



BEWEGUNG ENTDECKEN & ERLEBEN



Bewegungsvorschule Bewegigshüsli®
SPASS AN BEWEGUNG
Jasmin Ecknauer



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Inhalt & Ziel

Grundbewegungen des Kindes

Gesamtentwicklung des Kindes

Die motorische Entwicklung

Verschiedene Stadien der Entwicklung

Die Psychomotorik

Sprache

Betreuer/in als Vorbild

Musterstunde

Begrüssung alle

Begrüssungslied

Ideentool Begrüssung

Aufwärmen

Ideentool Aufwärmen

Hauptteil

Ideentool Hauptteil

Aufräumen

Ausklang

Ideentool Ausklang

Ideentool



EINLEITUNG

„Es ist wesentlich spannender durch das Fenster zu gehen als durch eine Tür“

Loris Malaguzzi

Eines ist uns sicherlich bewusst, Kinder lieben und brauchen Bewegung. Vorzugsweise draussen, an der frischen Luft. Denn Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Kinder, welche sich ausreichend bewegen sind ausgeglichener, schlafen besser und haben einen gesunden Appetit. Bewegung und Spiel stärken das Selbstvertrauen und helfen Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten. In Bewegung können die Kinder mit anderen in Beziehung treten. Bewegung macht Spass, geschickt und ist gut für den Körper.

Über Bewegungsgeschichten können Sprache, Bewegung und das physische und psychische Wohl unterstützt und gefördert werden. Das Kind lernt sich über die eigene Bewegung kennen. Gleichzeitig lernt es seine Umgebung wahrzunehmen.

Ein Kind hat einen inneren Bewegungsdrang. Die Bewegung schult die Wahrnehmung des Kindes spielerisch. Dabei werden vor allem die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Konzentrationsvermögen und der Gleichgewichtssinn unterstützt, gefördert und weiterentwickelt.

Die Fantasie der Kinder hineinliessen lassen, dies verleiht jeder Stunde seine Einzigartigkeit.

Jede Stunde sollte folgendes beinhalten: vgl. Aktivierungskurve



INHALT & ZIEL

Passende Geschichte – Milo und das Missgeschick

passend zur Jahreszeit oder der Thematik

Begrüssung-Einstimmung-Begrüssungslied

Physische (körperliche) Einstimmung, es soll durch Rituale und Wiederkehrendes eine Atmosphäre des Vertrauens entstehen:

- Spüre in welcher Stimmung die Kinder sich befinden
- Gewöhnung an Neues
- Wecken der Neugier

Aufwärmen-Bewegungsspiel-Bewegungstanz

- Kreislauf anregen
- Gezieltes Aufwärmen

Hauptteil-Bewegungslandschaft

Körperschulung - mit oder ohne Handgeräte - aktiviert die gesamte Muskulatur und unterstützt die Beweglichkeit. Es fördert die Bewegungskoordination und die Wahrnehmung. Fangspiele fördern die Ausdauer, bringen Mut und Freude und lassen eigene Grenzen erfahren.

Eine Bewegungslandschaft greift Anregungen aus der Natur auf und lässt sie in die Bewegungsförderung einfließen. Den Kindern werden dadurch grossräumige Bewegungserfahrungen ermöglicht. Die Turngeräte und Materialien werden so arrangiert und kombiniert, dass sie einem Abenteuerspielplatz gleichen, welche die Kinder selbst gestalten.



Ausklang-Abschied

Singspiele und einfache Versli passen sehr gut zum Ausklang. Auch eine kleine Rückreise in die erzählte Geschichte, entlassen die Kinder beruhigt aus der Bewegungsstunde.

Schlusslied oder Schlussversli, Ritual.

Sprache – gezielte Sprachförderung kann stattfinden. Nimm max. 5 Wörter, auf welche Du beim Erzählen fokussierst. Kombiniere diese Wörter mit passenden Bewegungen. Achte auf eine gute Aussprache.

Eigene Lernautonomie – die Kinder und deren Ideen miteinbeziehen

Ziel - einer bewegten Stunde ist es, eine optimale Förderung der Gesamtentwicklung zu erreichen. Dafür sollten die vier Komponenten berücksichtigt werden.

