Sport-ver-ein, scha - la-la-la-la-la, wer-de
 Ich si - cher bald der Cham-pion sein, Cham-pion sein!
 All' mei-ne Freun-de, scha-la-la-la-la-la, sag-gen nur ich trau - ma,
 Scha - la-la-la-la-la, doch ei - nes Ta - ges,
 scha - la-la-la-la-la, wer - de ich ganz be -
 stimmt der Cham - pion sein, Cham - pion sein!

Singnote

Durch die Höl - le lau - fen, al - le ha - ben
 hier doch Platz ge - nug, Ab und zu ver - schmau - fen,
 denn geht's wei - ter, macht doch mal nur Mühl -
 Wie ein - Ha - se sprin - gen, das kann je - des
 Kind ganz si - cher - lich, faul sein und nichts
 brin - gen, nein, oh nein, das ist doch nichts für
 mich! Nichts für mich! Nichts für mich!

2. Fürst euch an die Hände -
 Bildet alle einen großen Kreis,
 Dann geht's bis zum Ende
 Einfach nachherum,
 wie jeder weiß!
 Wie jeder weiß!

Donnerstag 08.09.2022

Die **Schulkinder** machen einen **Spaziergang** durch den Ort
und verteilen in den Geschäften und
an die Leute auf der Straße
Äpfel und Energie Pralinen, damit alle gesund bleiben.

Was übrig bleibt wird an die Eltern der Kiga Kinder verköstigt.

Energie Pralinen

Die Zutaten: (für ~~50~~ Stück)

300g getrocknete, entsteinte Datteln
150g gemahlene Mandeln
100g gemahlene Haselnüsse
½ TL Zimt
1 Msp. Salz
50g Kakaopulver
1 EL Wasser



Zusätzlich:

1 EL Kokosraspeln

Die Zubereitung:

Datteln, Mandeln, Haselnüsse, Zimt, Salz, Kakao
Und Wasser im Mixer zu einer homogenen Masse
Pürieren. Je 1 TL der Masse zu einer Kugel formen.
Die Kugeln in den Kokosflocken wälzen.
Fertig sind die Energie Pralinen.



Chaos-Spiel auf dem Spielplatz mit Eltern

Die Eltern suchen mit ihren Kindern die **Ziffern 1-6**.

Wenn sie eine Ziffer gefunden haben,

erfüllen sie beide die Bewegungsaufgabe, die sie vorfinden.

dann suchen sie nach der nächsten Ziffer usw.,

bis alle **6 Aufgaben** erfüllt wurden.

Anschließend gehen alle bewegt

in die Gruppe, zur Arbeit oder nach Hause. 😊

Montag, 05.09.2022

Bildung bewegt

- Erlernen von Farben, Formen, Körperteilen und Raumerfahrung
 - Aufwärmphase
 - Mein Kopf, der ist aus Gummi
 - Die Körperteile werden für den Hauptteil besprochen
 - Hauptteil
 - Zuvor wird mit den Kindern besprochen, wie die Formen und Farben heißen. Die Kinder erfahren das ein Quadrat aus vier gleichen Seiten besteht und ein Rechteck aus zwei langen und 2 kurzen Seiten usw.
 - Alle Kinder setzen sich im Kreis zusammen und besprechen Farben und Formen anhand von Anschauungsmaterial (vorgefertigte Dreiecke, Kreise, Rechtecke, Quadrate und den Grundfarben)
 - Zur Musik laufen alle durch den Raum, (Formen und Farben werden auf dem Boden verteilt). Wenn die Musik stoppt, wird mit dem Finger auf ein rotes Dreieck, oder mit dem Ellbogen auf ein blaues Viereck, oder mit der Nase auf ein grünes Rechteck usw.
 - Variante
 - 2 Kinder zeigen miteinander auf ein rotes Dreieck .usw., zu dritt
 - Karten einsammeln
 - Wenn die Musik stoppt, sollen die Kinder etwas rotes, dreieckiges oder etwas rechteckiges im Raum finden und darauf zeigen.
- Abschluss
 - Farben- und Formensalat (wie Obstsalat)
Alle Kinder sitzen im Kreis, die Karten werden an die Kinder verteilt. Zum Beispiel tauschen die Kinder mit den Kreisen und Dreiecken den Platz usw.
Wichtig: Die Kinder dürfen sich nicht wieder auf den alten Platz setzen.

