

Bewegungswoche der Anerkannten Bewegungskindergärten



vom 24. April bis 28. April 2023

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

Montag 24.04.2023	Dienstag 25.04.2023	Mittwoch 26.04.2023	Donnerstag 27.04.2023	Freitag 28.04.2023
„Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien“	„Zirkus und Akrobatik“	„Entspannt durch den Tag“	„Ich bin stark“	„Tanz dich fit“
Thementag 1	Thementag 2	Thementag 3	Thementag 4	Thementag 5

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

Nilpferdwäsche – Eine Massagegeschichte

Ein kleines Nilpferd trottet langsam die Straße entlang.

Wandert mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drückt dabei vorsichtig mit euren Fingern neben die Wirbelsäule.

Das kleine Nilpferd spielt. Dabei hüpfet und springt es.

Massiert abwechselnd mit euren Händen den Rücken von oben nach unten. Macht es mal leichter und mal fester.

Das kleine Nilpferd hat einen Spielplatz gefunden. Es steigt auf die Rutsche und rutscht dann ganz langsam nach unten.

Streicht mit euren Händen mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandert dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten.

Plötzlich beginnt es zu regnen.

Berührt ganz leicht mit euren Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommelt am Anfang langsam und werdet dann schneller.

Der Regen hat den Spielplatz in ein riesiges Schlammloch verwandelt. Das kleine Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.

Massiert mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken

Vollkommen verdreckt macht sich das kleine Nilpferd auf den Nachhauseweg. Erst geht es ...

Klopft langsam und leicht auf den Rücken.

... und dann wird es immer schneller, bis es rennt.

Klopft immer schneller und fester.

Zu Hause wartet schon Mutter Nilpferd und hat sich große Sorgen gemacht. Als es das von Schlamm verschmierte kleine Nilpferd sieht, spritzt es das kleine Nilpferd mit einem Wasserschlauch ab.

Lauft mit euren Fingern den Rücken hinab.

Die festen Dreckklumpen zieht Mutter Nilpferd vom kleinen Nilpferd ab.

Kneift vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger in den Rücken.

Dann nimmt die Mutter die Bürste und schrubbt den ganzen restlichen Dreck vom kleinen Nilpferd herunter.

Streicht mit euren Fingerspitzen etwas fester über den Rücken.

Zum Schluss rubbelt die Mutter das kleine Nilpferd mit einem riesigen Handtuch trocken.

Fahrt mit der ganzen Handfläche über den gesamten Rücken und schrubbt dabei, bis sich eure Hände warm anfühlen.

Vorteile einer Massage für Ihr Kind :

- > Sie entspannt Körper und Seele
- > Sie löst Spannungen und baut Stress ab.
- > Ihr Kind wird munterer und konzentrierter.
- > Sie wirkt ausgleichend bei Aggressivität und Hyperaktivität.
- > Sie steigert die Produktion von Glückshormonen.
- > Sie vergrößert das Lungenvolumen.
- > Sie stärkt das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.
- > Sie stärkt die Erwachsenen-Kind-Beziehung

Auswahl an Massagematerial

Es eignet sich dazu vielfältiges Material, der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Hier eine kleine Auflistung möglicher Materialien:

Igelball, Pinsel in verschiedenen Größen, Massagetierte (Käfer, Spinne ,Pferd...) mit und ohne Vibration, Massagegeräte mit Rollen, Tennisbälle, Körperbürsten..

Bewegungswoche: Mittwoch Tanzen

Tänze am Vormittag mit den Kindern.

Die Lieder geben die Bewegungen vor.

1. Sport macht Spaß
2. Mini Monster
3. Schubbidua Tanz
4. Theo Theo
5. Von Kopf bis Fuß
6. Motorick
7. Sternenfänger

Mit den Nestkinder habe ich ein paar weniger gemacht und dazu noch das Lied „Wischi Waschi Wischi“.

Nachmittags die Eltern mit 45 Minuten Zumba in Bewegung gebracht.

Sitzt ein Igel unterm Baum

1. Sitzt ein Igel unterm Baum,
ganz versteckt,
man sieht ihn kaum.
Kleiner, kleiner Igel!
2. Sieht wie eine Kugel aus,
steckt so viele Stacheln raus.
Kleiner, kleiner Igel!
3. „Bitte, tu mir nicht so weh,
wenn ich komm' in deine Näh.“
Kleiner, kleiner Igel!
4. Da auf einmal, welch ein Schreck,
ist der kleine Igel weg.
Kleiner, kleiner Igel!



Kita St. Marien Hachen

Wir haben uns jeden Tag mit anderen Themen auseinandergesetzt und in Gruppen und dem Alter entsprechende Angebote zu den jeweiligen Themen durchgeführt.

Am Montag war unserer Einrichtung aufgrund eines Teamtages geschlossen.

Am Dienstag war das Hauptthema „Tanz dich fit“.

Wir haben ein Tanz und Bewegungsangebot mit den Kindern durchgeführt. Es wurde dabei auch gesungen.

- Tanzen in der großen Turnhalle oben an der Schule und in der kleinen Turnhalle hier unten in der Einrichtung
- „Das Lied über mich“ / „Ententanz“ / „Piratentanz“ / „Pinguin Dance“ / Stopptanz / Atemübungen / Dehnen

(Förderung von Sprache und Koordination)

Am Mittwoch war das Thema „Entspannt durch den Tag“.

Verschiedene Yoga-Übungen in Kleingruppen mit den Kindern erarbeitet. Diese waren im Rahmen einer Geschichte mit eingebunden.

- Gemeinsames Dehnen und Aufwärmen. Yoga Übungen: Wir waren gemeinsam Eiskunstlaufen. Zum Abschluss gab es noch eine Traumreise. Wir reisten zu unserem Lebensbaum. Auch Atemübungen haben wir gemacht.

(Förderung von ganzheitlicher Eigenwahrnehmung und Bewegung im Zusammenspiel mit Sprache)



Am Donnerstag war das Hauptthema „Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien“.

Wir bewegten die Kinder in drei unterschiedlichen Altersgruppen mit verschiedenen Materialien.