Physische Kompetenzen

- Ganzheitliches Körpertraining
- Wahrnehmung
- Koordination
- Wirksamkeit „Das kann ich“

Selbstkompetenzen

- Selbstständigkeit
- Selbstvertrauen
- Selbstsicherheit
- Wirksamkeit: „So bin ich“

Sozialkompetenz

- Beziehung zur Betreuungsperson
- Hilfsbereitschaft
- Rücksichtnahme
- Gemeinschaft
- Wirksamkeit „So gehe ich mit anderen um“



Psychische Kompetenzen

- Motivation
- Spass
- Freude
- Emotionen
- Wirksamkeit: „So fühle ich mich“

GRUNDBEWEGUNGEN DES KINDES

Verschiedene Grundbewegungen

Kriechen

Schlüpfen

Hüpfen

Springen

Steigen

Klettern

Ziehen

Stossen

Gehen

Laufen

Schwingen

Drehen

Werfen

Fangen

Heben

Tragen



GESAMTENTWICKLUNG DES KINDES

Das Gehirn ist ein sich dauernd veränderndes Organ, dessen Konstruktion von der Fähigkeit sich zu organisieren und neue Erfahrungen aufzunehmen abhängt. Es ist vor allem eine „Maschine“ zur Umwandlung von sensitiven Eindrücken auf Grund deren Körperreaktionen steuert, emotionale Reaktionen provoziert und Gedanken erarbeitet. Im Vorschulalter kann das Gehirn Stimulationen am besten aufnehmen: diese wirken sich positiv auf dessen Entwicklung aus. Die Grundlagen des Lernens und des menschlichen Verhaltens werden in den ersten Lebensjahren festgelegt. Die Grundbausteine der körperlichen sowie geistigen Fitness.

Die Wahrnehmung ist anfänglich ein Aufnahmeprozess, dann ein Übertragungs-, Umwandlungs- und Koordinationsprozess von inneren und äusseren, sensitiven Informationen durch das Gehirn. Diese Informationen werden uns von den Gefühlsorganen und sensorischen Systemen übermittelt.

Es ist wichtig, den Kindern verschiedene und ausgewogene sensorische Erfahrungen zu ermöglichen, vorzuschlagen, anzubieten, bei denen jeder Sinn einzeln hervorgehoben wird.

Die Stimulation der Wahrnehmung erfolgt durch Spiel- und Bewegungssituationen.

Freude und Spass sind entscheidende Faktoren, welche die Verbesserung der Sinnesorgane beeinflusst.

Sehen – visuelles System

Organ: das Auge

Rolle – Wahrnehmen des Erscheinungsbildes von Lebewesen und Gegenständen sowie deren Position und Bewegung. Unterscheidung von Farben, Formen, Volumen und Helligkeit.

Hören – auditives System

Organ: das Ohr

Rolle – Hören von Geräuschen, Tönen, Klängen, Intensität und Sprachen erkennen und unterscheiden.



Tasten – Taktiler System

Organ: die Haut (besonders die Hand, der Mund, der Fuss)

Rolle - Spüren durch Kontakt mit Formen, Volumen, Flächen und Temperaturen diese erkennen und unterscheiden.

Bewegung – Kinästhetisches System

Organ: Augen (u.a. auch die Muskeln, die Gelenke)

Rolle – Spüren der Muskelspannung, bewusstes Steuern der Bewegung, Erkennen der eigenen Kraft und deren Dosierung, des Gewichts von Gegenständen

Riechen – Olfaktorische System

Organ: die Nase

Rolle – Riechen von Gerüchen, diese erkennen und unterscheiden.

Schmecken – Gustatorisches System

Organ: die Zunge (die Mundhöhle)

Rolle – Schmecken des Geschmacks von Nahrungsmitteln, diese erkennen und unterscheiden: süss, salzig, sauer, bitter.

DIE MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Kinder wollen die Welt entdecken. Sie folgen internen Impulsen, welche sie dazu bewegen, sich zu entwickeln und zu verbessern. Die motorische Entwicklung ist ein komplexer, und für jedes Kind individueller Prozess.