Dienstag, 06.09.2022

Natur bewegt

- Parcour mit Naturmaterialien
- Auf dem Außengelände werden verschiedene Stationen für die Kinder aufgebaut.
 - Tannenzapfen sollen in eine große Tonne geworfen werden.
 - Der Abstand wird vergrößert oder verkleinert
 - Mit Hilfe eines Stockes wird ein Zapfen durch den Steineparcour geführt.
 - Hüpfkästchen
 - Wir legen aus Stöcken Kästchen
 - Springen über Stöcke
 - Verschiedene Größen und Längen werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder springen über diese (beidbeinig oder auf beiden Beinen....)
 - Hindernis über verschiedene Höhen
 - Stöcke werden auf zwei großen Holzbalken gelegt. Die Kinder können nun drüber springen oder drunter her krabbeln oder kriechen
 - Sackhüpfen
 - Sackhüpfen mit einem Jutebeutel
 - Freies Bauen mit Naturmaterialien
 - Den Kindern stehen verschiedene Naturmaterialien zur Verfügung

Mittwoch, 07.09.2022

Sport bewegt

- Turnhalle
 - In der Turnhalle wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut.
 - Riesenberg und Zwergenhöhle
- Flure
 - Tanzen mit Musik
 - Kegeln
 - Bobbycar Parcours
- Außenbereich
 - Bewegung und Kreisspiele
 - Slack-Line
- In den Gruppenräumen
 - Entspannungsgeschichten



Donnerstag, 08.09.2022

Ernährung bewegt

- Ernährung bewegt - (Im Alter von 2-6)
- **Einleitung:**
- **Bewegungslieder**
- Obsttellertanz
- Der Apfelbaum
- **Hauptteil:**
- **Verschiedene Bewegungsspiele im Hinblick auf Gesunde Ernährung**
-
- **Zusätzliche Hilfe für die Kinder: Bildkarten von Lebensmittel**
-
- **Obstsalat**
- Alle Kinder bilden einen Kreis, am besten sitzt man hierbei auf Stühlen oder Sitzkissen. Nun bekommt jedes Kind ein Obst zugeordnet ZB. (Pflaume) ein anderes Kind Z.B. (Banane) Es sollten in etwa 3-5 Obstsorten vorhanden sein (je nach Schwierigkeitsgrad) die einzeln verteilt werden. Nun setzen sich alle auf die Sitzmöglichkeiten. Für einen ist leider kein Platz mehr, sodass dieser in der Mitte des Kreises steht. Seine Aufgabe ist nun, ein Obst zu nennen ZB: (Banane). Nun stehen alle Bananen Kinder auf und suchen sich einen neuen Platz. Der der in der Mitte stand sucht sich ebenfalls einen neuen Platz. Sodass nun ein anderer in der Mitte stehen müsste. So geht das Spiel voran je nach Schwierigkeitsgrad kann man auch zwei Obstsorten nennen. Bei dem Wort: „Obstsalat“ müssen alle ihren Platz wechseln.
-
- **Obst- Gemüsememory**
- Hierzu gehen zwei Kinder vor die Tür. Die restlichen Kinder suchen sich je einen Partner aus. Nun überlegen sie gemeinsam welches Obst oder Gemüse sie sein möchten. Dies legen sie gemeinsam fest und überlegen sich dazu eine passende Bewegung Z.B Weintraube – Die Kinder machen sich ganz klein. Sobald alle Gruppen sich etwas überlegt haben stellen sich alle durcheinander auf. Die Kinder die von Draußen reinkommen müssen nun erraten welches Pärchen zusammengehört. Hierzu fragen sie jeweils zwei Kinder nach ihrer Bewegung. Diese müssen sie sich nun gut merken und versuchen alle Kinder richtig zuzuordnen.
- *Variation 1.:* Für ältere Kinder kann man nur eine Bewegung vor machen ohne das Obst oder Gemüse zu nennen. Bei den kleineren Kindern wäre es vom Vorteil die Bewegung auszuführen und dann den Namen zu nennen.
- *Variation 2.:* Die Kinder die die Paare erraten müssen können je nach Schwierigkeitsgrad gemeinsam die Paare zuordnen oder gegeneinander antreten um zu schauen wer mehr Pärchen erlangt.
-
- **Gemüsejagd**
- Ein Fänger wird in einer Kindergruppe bestimmt, dieser wird gekennzeichnet zum Beispiel durch ein Band. Die anderen Kinder versuchen nun weg zu rennen. Der Fänger muss versuchen ein Kind zu fangen. Gelingt es ihm ist er nun der Fänger und bekommt Z.B. Das Band. Die anderen Kinder können sich aber auch vor dem Fänger schützen indem sie ein Gemüse nennen ZB. Paprika. Diese Kinder dürfen nun nicht mehr gefangen werden, können sich aber auch nicht mehr bewegen. Erst durch das hindurchkriechen zwischen den Beinen erlöst die Kinder wieder sodass diese vor dem Fänger wegrennen dürfen.
-
- **d) Die Ernährungspyramide**
- Alle Kinder bewegen sich in einem Raum. Ein Erzieher legt vorab 3 Markierungen auf den Boden. Einmal einen Roten, einen Gelben und einen Grünen Z.B. Hula-Hopp Reifen.
- Nun laufen die Kinder herum. Sobald die Erzieherin ein Lebensmittel nennt ZB. Wasser müssen alle Kinder sich Farblich zuordnen. Dort wo das Wasser am besten passt. Die Farben der Markierungen verdeutlichen die Farben der Ernährungspyramide.
- Rot- nicht so häufig zu sich nehmen
- Gelb- ab und zu etwas davon zu sich nehmen
- Grün reichlich davon etwas zu sich nehmen.