→ Dabei wurde den Klängen der Dinge gelauscht, das Material mit verschiedenen Bewegungsarten erprobt und in Ruhepositionen erspürt. Die Materialien: Schlüssel, Gläser, Küchenpapier, Zeitungspapier und Steine.

(Förderung von Sinneswahrnehmungen, Schwerpunkt Auditiv und Eigenwahrnehmung in Verbindung mit den Materialien als auch im Sozial-Emotionalen Bereich)

Am Freitag war das Hauptthema „Ich bin stark“.

Die Kinder konnten auf verschiedene Art und Weise ihre Kräfte erproben. Immer der Altersgruppe entsprechend angepasst.

→ Sie haben sich durch den Bewegungsraum ziehen lassen und konnten selber ziehen. Dann gab es Kräftemessen in Form von Ringen und Raufen mit strengen Regeln (Sumoringer "Wir wünschen uns einen fairen Kampf").

(Förderung der Grobmotorik und kennenlernen eigener Kräfte als auch Grenzerfahrungen machen und Sozial-emotionaler Kompetenzen)



Kita Regenbogen Freienohl

Ich bin stark

Aufwärmen: Stopptanz und Steifis und Schlappis

Partnerübungen

- Sich gegenseitig an den Schultern wegdrücken
- Sich gegenseitig Rücken an Rücken wegdrücken. Erst sitzend, dann stehend.
- Zwischen den Partnern liegt eine Linie/ Reifen (Pfütze). Partner sind angefasst. Jeder versucht, den anderen über die Linie/ in den Reifen (die Pfütze) zu ziehen.
- Ein Kind steht mit seitlich ausgestreckten Armen vor seinem Partner. Dieser versucht ihm die Arme runterzudrücken. Der Partner muss dagegenhalten.
- Ein Kind liegt als schlaffer Ballon am Boden. Sein Partner pumpt ihn nun auf. Der Ballon wird mit jedem Pusten/Druck ein wenig praller.
- Jeder heftet sich eine Wäscheklammer an. Nun versuchen sich die Partner gegenseitig die Klammer zu klauen.
- Armdrücken

Übungen mit der Gruppe

- Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp laufen sie zum nächsten Mitspieler, stellen sich ihm gegenüber, nehmen eine Kampfpose ein, stampfen breitbeinig auf und brüllen so laut sie können „Ha“ oder „Ho“
- Ein Kind liegt steif wie ein Brett am Boden, die anderen stellen sich drum herum, greifen unter das Kind und heben es auf Kommando gemeinsam hoch (der Erwachsene hält den Kopf).
- Mattenkönig – zwei Kinder befinden sich auf dem Weichboden. Die anderen verteilen sich zur Absicherung um die Matte. Nun versuchen sich die beiden Kämpfer gegenseitig von der Matte zu schieben. (schlagen, beißen, treten sind verboten). Es kann so gespielt werden, dass es am Ende einen Mattenkönig/Königin gibt
- Möhrenziehen – die Kinder (Möhren) liegen im Kreis auf dem Bauch und fassen sich alle an. Der Bauer geht außen herum und will seine Möhren ernten. Er zieht die Kinder an den Beinen, bis sie ihren Halt zu einem Nachbarn verlieren. So wird aus der Möhre ein Helfer des Bauern.

Abschluss: Tanzen zu „Starke Kinder“ von Rolf Zukowski

Entspannt durch den Tag

1. **Begrüßung** - Ablauf und Regeln besprechen

2. **Einstiegsritual**

Die Kreismitte wird gemeinsam gestaltet (bunte Tücher, Bilder, je nach Thema Gegenstände, Klangschale o.a.). Dann setzen sich alle in den Kreis und reihum zaubert heute jeder einmal einen Ton aus der Klangschale.

3. **Bewegungsspiel:**

Kopf – Schulter – Knie – und Fuß

4. **Atemübung** – Kinder atmen meist noch in ihrem natürlichen Atemrhythmus. Die Atmung ist ihnen selten bewusst. Es bietet sich an, den Atem für Kinder durch Aktivität erfahrbar zu machen.

Die Schultern werden bei der Einatmung hochgezogen. Es wird auf „Haa“ ausgeatmet. Dabei werden die Schultern locker fallengelassen.

Jedes Kind bekommt einen Tischtennisball und pustet diesen durch den Raum. Dann sucht sich jeder einen Partner und pustet sie sich mit ihm einen Tischtennisball zu.

5. **Stilleübung** – Kinder können besser in die Stille finden, wenn diese spielerisch eingeführt wird.

Eine Klangschale wird angeschlagen und jemand bewegt sich mit ihr durch den Raum. Die Kinder folgen dem Klang mit geschlossenen Augen.

6. **Entspannungsübung: Massage**

Berührungen und Massagen stellen eine einfache und wohltuende Möglichkeit dar, schnell in die Entspannung zu finden. Wenn Kinder sich nicht gut kennen, schüchtern sind oder nicht gerne von anderen berührt werden, bietet sich eine Selbstmassage an. Bei einer Partnermassage können auch Gegenstände eingesetzt werden. Das schafft Distanz und verringert Berührungängste.

Vor jeder Massage müssen Tabuzonen definiert werden. Es sollte auch nicht direkt auf der Wirbelsäule massiert werden.

Abklopfen: der eigene Körper wird abgeklopft

Eigenmassage: Hände, Gesicht oder Füße werden nach Anleitung am eigenen Körper massiert

Kreismassage: Alle stehen oder sitzen im Kreis und massieren nach Anweisung die Person vor ihnen.

Tennisballmassage: Der Körper wird gegenseitig mit dem Ball massiert

Automassage: Der Körper wird mit einem oder mehreren Autos abgefahren „Straßenverkehr“ aus Streichelwiese 2

Autowaschanlage: Die Kinder sitzen sich in zwei Reihen gegenüber. Ein Kind fährt langsam durch die Mitte (die Waschstraße) und wird nass gemacht, eingeseift, gebürstet, abgespült und abgetrocknet. Dann setzt es sich an das Ende und das nächste Kind (Auto) ist an der Reihe.