VERSCHIEDENE STADIEN DER ENTWICKLUNG

0-6 Monate

Das Kleinkind wird dominiert von seinen Reflexen, seinen groben, zufällig scheinenden Bewegungen, die sich durch folgende Prozesse präzisieren und verfeinern:

Differenzierung: Erkennung der Reflexbewegungen, welche das Kind in dieser Zeit erfährt und vermehrt willentlich steuert. Die Bewegungen werden präziser und erfolgen immer gezielter. Integration: Koordination der Reflexbewegungen mit Eindrücken und Gefühlen. Nimmt Blickkontakt auf. Strampelt auf dem Rücken liegend. Ballt seine Fäuste fest zusammen (Klammergriff), hält Ihre Finger damit fest.

6-8 Monate

Das Kleinkind entwickelt seine Stabilität aus dem Zentrum der Peripherie. Es kontrolliert seinen Oberkörper, um seine Extremitäten effizient zu bewegen. Es kann dann rollen und aufrecht sitzen. Fängt an nach Dingen zu greifen. Schaut seine Hände an und spielt damit. Greift nach seinen Füsschen. Stützt sich auf die Unterarme auf dem Bauch liegend. Erkundet Gegenstände und nimmt diese in den Mund. Dreht sich vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt. Beginnt, sich hinzusetzen. Versucht Dinge zu fassen die weiter weg sind.

9 Monate

Es robbt und kann sich auf alle Vieren stellen. Krabbelt. Sitzt allein. Greift nach Dingen mit Daumen und Zeigfinger, Winkt zum Abschied. Sagt Mama und Papa. Reicht Anderen Dinge. Zeigt auf etwas mit dem Finger. Steckt kleine Dinge in grössere. Zieht sich an Möbeln hoch. Geht allein. Isst allein mit dem Löffel. Steigt auf allen Vieren die Treppe hinauf.

12 Monate / 1 Jahr

Es kann kriechen, es kann sich an etwas halten, hochziehen und sich seitwärts bewegen und wieder setzen.

18 Monate

Das Kind kann frei gehen, sich selbst auf einen kleinen Stuhl setzen, auf einen Stuhl klettern und seine Hände gezielt gebrauchen. Kritzelt. Zeigt auf Körperteile. Steigt Treppen. Bildet Zweiwortsätze.



21 Monate

Das Kind kauert, um zu spielen. Mit Klötzen kann es einen Turm bauen. Hüpf auf der Stelle. Fängt an, sich auszuziehen. Wirft den Ball.

24 Monate / 2 Jahre

Es kickt einen Ball. Kann sicher gehen. Blättert die Seiten in einem Buch selbständig um. Sucht nach versteckten Dingen. Fängt an sich selbst anzuziehen.

3 Jahre

Die Entwicklung der Motorik ist grösstenteils abgeschlossen. Das Kind verfeinert seine Fähigkeiten. Es kann eine Treppe alternierend hinaufsteigen, kann dies beim hinuntergehen aber noch nicht selbständig. Es kann auf den Fussspitzen gehen, auch beidbeiniges Hüpfen ist möglich. Auf einem Bein stehen kann es sich einige Sekunden halten. Das Kind springt liebend gern von kleineren Höhen hinunter (letzter Tritt der Treppe).

4 Jahre

Es kann einbeinig hüpfen. Es zieht sich fast allein an und aus. Es kopiert ein Kreuz oder einen Kreis. Es kann klettern, sich hochziehen, aufrecht stehen, etwas erklimmen, rutschen, werfen, springen, schaukeln, rollen und drehen, vor und zurück bewegen, seine Kraft einsetzen, im Wasser treiben, Stürze abfangen, das Gefühl des freien Falls ertragen, gefährliche Situationen suchen und meistern, laufen und seine Grenzen austesten bis zur Erschöpfung, nachahmen und vorführen.

5 Jahre

Das Gleichgewicht, die Koordination und die feinen Handbewegungen sind bereits gut ausgebildet. Das Kind wäre bereit, um das Schreiben zu erlernen.

5-7 Jahre

Das Kind verbessert und assoziiert das Gelernte, insbesondere die Koordination. Dies ist das Ende des Reifprozesses. Nun kann nur noch auf die bereits vorhandenen Strukturen aufgebaut werden.