Abschluss:

- **Phantasiereise**

-

- **Einleitung:**

- Ich möchte euch heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür müsst ihr ganz leise sein und mir genau zuhören. Ihr werdet sehen, dass ihr allein mit eurer Phantasie eine Reise machen könnt, ohne in ein Flugzeug oder ein Auto steigen zu müssen.
- Dafür legt ihr euch bequem hin und schließt bitte eure Augen. Versuche nun, alle anderen Gedanken die du hast zu vergessen. Stell dir vor, du wolltest schlafen, aber du bist nicht müde.
- Du bist gespannt, wohin dich die Reise bringen wird. Wird es ein Abenteuer oder vielleicht ein Ausflug? Aber du weißt, du brauchst nicht mehr zu reden, nur noch zu lauschen. Du liegst ganz ruhig und entspannt auf dem Boden. Der Nacken und die Schultern fühlen sich leicht an. Die Hände und Arme sind ganz entspannt. Deine Beine können sich nun erholen vom vielen Laufen. Das Gesicht ist ganz entspannt und du atmest ruhig. Es gibt nichts mehr, was dich stört. Du fühlst dich wohl und es geht dir gut. Nun kann unsere Reise beginnen.

-

- **Phantasiereise**

- Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert. Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes. Von da aus kannst du alles sehen, was du willst. Es ist schön hier oben und du wünschst dir,
- nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen, die der warme Wind in dein Gesicht trägt? Du blickst dich um. Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt. Wie süß er doch schmeckt. Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern. Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppelnd. Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere, die miteinander spielen. Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft von links nach rechts, von links nach rechts... Es ist ein angenehmes Gefühl. Da- ein Regenbogen am Horizont. So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben. All diese Eindrücke haben dich müde gemacht. Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel und schläfst ein.

-

- **C) Rückhol-Phase**

- Wenn du wieder aufwachst, liegst du in deinem Bett.
- Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.
- Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.
- Du bist ganz ruhig und entspannt.
- Atme tief durch, 3mal, 4 mal.
- Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst. Recke nun die Arme.
- Strecke dich, wenn du willst.
- Öffne nun langsam deine Augen.
- Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht
- und findest dich wieder im Raum zurecht.

-



Freitag, 09.09.2022

Eltern bewegen

- Bewegungspfad für Eltern und Kinder
 - In der Elternhalle werden Elemente aus der Bewegungswoche für die Eltern aufgebaut.
 - Die Kinder sind die Experten und zeigen den Eltern welche Aufgaben sie erfüllen müssen.



Öffentlichkeitsarbeit

**Link Bericht „Anerkannte Bewegungskindergärten im HSK“ bei der Lokalzeit Südwestfalen:
Wir danken der Kita St. Maria im Eichholz aus Brilon für die Unterstützung!**

https://youtu.be/-y_j1XQMGuc

**Link zum Podcast „Anerkannte Bewegungskindergärten im HSK“:
Wir danken der Kita Franz Stock aus Neheim für die Unterstützung!**

<https://www.hochsauerlandsport.de/medien/podcast>