7. **Abschiedsritual** – Die Kinder erzählen, wie sie die Massagen erlebt haben. Zum Abschluss darf jeder nochmal einen Ton aus der Klangschale zaubern

Mittwoch, 26.04.2023

Zirkel mit sechs Materialien.

Sechs Erzieher gehen mit Kleingruppen von einem Raum zum anderen und nutzen für jeweils 15 Minuten das angebotene Material.

Klorollen

Hindernislauf

Wer schafft es durch den Klorollenwald, ohne dass sie umfallen.

Pyramidenbau

Wer baut aus Klorollen und Tortenplatten die höchste Pyramide?

Türmchenspiel

Jedem Kind steht ein Stab gegenüber. Neben den Kindern steht ein Karton mit bemalten Klorollen. Jedes Kind zieht eine vorbereitete Karte, auf der ersichtlich ist, welche Farbfolge das Türmchen hat. Auf Kommando nimmt nun jeder die erste Farbe, die er braucht, läuft zu seinem Stab und steckt die Klorolle auf. Nun holt er jeweils die nächste, bis sein Türmchen fertig ist.

Dosenwerfen

Baut eine kleine Pyramide aus Klorollen und werft diese mit einer Klorolle ab.

Kugelbahn

Schafft es die kleine Gruppe, aus halben Klorollen eine Kugelbahn zu bauen, über die eine Holzkugel vom Anfang bis zum Ende einmal durchrollt?

Kissen

- Verteilt die Kissen im Raum und umläuft sie, springt über sie, berührt sie
- Legt die Kissen in eine Reihe, läuft Slalom, überhüpft sie
- Rutscht sitzend auf den Kissen um die Wette
- Nehmt euch zwei Kissen und fahrt Ski
- Baut doch mal einen Turm aus den Kissen. Wie hoch wird der höchste?

- Werdet zu Eseln und transportiert die Kissen auf dem Rücken. Wie viele schafft ihr, ohne dass eines herunter fällt?
- Nun habt ihr euch eine Kissenschlacht verdient
- Zum Schluss könnt ihr euch eine wunderbare Liegewiese für alle zum Ausruhen bauen

Schwämme

Viele Schwämme liegen im Raum auf einem Haufen und reizen zum Hochwerfen, Abrubbeln, Balancieren auf dem Kopf, der Hand, dem Fuß

Schwämme einmal ganz feste ausdrücken

Schwammtürme bauen, wie viele schafft ihr aufeinander?

Schwammtürme nachbauen – es gibt Karten deren Abbildungen nachgebaut werden sollen



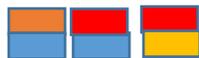
Schwamm auf Löffel transportieren, als Wettspiel auf Zeit, wer schafft wieviel?

Mit den Schwämmen ein Kind zudecken

Aus den Schwämmen eine Straße legen und darüber gehen

Alle Schwämme nach Farben sortieren

Schwamm-Domino, Jedes Kind zieht reihum zwei Schwämme aus einem Beutel, solange, bis der Beutel leer ist. Ein Kind hat ein Schwammpaar mehr als die anderen und legt dieses in die Mitte, mit der farbigen Seite nach oben. Der nächste Spieler darf nun ein weiteres Paar an das bereits liegende anlegen. Wer nicht anlegen kann, muss aussetzen.



Einmauern. Ein Kind sitzt im Schneidersitz auf dem Boden, die anderen Kinder bauen nun möglichst nah an diesem sitzenden Kind herum mit den Schwämmen eine Mauer. Sind alle verbaut, soll das eingemauerte Kind aufstehen, ohne die Mauer zum Einsturz zu bringen.

Zeitungen

- Leg eine Zeitungsseite an deine Brust und laufe durch den Raum, ohne sie zu verlieren
- Bewege das Zeitungsblatt durch den Raum, ohne die Hände zu benutzen
- Sucht einen Partner. Klemmt euch ein Zeitungsblatt zwischen z.B. Knie, Rücken, Bauch und bewegt euch gemeinsam durch den Raum, ohne es zu verlieren
- Die Zeitungen liegen am Boden, die Kinder laufen durch den Raum, ohne sie zu berühren
- Die Zeitungen liegen am Boden und die Kinder gehen über die Zeitungen von einer Seite zur anderen
- Die Zeitungen liegen am Boden und die Kinder gehen über die Zeitungen, ohne ein Geräusch zu machen. Ein Kind ist der Schatzwächter mit verbundenen Augen. Hört er etwas, gibt es zuerst eine Verwarnung, beim zweiten Mal ein Aus für das entsprechende Kind
- Jedes Kind steht auf einer Doppelseite der Zeitung (Eisscholle). Zum Lied „springen die Pinguine ins Wasser. Bei Musikstopp kommen sie wieder heraus. Aber oje, ihre Eisschollen sind auf die Hälfte geschmolzen (Zeitungen einmal falten). So geht es weiter, bis die Eisschollen zu klein sind, um irgendwie darauf stehen zu können. Dann fallen alle ins Wasser.
- Jedes Kind erhält zwei Zeitungsblätter. Auf einem steht es, das andere liegt vor seinen Füßen. Nun geht das Kind auf das vordere Blatt, greift nach dem hinteren, legt dieses vor sich ab und tritt darauf. Dies wird sooft wiederholt, bis das Kind auf der anderen Seite angekommen ist.
- Die Kinder bilden eine Gasse. Jeweils zwei Kinder halten ein doppeltes Zeitungsblatt in unterschiedlichen Höhen fest. Zwei Kinder steigen/kriechen durch die Gasse und stellen sich am Ende auch mit einer zwischen sich Zeitung auf.
- Zwei Kinder halten ein doppeltes Zeitungsblatt stramm zwischen sich. Ein Kind läuft nun durch die „Mauer“. Reißt das Papier oder lassen die beiden Halter zu früh los?
- Wie sieht es eigentlich mit einer Schneeballschlacht aus?
- Ihr könnt mehrere Zeitungsblätter mit Krepp zu einer Plane zusammen kleben und diese wie ein Schwungtuch nutzen.