Während den Entwicklungsstadien muss das Kind möglichst viel differenzierte Gelegenheiten haben, um seine motorischen Fähigkeiten praktisch anwenden zu können. Es muss sich seiner physischen Umgebung auseinandersetzen und gegenüberstellen können. Instinktiv



wählt es etwas für sich zu Schwieriges, um sich dann zu verbessern. Die motorische Entwicklung erfolgt progressiv, der Rhythmus ist jedoch nicht für alle derselbe. Einige Kinder überspringen Etappen oder gehen andere Wege. Eine schwere Krankheit, eine Entwicklungsverzögerung oder ein Problem in der Familie kann zu einem momentanen Stillstand oder sogar Rückschritt der Entwicklung führen. Alle Variationen sind möglich.

DIE PSYCHOMOTORIK

Die Entwicklung des Kindes ist global. Das Kind macht Erfahrungen mit seinem ganzen Körper, seiner Seele und seinem Geist. Durch die enge Wechselwirkung von psychischen, motorischen, sozialen und kognitiven Prozessen erarbeitet das Kind eine psychomotorische Identität. Obwohl seine motorischen Kapazitäten bereits gut entwickelt sind, ist das 3-jährige Kind noch nicht fähig, Erklärungen zu verstehen und zu interpretieren. Es muss experimentieren, um etwas nennen und lernen zu können. Deshalb müssen wir ihm die Gelegenheit bieten, um zu entdecken und auszuprobieren. Teilweise geschieht dies unter Anleitung. Die Fantasie der Kinder sollte jedoch immer miteinbezogen werden. Kinder in diesem Alter haben einen grossen natürlichen Bewegungsdrang und sind sehr neugierig. Die Konzentrationsfähigkeit ist noch sehr schwach, deshalb schätzt es Veränderungen der Aktivitäten sehr und kann sich immer wieder neu motivieren. Von 2 bis 5 Jahren macht das Kind zur Überraschung seiner Umgebung, abwechslungsreiche Phasen des Gleichgewichts und des Ungleichgewichts der Psyche durch. Dasselbe Kind kann mit 2 Jahren charmant, mit 2,5 Jahren voller Opposition, mit 3 Jahren versöhnlich und als 3,5-Jähriges aufständisch, mitteilsam und übertreibend sein, mit 4 Jahren, 4,5 und 5 Jahren vielleicht auch absolut ruhig. Durch die Gruppendynamik wird das stark beeinflusst. Mit 5-7-jährigen Kindern sollte der Schwerpunkt mässig an der Koordination und der Konzentration liegen und damit gearbeitet werden. Dies geschieht parallel zur Festigung und der Weiterentwicklung des bereits Erlernten. Defizite in der Grob- Feinmotorik, der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, dem Gleichgewicht und der Sozialisierung können so erkannt werden. Dies kann mit den Eltern besprochen und im Training allenfalls speziell berücksichtigt werden. Der Reifungsprozess endet mit der Vollendung des 7. Lebensjahres. Danach kann nur noch auf bereits gemachte Erfahrungen aufgebaut und angeknüpft werden. Eine angemessene Aktivierung und Förderung des Kindes während dieser Zeit, ist unabdingbar.



SPRACHE

Sprache und Bewegung bilden in der Gesamtentwicklung von Kindern eine Einheit. Entwicklungspsychologisch ist die Bewegungserfahrung Voraussetzung für den Spracherwerb. Das Sprechen lernen erfolgt auf der Basis des Gehens und Greifens, wobei der Feinmotorik, der Hände und Finger, eine zentrale Bedeutung zukommt.

Über Bewegungsspiele und Bewegungslandschaften können sprachliche Bildungsprozesse provoziert werden. Eine Spielidee liefert den Anlass für Bewegungs- wie auch für Sprachhandlungen. Situationen werden „versprachlicht“. Damit sind Spielhandlungen zugleich komplexe Spracherwerbssituationen.

BETREUER/IN ALS VORBILD

Die Betreuer/in ist eine wichtige Bezugsperson für die Kinder. Sie haben grossen Einfluss auf deren Entwicklung und dies nicht nur in pädagogischer, sondern auch in sportlicher Hinsicht. Wenn Sie sich gerne bewegen, werden das die Kinder auch tun.