Bierdeckel

Sonnenstrahlen und Schneeflöckchen

Die Spielleitung verteilt 60 gelbe Bierdeckel im Raum, wobei die Hälfte mit der gelben Seite und die andere Hälfte mit der weißen Seite nach oben zeigen. Die Kinder teilen sich in zwei gleichgroße Teams auf und ein Team spielt die Sonnenstrahlen das andere Team die Schneeflöckchen. Es herrscht an diesem Tag Streit unter den Sonnenstrahlen und den Schneeflöckchen im Himmel. Jeder möchte heute das Wetter bestimmen; mal sehen, wem es gelingt. Die Sonnenstrahlen-Kinder drehen ganz schnell alle Bierdeckel mit der gelben Seite nach oben und gleichzeitig versuchen die Schneeflöckchen, alle Bierdeckel mit der weißen Seite nach oben zu drehen. Nach einiger Zeit stoppt die Spielleitung das Spiel und zählt durch, wer am meisten Bierdeckel seiner Farbe aufgedeckt hat.

Bierdeckeltransport

Alle Kinder transportieren die Bierdeckel auf unterschiedlichen Körperteilen.

Wanderwege

Die Kinder legen die bunten Bierdeckel mit der Farbseite nach oben dicht zusammen auf den Boden. Alle Kinder stellen sich nun auf eine Seite und die Spielleitung gibt einen Wanderweg vor. Sie nennt dazu eine Farbe, auf der die Kinder gehen müssen, um auf die andere Seite zu gelangen. Es kommt nicht darauf an, besonders schnell hinüber zu gelangen, sondern so hinüberzugehen, dass keine Bierdeckel dabei verrutschen.

Abdecken

Die Kinder gehen zu Paaren zusammen. Ein Kind legt sich zunächst mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Bauch. Der Partner legt nach und nach ganz viele Bierdeckel auf seinen Körper, bis dieser ganz bedeckt ist. Das liegende Kind muss dabei ganz still liegen, so dass kein Bierdeckel herunterfällt. Die Kinder wechseln dann.

Spürhund

Die Kinder suchen sich einen Partner. Ein Kind legt sich auf den Bauch und schließt die Augen, der Partner legt nun still 3-5 Bierdeckel auf dem Kind ab. Kann das liegende Kind spüren, wo die Bierdeckel liegen?

Packesel

Die Kinder gehen paarweise zusammen und erhalten zwischen 10 und 20 Bierdeckel. Ein Kind stellt den Packesel dar und breitet die Arme aus. Der Partner legt ein paar Bierdeckel auf den Packesel auf die Arme, Kopf, Schultern. Der Packesel geht sich durch den Raum, ohne einen Bierdeckel zu verlieren. Sobald ein Bierdeckel herunterfällt, legt der Partner einen Bierdeckel nach. Fallen alle Bierdeckel auf dem Boden, tauschen beiden Kinder ihre Rollen.

Das bin ich

Ein Kind liegt auf dem Rücken, der Partner umlegt den Körper mit Bierdeckeln. Das liegende Kind steht vorsichtig auf und bestaunt seine abgebildete Form.

Bierdeckel-Pilze sammeln (zusätzlich mit Papprollen)

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat eine eigene Spielfeldhälfte. Auf dieser steht gut verteilt die gleiche Anzahl an Papprollen. Auf ein Signal laufen alle Kinder zur Spielfeldmitte, wo die Bierdeckel liegen und nehmen einen Bierdeckel mit. Diesen „Pilzhut“ (Bierdeckel) setzen sie vorsichtig auf den Pilzstiel (Papprolle). Die Mannschaft, die zuerst alle Pilze zusammengesetzt hat, hat gewonnen.

Bierdeckel-Zielwerfen

Auf dem Boden ist ein schachbrettartiges Spielfeld aufgeklebt. Jedes Feld bringt eine definierte Anzahl an Punkten. Wer wirft aus 3 Meter Entfernung am besten und trifft in das Feld mit der höchsten Punktzahl?

Bierdeckel-Pyramide

Wer baut die höchste Pyramide aus Bierdeckeln?



Bierdeckel-Stapeln

Wer kann auf einen Flaschenkopf den höchsten Bierdeckelstapel aufstapeln und damit umhergehen, ohne dass einer runterfällt?

Bierdeckel-Kellner

Der Bierdeckel dient als Tablett. Darauf müssen Bierdeckel von A nach B transportiert werden. Es geht auf Schnelligkeit und wieviel Bierdeckel in einer bestimmten Zeit transportiert werden können. Runter gefallene Bierdeckel dürfen nicht mehr aufgelesen werden

Bierdeckel mit den Füßen weitergeben

Ein BD wird im Sitzen zwischen die Füße geklemmt und an den Nachbarn weitergegeben.

Heißes Eisen

Jedes Kind hat eine Wäscheklammer. Alle stehen im Kreis. Ein Kind greift mit der Klammer einen Bierdeckel und gibt ihn an seinen Nachbarn weiter. Dieser muss natürlich auch mit der Wäscheklammer zugreifen. So geht es weiter, bis alle einmal dran waren.

Handtücher

Die Handtücher liegen im Raum verteilt, die Kinder laufen zu Musik um sie herum (vorwärts, rückwärts, gehen, hinken, hüpfen, berühren sie mit Händen und Füßen)

Die Kinder Bei Musikstopp sollen die Kinder Aufgaben erfüllen: sich auf den Rücken/Bauch legen, im Schneidersitz, Fersensitz, das Handtuch einmal andersherum drehen, ausschütteln, sich darunter

verstecken, hochwerfen und auffangen, sich zu zweit auf ein Handtuch setzen, nur mit dem Popo das Handtuch berühren

Die Kinder halten das Handtuch und heben und senken es (Fahrstuhl fahren)

Das Handtuch ausschütteln, dabei mit den Armen von einer Seite zur anderen wandern

Das Handtuch zum Rücken abrubbeln benutzen

Mit dem Handtuch Skifahren, in der Bankstellung rutschen

Sitzend das Handtuch mit den Füßen hochheben, zusammen knubbeln, hochwerfen, falten, mit den Zehen greifen, auf den Fuß legen und das Bein vor- und zurück schwingen, mit dem Bein eine acht beschreiben

Das Handtuch zu einer langen Rolle formen, Rolle mit beiden Händen halten und heben und senken, an den Enden festhalten und auseinander ziehen, zur Seite drehen, in die Hochhalte führen und vorsichtig eine Seitbeuge nach links und rechts ausführen, durchsteigen vorwärts/rückwärts, über die Rolle balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts), aus den Rollen eine lange Balancierstraße legen

Zwei Kinder halten ein Handtuch und gehen damit durch den Raum. Bei der Begegnung mit einem anderen Paar, muss ein Paar das Handtuch heben (Torbogen) oder senken, um darüber zu steigen.