MUSTERSTUNDE



Milo und das Missgeschick

BEGRÜSSUNG ALLE

Am Boden, Kreis, rhythmisch sagen

«Hoi, hoi, hoi, mitenand»

3 x wiederholen

BEGRÜSSUNGLIED

Aufstehen, Kreis bilden, Hände halten, rhythmisch singen, Bewegung dazu.

«Grüezi Jasmin, was machsch Du?»

«Ich gumpe, ich gumpe, uf und ab»

Weitere Möglichkeiten: Es eignen sich Begrüssungslieder jeder Form und Sprache.

Wichtig: Der Beginn bleibt das ganze Jahr immer gleich.

Wiedererkennung.

Geschichte «Milo und das Missgeschick» einfließen lassen:

In einer Höhle versteckt, tief im Wald, lebt der Hase Milo. «War das ein langer, kalter Winter!», plaudert der gut gelaunte Hase Milo vor sich hin. Gemeinsam mit der kleinen Waldmaus hat Milo den Winter in der warmen Höhle verbracht.



IDEENTOOL BEGRÜSSUNG



AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen fördert punktuell die Konzentration. Ankommen und Einordnen des Kindes. Es werden physiologische Aspekte und die eigene Körperfunktion angeregt. Noch keine grosse Anpassung und Aufgabe. Jedes Kind so wie es kann.

Am Boden, im Raum: strecken, aufwachen

Milo und die Waldmaus wachen auf.

- Liegend am Boden, als würden wir schlafen
- Langsam wachen wir auf
- Wir strecken unsere Arme
- Gähnen laut dazu
- Räkeln uns
- Richten uns auf bis wir stehen
- Jetzt sind wir wach.

Geschichte einfliessen lassen: «Endlich ist es Frühling geworden. Nun ist es höchste Zeit, die Höhle zu putzen». Milo ist ein Hase und hat grosse, lange Ohren, ein braunes Fell und grosse Füsse. Er kann hüpfen, springen und tanzen.

Fortbewegungen

Einfache, bekannte Grundbewegungen erleichtern den Einstieg. Qualität laut und leise. Schnell und langsam.

An der Wand, hüpfen, springen, gehen, kriechen, drehen, springen

Ich kenne einen Hasen, dieser Hase kann:

Hüpfen – hüpfen an Ort auf beiden Beinen

Stampfen – stampfen bis zum Ende des Raumes, laut



Schleichen – schleichen, wieder zurück, leise

Kinder mit einbinden. Die Kinder werden gefragt, was der Hase sonst noch alles kann, auf die Ideen der Kinder eingehen.

Weitere Möglichkeiten: Figurenbilder zeigen, nachahmen

Geschichte «Milo und das Missgeschick» einfließen lassen:

Milo trägt ein grosses Bündel mit alten Zweigen und Blättern aus der Höhle.

Aufgabe an Ort und durch den Raum

Bewegung, Standposition, durch den Raum, Musik

Die Kinder bekommen oder holen sich zwei Tücher. Damit machen wir unseren Frühlingsputz.

- Wisch-Bewegungen an Ort
- Rauf und runter
- Rechts und links
- Rundum
- Boden
- Ganz hoch
- Jetzt gehen wir durch den Raum, als würden wir alles abstauben

Weitere Möglichkeiten: schnell und langsam

Geschichte weiter einfließen lassen:

«Uff, das Tragen ist ganz schön anstrengend.» keucht Milo. Im selben Moment übersieht er die kleine Waldmaus, stolpert und fliegt samt Zweigen über sie.



Bewegungsspiel

Bewegung, Reaktion, Wahrnehmung, Schnelligkeit; sich, austoben

Musik-Stopp-Spiel für die Reaktionsfähigkeit:

- Musik abspielen
- Bei Stopp der Musik bleiben alle Kinder, wo sie sind, stehen
- Wiederholen, bis das Lied zu Ende ist

Weitere Möglichkeiten: Wenn sich ein Kind bewegt, muss es raus sitzen.

Geschichte einfließen lassen:

Milo klopft sich die Blätter vom Bauch und schaut zur Waldmaus. Sie schluchzt: «Kannst Du nicht aufpassen?» «Entschuldigung, das war doch keine Absicht, nur ein Missgeschick.»

Bewegungstanz

Konzentration, Anpassung an die Gruppe, Anpassung an Abfolge, Raumorientierung, vorgegebene Bewegungen

Lass die Musik «Von Kopf bis Fuss» laufen und bewegt euch zur Musik.

Viele grossartige und ganz einfache Tanzvideos gibt es auf YouTube: Jeweils nur die Musik abspielen! Die Kinder sollen sich bewegen und nicht das Video anschauen. Dieses dient nur als Input und zur Vereinfachung. Rad nicht neu erfinden.

Weitere Möglichkeiten, Einstiegstanz selbst gestalten:

Beispiel einfacher Einstiegstanz immer 1x8

- Hüpfen zur Mitte



- Klatsche 8 x
- Dreh dich im Kreis
- Schau wo die anderen Kinder sind, Gestik
- Springe auf die andere Seite des Raums
- Wiederhole dies 4-mal

Geschichte einfließen lassen: Das Eichhörnchen hebt den Zeigefinger in die Luft und meint: «Jeden Tag muss ich achtgeben, dass ich nichts fallen lasse. Ich könnte damit jemanden verletzen. Dabei sagt es (siehe oben).

IDEENTOOL AUFWÄRMEN





HAUPTTEIL

Im Raum, dynamisch, hektisch, Anpassung an die Gruppe, gestalten, mitdenken, Lösungen finden, geniessen, ausprobieren, eigenes Tempo

Stafette Ballonlauf

Zwei Gruppen à je 5 Kinder. Eine Reihe bilden.

Markiere Start und Ziel mit einem Seil oder einem Pfosten.

Jedes Kind bekommt einen Löffel. Die ersten beiden Kinder stehen an der Startlinie, Auf die Plätze fertig los! Es wird versucht, möglichst ohne Hände den Ballon auf die andere Seite und wieder zurückzubringen. Erst wenn der Ballon beim anderen Kind ankommt, darf das nächste Kind wieder loslaufen.

Bewegungslandschaft

Selbst erbaute Bewegungslandschaften eignen sich ausgezeichnet. Die Kinder suchen sich selbsttätig ihre Herausforderungen, d. h. es gibt keine festen Aufgaben oder identische Wege für alle Kinder. Z. B. würde das Hüpfen über eine lange Bank das eine Kind überfordern und das andere langweilen. So kann ein Kind hüpfen und das andere rückwärts über die Bank gehen.

Material/Geräte

Matten, Becher, Seile, Kissen, Kartonschachteln, Stühle, Tische oder auch Schuhe und Jacken eignen sich dazu, auf dem Boden einen Parcours mit Alltags-Gegenständen auszulegen.

Geschichte einfließen lassen:

So kann das Eichhörnchen über die Äste springen. Genügend Zeit einplanen und darauf achten, dass jedes Kind etwas auslegen konnte. Wenn die Bewegungslandschaft steht, geht's ins Freispiel.

Wichtig: Es ist ganz in Ordnung, wenn auch etwas anderes daraus wird. Die Kinder sollen Ihre Kreativität einfließen lassen.

Zeit: 10-15 Minuten



Geschichte einfließen lassen:

«Wofür entschuldigt sich Milo?» will die neugierige Füchsin wissen. Milo hat nicht aufgepasst und ist über die kleine Waldmaus gestürzt.

IDEENTOOL HAUPTTEIL





AUFRÄUMEN

Sortieren, suchen, finden platzieren, Rauerfahrung, Volumen, Gruppendynamik

Gemeinsames Aufräumen eignet als Vorbereitung zum Ausklang. Alle helfen mit. Gemeinsam werden die benutzen Gegenstände aufgeräumt. Die Kinder lernen die Umgebung kennen und wissen was wohin gehört und wo es wieder zu holen ist. Aufräumen kann man mit spielen verbinden, in dem man die Kinder auffordert, erst alle grünen Gegenstände weg zu räumen, dann die roten oder die aus Holz und die aus Plastik, die kleinen die grossen, usw.

Geschichte einfliessen lassen:

«Ach du meine Güte, das sieht schlimm aus. Milo, was hast du angerichtet?»