Ihr könnt die Reise nach Jerusalem spielen. Bei jedem Musikstopp wird ein Handtuch entfernt. Passen am Ende alle Kinder auf ein Handtuch?

Zum Schluss können alle zusammen ein Kunstwerk bauen. Jedes Kind nach dem andren formt sein Handtuch und legt es am Gemeinschaftswerk an.

Liebe Eltern,

am Freitag endet unsere Bewegungswoche mit dem Thema

Zirkus und Akrobatik

Während der Bring- und Abholzeiten haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, im Flur kleine Kunststücke auszuprobieren. Dafür werden verschiedene Materialien bereitgestellt, die von groß und klein benutzt werden können. Machen Sie den Kindern die Freude und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Ausprobieren und Bestaunen.



Ideen für Zuhause zum Mitnehmen

Fingerspiel



Im Zirkus sieht man viele Sachen,
die uns allen Freude machen.
Der Daumen, der ist der Jongleur,
wirft viele Bälle hin und her.
Der Zeigefinger ist ein frecher Clown,
er ist ganz plötzlich abgehauen.
Der Mittelfinger tanzt, weil's ihm gefällt,
auf einem Seil durch das Zirkuszelt.
Der Ringfinger ist der Dompteur,
er läuft im Raubtierkäfig hin und her.
Und der kleine Fingermann,
sagt alle Zirkusnummern an.“

Das Rola Bola Board zum Selbermachen

Du brauchst ein Regalbrett, zwei Kanthölzer und ein Stück starkes Kartonrohr oder ein Stück vom Abwasserrohr. Versuche, das Brett in der Luft zu halten und geh dabei etwas in die Knie.

Zu Beginn kannst du dich an einem Türrahmen festhalten.
Wenn du es später schwerer haben willst,
spiel gleichzeitig ein Instrument oder lies ein Buch 😊



Stabbalancieren

Aus einem Holzstab, der etwa so lang sein sollte wie du selbst, und zwei Tennisbällen kannst du dir ein tolles Balanciergerät basteln. Lass dir jeweils ein Kreuz in die Bälle schneiden, so dass du sie auf die Stabenden aufsetzen kannst. Beginne damit, den Stab auf der flachen Hand zu balancieren, und probiere es später mit anderen Körperteilen.

MitspielGeschichte:

Herr Langsam und Frau Schnell

In einem großen Haus wohnt Herr Langsam. Er ist, genau wie sein Name sagt, sehr, sehr langsam. Morgens, wenn er aufsteht, braucht er sehr viel Zeit, denn er wäscht sich langsam, zieht sich langsam aus und wieder an, geht langsam zum Frühstückstisch, isst langsam sein Brot, zieht langsam seinen Mantel an und geht dann ganz, ganz langsam die Treppe hinunter, ganz langsam die Straße entlang und es dauert sehr lange, bis er seine Arbeitsstelle erreicht hat. Dort schreibt er den ganzen Tag sehr langsam Briefe. Abends geht er langsam wieder nach Hause, geht langsam die Treppe hinauf, zieht langsam seinen Mantel aus, isst langsam sein Abendbrot, zieht sich langsam aus, legt sich langsam ins Bett und schläft langsam ein.

Gegenüber wohnt Frau Schnell. Sie ist genau, wie ihr Name sagt, sehr, sehr schnell. Morgens, wenn sie aufsteht, braucht sie wenig Zeit, denn sie wäscht sich schnell, zieht sich schnell aus und wieder an, geht schnell zum Frühstückstisch, isst schnell ihr Brot, zieht schnell ihren Mantel an, und geht dann ganz, ganz schnell die Treppe hinunter, schnell die Straße entlang und es dauert nicht lange, bis sie ihre Arbeitsstelle erreicht hat. Dort schreibt sie den ganzen Tag schnell viele Briefe. Abends geht sie schnell wieder nach Hause, geht schnell die Treppe hinauf, zieht schnell ihren Mantel aus, isst schnell ihr Abendbrot, zieht sich schnell aus, legt sich schnell ins Bett und schläft ganz schnell ein.

Herr Langsam und Frau Schnell begegnen sich leider nie, denn dafür ist Herr Langsam zu langsam und Frau Schnell zu schnell.

Kita Unterm Regenbogen Eslohe

Bewegungswoche 17. bis 20. April 2023

Montag – Alltagsmaterialien

Die jüngeren Kinder haben mit Wäscheklammern verschiedene Frühlingsspiele im Turnraum gemacht. Die Klammern waren Blumensamen und sind mit unserer Hilfe zu schönen Blumen gewachsen

Die älteren Kinder haben erfahren, was man alles mit einem Stuhl machen kann. Das „Klippenspiel“ und „Reise nach Jerusalem“ haben viel Spaß gemacht. Zum Abschluss haben alle Stuhl-Yoga gemacht.

Dienstag – Akrobatik

Viele kleine und große Akrobaten haben im Turnraum mit Tüchern jongliert, sind über einen Balken balanciert, haben am Reck geschaukelt und akrobatische Übungen an der Leiter und den Ringen gemacht. Jedes Kind konnte seinem Alter entsprechend seine akrobatischen Fähigkeiten zeigen.

Mittwoch – Entspannung

An unserem Entspannungstag ging die Mauselloch-Gruppe ins Land der „Leisekäfer“. In gemütlicher Runde hörten die Kinder die Geschichte von den „Leisekäfern“. Je nach Alter wurde sie gehört oder auf dem Rücken nachgespielt.

Die Schneckenhaus-Kinder entspannten sich in Kleingruppen zu einer Geschichte, die von kleinen Papierbooten begleitet wurde.



Familienzentrum Edith Stein Winterberg

Motto der Bewegungswoche:

Welche Art von Bewegung und Gesundheitsförderung leben wir im Alltag und wie können wir dies uns und den Eltern bewusstmachen und nutzen?

Bewegung im Alltag und Gesundheitsförderung durch z.B. gesunde Ernährung ist in unserer Einrichtung derart selbstverständlich, dass es uns und Eltern nicht mehr auffällt.

Bewegungsanlässe durch Raumgestaltung, Bewegungsstunden und die Nutzung der Natur sind ebenso Alltag, wie das nahezu tägliche Angebot an Entspannungsmöglichkeiten.

Durch unterschiedliche Professionen der Mitarbeiterinnen (zwei Motopädinnen, eine Entspannungspädagogin), können wir wöchentlich gezielte Psychomotorik Einheiten und Entspannung anbieten.

Dies spiegelt sich im Angebot in der Bewegungswoche.

Montag:

Anlässlich des traditionellen Vogelwerfens zum Schützenfest der Kita, haben wir im Vormittag Wurfstationen für alle Kinder vorbereitet und zugänglich gemacht. Die Stationen wurden im Flurbereich der Kita aufgebaut, von Fachkräften begleitet soweit notwendig und von den Kindern in eigenem Tempo und nach Interesse genutzt.

Stationen:

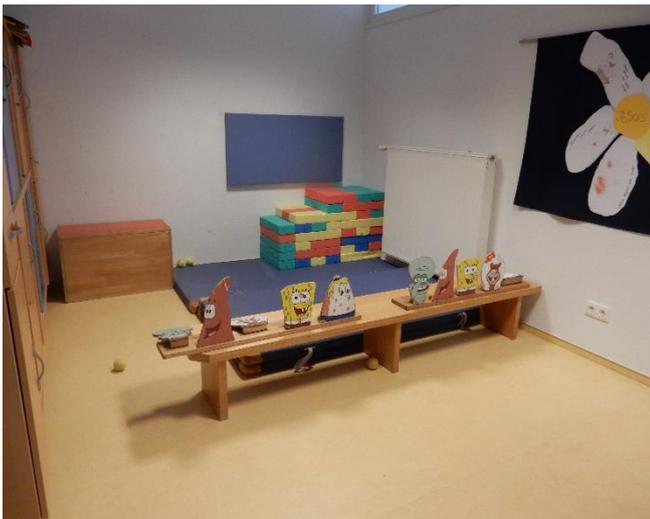
- Zielwerfen in Reifen mit Sandsäckchen



- Zielwerfen in „Löcher“ ähnlich Minigolf mit Bällen



- Wurf auf Zielscheiben zum Umklappen angelehnt an Biathlon



- Kegeln



- Prellen eines Balles mit Partner durch einen Reifen



Dienstag:

Einmal monatlich ist in unserer Einrichtung gesundes Frühstück. Jeden letzten Dienstag im Monat. Dies wird insofern der Infektionsschutz dies zulässt, mit den Kindern gemeinsam zubereitet und als Büfett zur gruppenübergreifenden Nutzung in der Küche aufgebaut. Die Kinder nehmen die Mahlzeit in einer Art Frühstücks Café in der Küche ein.

An diesem Dienstag, gab es selbstgemachtes Müsli mit Natur Joghurt und Obst.

Mittwoch:

Täglich macht die Entspannungspädagogin im Nachmittagsbereich ein Entspannungsangebot für die Kinder. Dabei geht dies von den Bedarfen der Kinder aus und ist an einigen Tagen in einer Gruppe oder mit einzelnen Kindern. Das Angebot variiert von Phantasiereisen, Massagen, Yoga bis zu Malen von Mandalas oder malen nach Musik.

An diesem Mittwoch erlebten die Kinder das Massage Karussell.

Massage Karussell:

- Der Kinder steht unterschiedliches Massagematerial zur Verfügung (z.B. Bürsten, Pinsel, Roller)
- Die Hälfte der Kinder sucht sich einen Massagegegenstand aus.
- Die andere Hälfte der Kinder macht es sich auf dem Boden bequem in einer selbstgewählten Position, gerne mit Matte oder Decke.
- Die Kinder mit Massagematerial gehen Reihum und massieren die Kinder. Jedes Kind erlebt einmal jedes Material. Dazu spielt die Fachkraft eine Klangschale.
- Nach der Runde werden die Rollen gewechselt.

Freitag:

Jeden Freitag findet psychomotorische Bewegungsförderung statt. Für 60 Minuten treffen sich ausgewählte Kinder unter Anleitung der Motopädin im Turnraum der Einrichtung.

An diesem Freitag lag der Schwerpunkt auf dem Thema „Gleichgewicht“. Die Kinder machten sich auf die Reise ins „Wi-Wa-Wackelland“.

Stundenaufbau:

1. Aufwärmen: Spiel Wi-Wa-Wackelland

Alle Kinder laufen durcheinander.

Zum Kommando „Wi“ bleiben alle auf einem Bein stehen

Zum Kommando „Wa“ berühren die Kinder mit einer Hand und einem Fuß den Boden

Zum Kommando „Wackelland“ schütteln die Kinder den ganzen Körper aus.

2. Erkunden der Bewegungslandschaft „Wackelland“

Aufbau:

- Hängematte
- Balancierstrecke
- Wackelberg

3. Abschlussspiel

- Jedes Kind transportiert einen Bierdeckel auf dem Kopf
- Die Kinder bewegen sich frei im Raum
- Fällt ein Bierdeckel runter, muss das Kind stehen bleiben
- Es darf weitergehen, wenn ein anderes Kind zu Hilfe kommt und den Bierdeckel aufhebt
- Das Spiel endet, wenn keiner mehr einen Bierdeckel auf dem Kopf hat





Kita kleine Strolche Arnsberg

„Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien“

Zielsetzung

Mit Kissen können sich die Kinder austoben, ohne sich weh zu tun. Sie sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen und werden insbesondere in der Auge-Hand-Koordination gefördert. Sie entwickeln eigene, motivierende Ideen und probieren viele verschiedene Spielmöglichkeiten mit Kissen aus.