AUSKLANG

Ausklang, Innere Ruhe

Der Ausklang dient als Abschluss der Stunde. So kann Körper und Geist wieder zurück in diese Welt kommen, ins Hier und Jetzt. Das ist wichtig! Sonst kann es sein, dass die Kinder nach einer solch' bewegten Stunde nicht mehr zur Ruhe finden, das möchten wir nicht. Damit der Denkprozess im Gehirn abschliessen kann, beenden wir die bewegte Stunde mit einer Meditation.

Anhand der bereits erzählten Geschichte, lassen wir kurze Sequenzen daraus Revue passieren. Dabei begleiten wir mit sanfter Stimme und erzählen die Geschichte nochmals.

Mit dem Abschluss-Lied «Tschau, tschau, chömet guet hei!» entlassen wir dann die Kinder aus der Bewegungsstunde. Danach eignet sich ein ausgewogener Zvieri.



IDEENTOOL AUKLANG



IDEENTOOL/VERWEIS JASMIN

Musik – auf YouTube und anderen Musikkanälen, findet man viele Bewegungs- und Kinderlieder. Diese Videos enthalten Inputs zur Nachgestaltung. Die Kinder sollen die Musikvideo nicht mit Ihnen anschauen! Dieses dient nur zur Unterstützung für Sie.

Bewegungslieder / Begrüssung

Halli hallo

Unser kleiner Bär im Zoo

Wenn ich morgens früh aufstehe

Guten Morgen in diesem Haus

Ich will Euch begrüßen, das mache ich so

Aufwärmen

Körperteile Blues - Lichterkinder

Flumielied – 30 besten Kinderlieder

A E I O U Tanzalarm

Veo Veo – die 30 besten Kinderlieder

Cowboy und Indianer – die 30 besten Kinderlieder

Stampfe und Klatsch

Stopptanz Lied – Lichterkinder

Guck mal diese Biene – Lichterkinder

Grosse Chaoten - Lichterkinder

Ich bin gross – Lichterkinder

Die Katze tanzt allein – HipPo-Pop

Das singende Känguru – Walter Rosin

Immer wieder kommt ein neuer Frühling – Rolf Zuckovski

Unter You Tube Kinderlieder sind alle Lieder aufgeführt



Hauptteil / Spiele

Musik-Stopp Spiel

Fangen

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzelmann

Katz und Maus

Feuer-Wasser-Eis

Herr Fischer, Herr Fischer wie tief ist das Wasser?

Wir kommen aus dem Morgenland

Sternlein guck

Fätzli gleit

Eisenbahn

Schwänzchen Fangen

Stafetten

Bleiben Sie bescheiden bei der Spielauswahl, dies ermöglicht die Spielfreude und somit Unter- Überforderung zu vermeiden. Eine Steigerung ist immer möglich.

Bewegungslandschaften

Tolle Ideen findet man im Kinderbuch:

Fantasievolle Bewegungslandschaften, Verlag Limpert, von Constanze Grüger oder Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen Verlag Limpert von Constanze Grüger.

Aufräumen

Ufrume, Ufrume, jetz isch es Ziit

Wir räumen auf – Lichterkinder

Aufräumlied – Die besten 30 Lernlieder

Das Aufräumlied – Little Baby Bum

Aufräumlieder – 1, 2, 3 das Spiel ist vorbei

Ausklang

Funkelschleif – Geschichten für Kinder



Klangmusik
Meditationsmusik

Schluss

Händewaschen
Aramsamsam

Der kleine grüne Frosch im Teich – Singen, Tanzen, Bewegen

Schulsportplaner - Weniger Papier, mehr Zeit und immer dabei. Enthält viele Ideen zum Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang. Kostenpunkt ca. CHF 140.- für mehrere Teammitglieder pro Jahr.

Achtung der Planer ist für Kinder ab 1.Klasse gedacht. Es muss eine Erleichterung eingeplant werden. Anpassung für das Kleinkind.

Gleichzeitig sollte so viel Kreativität wie möglich seitens der Kinder und der Betreuungspersonen einfließen. Wichtig ist, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind, dann steht der Fantasie nichts mehr im Weg.

Viel Spass, beim Bewegen, Entdecken und Erleben!

Jasmin Ecknauer