Durchführung

- I. Heute turnen wir mit Kissen! Alle Kissen werden in der Halle verteilt. Die Kinder laufen um alle Kissen herum. Im Hintergrund wird getrommelt. Sobald die Musik stoppt, erhalten sie folgende Anweisungen:
 - Geht von Kissen zu Kissen ohne den Boden zu berühren.
 - Balanciert ein Kissen auf dem Kopf
 - Werft ein Kissen hoch und fangt es wieder auf.
 - Werft euch zu zweit ein Kissen zu.
- II. *Packesel*
Wie viel kann der Packesel tragen, ohne dass seine Ladung herunterfällt?
 - Ein Kind geht in den Vierfüßlerstand. Die anderen Kinder legen ihre Kissen auf den Rücken des Kindes.
 - Danach baut einen Turm aus den Kissen.
- III. *So nah wie möglich*
Jedes Kind erhält zwei bis drei Kissen. Die Übungsleitung wirft ein Kissen in die Hallenmitte. Die Kinder setzen sich im Abstand von zwei bis drei Metern hin und werfen nacheinander ihre Kissen, so nah wie möglich, an das erste Kissen.

„Zirkus und Akrobatik“

Manege frei hieß es am Dienstag bei den „Kleinen Strolchen“

- Viele artistische Angebote standen an diesem Tag auf dem Programm. So konnten die Kinder am Trapez und Schaukelbrett ihr Können zeigen.
- Außerdem übten die Kinder mit Tüchern und Tellern zu jonglieren. Diese trugen sie sogar ganz mutig über den Balancierbalken.
- Es war ein schöner Zirkustag

„Entspannt durch den Tag“

- Die Entspannungseinheiten finden in verschiedenen abgedunkelten Räumen statt. Um den Kindern gerecht zu werden und auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, sind die Gruppen nach Alter eingeteilt.
- Je nach Gruppenkonstellation wird Kinderyoga, eine Fantasiereise, eine Massage oder eine Entspannungsgeschichte mit anschließendem Malen angeboten.
- Die einzelnen Angebote dauern zwischen 20 und 30 Minuten

„Ich bin Stark“

Alter der Teilnehmer: 3-6 Jahre

Ziel:

Kooperationsspiele zur Förderung der Resilienz von Kindern.

Einleitung:

- Lied: „Hallo, Hallo, schön, dass du da bist“ (Text im Anhang)

Hauptteil

1. Spiel:

Mit Zeitungsrollen gemeinsam einen Parcours bewältigen.

Material:

Zeitungen, Klebeband, aus zwei bis drei Doppelseiten Rollen drehen, mit Klebeband fixieren

Parcours:

Reifen, Bank, Seile, kleinen Kasten

Durchführung:

Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Jedes Kind ist mit einer Zeitungsrolle mit dem nachfolgenden Kind verbunden.

Die Kinder bewältigen gemeinsam den aufgebauten Parcours ohne die Rollen loszulassen.

Nachdem der Parcours beendet wurde, bauen die Kinder gemeinsam aus den Rollen einen Turm.

2. Spiel: Kuhstall

Material: /

Durchführung:

Die Kinder finden sich in Dreiergruppen zusammen. Jeweils zwei bilden mit ihren Händen einen Stall. Das dritte Kind steht in dem Stall und ist die Kuh. Eine überzählige Person steht in der Mitte und gibt den ersten Befehl. Ihr Ziel ist es, in der nächsten Runde nicht mehr in der Mitte zu stehen, sondern einen Platz als "Stallteil" oder "Kuh" zu finden. Befehl "Stall": Alle Ställe suchen eine neue Kuh (Stallteile müssen nicht zusammenbleiben). Befehl "Kuh": Alle Kühe suchen einen neuen Stall. Befehl "Kuhstall": es wird wild getauscht. Der Spieler, der nach dem Tausch übrigbleibt, ruft den nächsten Befehl.

3. Spiel: Elefant, Fischreiher, Känguru

Material: /

Durchführung:

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich in der Mitte und sucht sich das Kind aus, welches eines der drei Tiere darstellt. Hilfe erhält das jeweilige Kind von den Kindern, welche rechts und links neben ihm stehen.

Die Kinder bestimmen abwechselnd, wer im Kreis steht.

▪ **Elefant:** Das Kind in der Mitte hält sich mit einer Hand die Nase und steckt den anderen Arm durch die Öffnung und sagt: „Töröö.“. Die Kinder rechts und links von dem Kind bilden die Ohren mit den Armen.

▪ **Fischreiher:** Das mittlere Kind bildet mit beiden Armen den Schnabel und sagt: „Krah Krah“. Die beiden anderen Kinder umarmen jeweils mit einem Arm das mittlere Kind und nutzen den anderen Arm als große Flügel. Sie schlagen damit auf und ab.

▪ **Känguru:** Das Kind in der Mitte hüpfet auf und ab. Die beiden anderen Kinder fassen sich an den Händen, so dass das mittlere Kind im Kreis ist und hüpfen ebenfalls auf und ab.

Abschluss: Hokus Pokus Fidibus

<https://youtube.com/watch?v=nB0sVELbj8I&feature=share>

Material: Musik

Durchführung:

Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind sitzt auf dem Boden und das andere Kind hört dem Lied zu und führt die Anweisungen an dem sitzenden Kind durch. Nach einer Zeit können die Kinder die Rollen tauschen

„Ich bin stark“

Aussage zur Kindergruppe: U-3 Kinder, Anzahl der Kinder beliebig

Datum: 25.04.2023

Ort: Turnraum der städt. Kita „Kleine Strolche“ Arnsberg

Anleitende Personenzahl: mindestens 1 Fachkraft

Bildungsbereich bezogene

Begründung des Kernziels: Förderung der Resilienz durch Körpersteuerung in einer Bewegungslandschaft

Organisation: Für den Aufbau werden benötigt, ein Stofftunnel, 2 Matten, 6 Reifen, ein großer sitz Kreisel, Gummi-Hüpfpferde, kleines Material, wie z.B. Bierdeckel, Bausteine, Sandsäckchen.

Ringe, Liedtexte für „Das Lied über mich“ & „Aramsamsam“

Verlaufsplanung:

Inhalt

Begründung

<p><u>Einleitung:</u> Zu Beginn werden die beiden Lieder „Das Lied über mich“ und „Armsamsam“ (Liedtexte im Anhang)</p>	<p>Durch die Bewegungen in den Liedern, lernen die Kinder ihren Körper kennen und zu koordinieren. Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung</p>
<p><u>Hauptteil:</u> Aufbau einer Bewegungslandschaft mit verschiedenen Stationen.</p> <p>Station1: Hüpfen mit den Gummi-Hüpferperden.</p> <p>Station2: Ein Stofftunnel zum durch krabbeln.</p> <p>Station3: Matten werden zur Schaukel, indem sie gebogen und durch Hoola-Reifen festgehalten werden.</p> <p>Station4: Ein großer roter Kreisel liegt bereit, in dem sich die Kinder reinlegen und sich drehen können.</p>	<p>Die Bewegungslandschaft bieten einen hohen Aufforderungscharakter. Durch die freie Bewegung lernen die Kinder Situationen einzuschätzen und ihren Körper gezielt einzusetzen.</p> <p>Förderung der Selbststeuerung und Problemlösefähigkeit</p>
<p><u>Abschluss:</u> Zur Entspannung legen sich die Kinder auf den Boden und werden mit dem Kleinmaterial bedeckt, danach wird kurz gewartet und nimmt das Material wieder runter. Die Kinder können sich dabei gegenseitig bedecken oder lassen sich von einem Erwachsenen helfen.</p>	<p>Kinder kommen zur Ruhe und lernen ihren Körper durch die leichten Gewichte wahrzunehmen.</p> <p>Förderung der Körperwahrnehmung</p>

Anhang:

Hallo, Hallo, schön, dass du da bist Songtext

Hallo, hallo, schön, dass du da bist
Hallo, hallo, schön, dass du da bist

Die Hacken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen
Die Hacken und die Zehen, wollen weitergehen

Hallo, hallo, schön, dass du da bist
Hallo, hallo, schön, dass du da bist

Die Hacken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen
Die Hacken und die Zehen, wollen weitergehen

Quelle: [LyricFind](#)

Songwriter: - Traditional

Songtext von Hallo, hallo, schön, dass du da bist © Public Domain

Liedtext „Aramsamsam“

A ram sam sam a ram sam sam
O Guli guli guli guli ram sam sam
A rabi a rabi
O Guli guli guli guli ram sam sam.

(Der Text kann in verschiedenen Lautstärken und Tempo mehrmals wiederholt werden)

DAS LIED ÜBER MICH SONGTEXT

Es gibt Lieder über Hunde, wau wau wau
Und auch Lieder über Katzen, miau miau miau
Nur das eine Lied, das gibt's noch nicht
Und das ist das Lied (über mich), was?

Ich hab Hände sogar zwei
Und auch Haare mehr als drei
Ich hab einen runden Bauch
Und 'ne Nase hab ich auch

Ich hab links und rechts ein Bein
Und ein Herz, doch nicht aus Stein
Und jetzt winke ich dir zu
Hallo du, du, du

La la lala la la
La la lala la la

La la lala la la
La la la

Es gibt Lieder über Autos, brumm brumm brumm
Und auch Lieder über Bienen, summ summ summ
Nur das eine Lied, das gibt's noch nicht
Und das ist das Lied (über mich), wie bitte?

Ich hab Hände sogar zwei
Und auch Haare mehr als drei
Ich hab einen runden Bauch
Und 'ne Nase hab ich auch

Ich hab links und rechts ein Bein
Und ein Herz, doch nicht aus Stein
Und jetzt winke ich dir zu
Hallo du, du, du

La la lala la la
La la lala la la
La la lala la la
La la la

Es gibt Lieder über's Lachen, ha ha ha
Und auch Lieder über's Schimpfen, na na na
Nur das eine Lied, das gibt's noch nicht
Und das ist das Lied (über mich), na nu?

Ich hab Hände sogar zwei
Und auch Haare mehr als drei
Ich hab einen runden Bauch
Und 'ne Nase hab ich auch

Ich hab links und rechts ein Bein
Und ein Herz, doch nicht aus Stein
Und jetzt winke ich dir zu
Hallo du, du, du

La la lala la la
La la lala la la
La la lala la la
La la la

Es gibt Lieder über's Trinken, gluck gluck gluck
Und auch Lieder über's Hühnchen, duck duck duck
Nur das eine Lied, das gibt's noch nicht
Und das ist das Lied (über mich), hey

Ich hab Hände sogar zwei
Und auch Haare mehr als drei
Ich hab einen runden Bauch

Und 'ne Nase hab ich auch

Ich hab links und rechts ein Bein
Und ein Herz, doch nicht aus Stein
Und jetzt winke ich dir zu
Hallo du, du, du

La la lala la la
La la lala la la
La la lala la la
La la la

La la lala la la
La la lala la la
La la lala la la
La la la

La la lala la la
La la lala la la
La la lala la la
La la la

Writer(s): Volker Rosin Lyrics powered by www.musixmatch.com

Kita Arche Meschede



DRK Kita Winterberg





Ich bin stark

Die Bewegung ist ein wichtiger Faktor,
für die Entwicklung des Menschen.

Die Bewegung erfüllt verschiedene Funktionen.
Das regelmäßige Turnen und Bewegungstraining kräftigt die Muskeln,
die Kräfte und Kondition wächst dadurch und macht das
Kind stark.

Die Kinder bekommen so:

- Selbstvertrauen und ein gutes Selbstwert- und Körpergefühl,
sowie:
- Förderung der Konzentration
- des Sozialverhaltens u. Rücksichtnahme
- Situationen einschätzen können
- Regeln und Grenzen kennen lernen u. umsetzen
- Förderung der Kreativität
- Enttäuschungen ertragen können
- Aggressionsabbau ertragen können und Ausgleich
- Förderung der Wahrnehmung
- Förderung der Gefühlsentwicklung

Kinder nehmen mit ihrem ganzen Körper wahr.
Die Bewegung trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei und
macht die Kinder so stark für
ihren weiteren Lebensweg.

