

Ideensammlung für Bewegungs- und Entspannungsübungen für Zuhause

Inhalt:

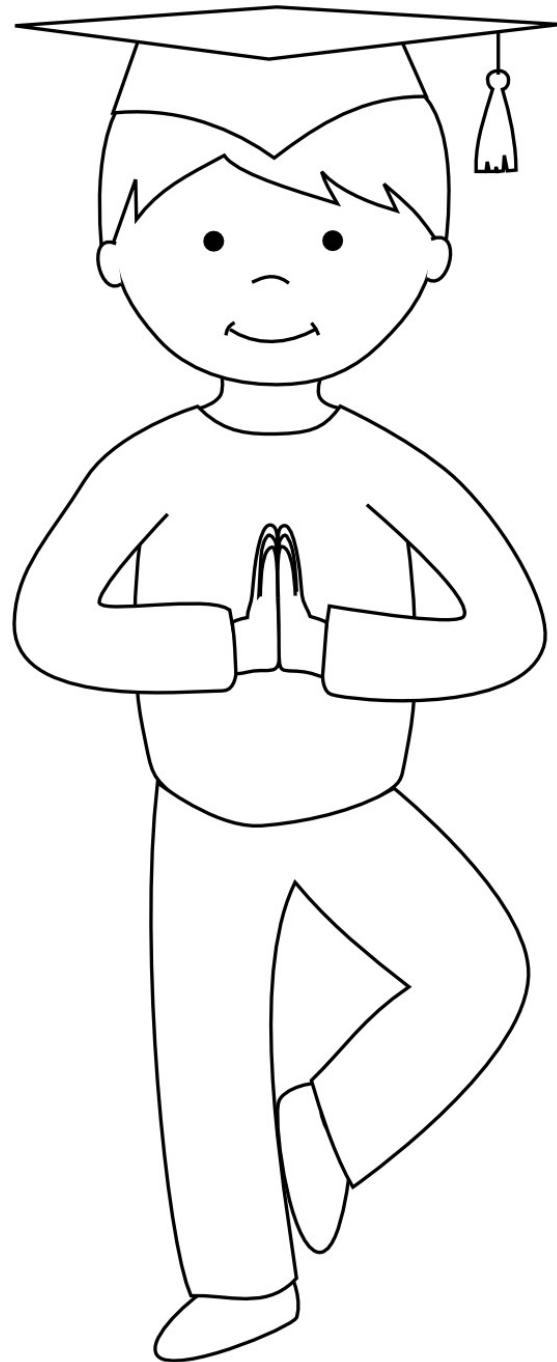
- Kinderyoga (Sonnengruß)
- Ausmalbilder (Baum)
- Pizza backen (Massage)
- Frühlings-Traumreise



Kinderyoga

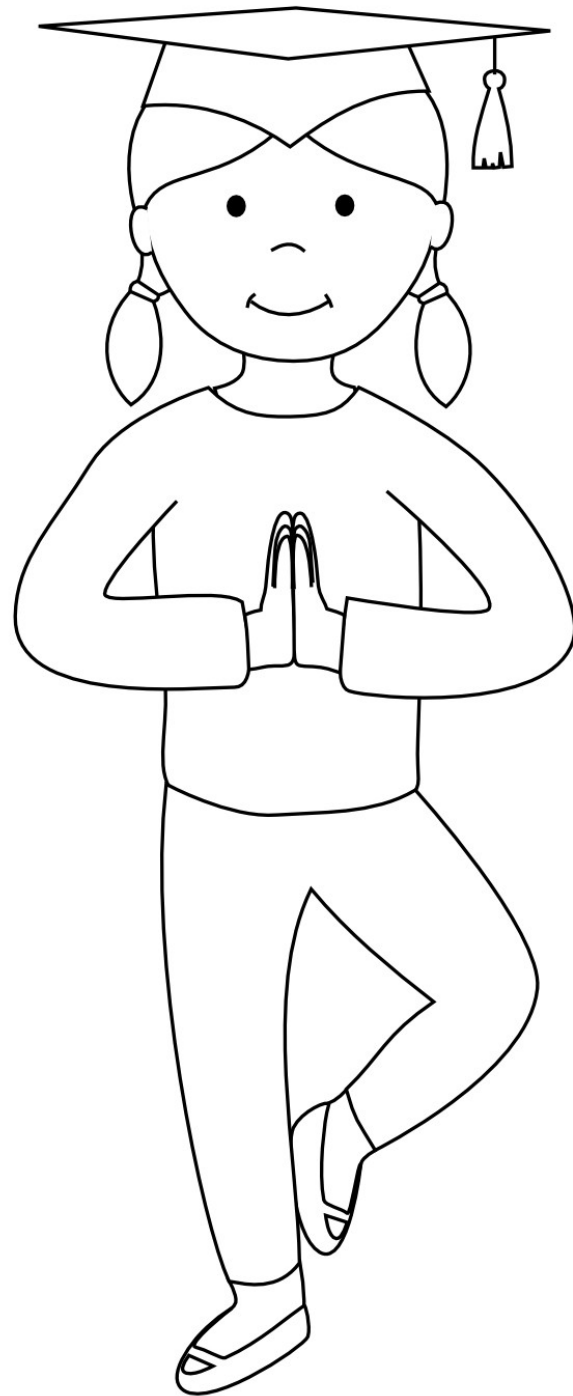


(Quelle: <https://www.yogagogik.de/downloads/kindersonnengru%C3%9F/englisch/>)



der Baum

www.yogagogik.de



der Baum

www.yogagogik.de

Pizza Massage/ backen

Wahrnehmungs- und Entspannungsspiel „Pizza backen“:

Die Kinder bilden Paare, ein Kind davon legt sich bäuchlings auf den Boden, das andere Kind kniet sich so daneben, dass es mit den Händen gut an den Rücken des anderen Kindes heranreicht. Die pädagogische Fachkraft/ der Elternteil liest den folgenden Text langsam vor und macht die Bewegungen dabei mit, je nach Anzahl der Kinder direkt an einem Kind. Danach findet ein Partnerwechsel statt. Wichtiger Hinweis: Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Darauf müssen die Kinder explizit hingewiesen werden.

„Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor ihr seid Pizza und Pizzabäcker. Einer von euch ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Partners rankommt. Und schon geht es los! Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen. Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen. Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt. Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren. Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird. Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten. Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen. Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen. So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ... Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken. ... dann kommt die Salami ... Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken. ... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ... Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen. ... ein paar Pilze noch ... Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken. ... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig. Mit dem Finger Kreise malen. Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen. Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen. Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen. Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen. Im Ofen wird unsere Pizza nun fertig gebacken. Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen. Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ... Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen. ... und jetzt essen! Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.“

(Quelle:http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/entspannung-1/Entspannung_Pizza_backen.pdf)

Fantasiereise zum Frühling und zu Ostern

Macht es Euch gemütlich. Legt Euch ganz gemütlich auf eine Decke oder auf Euer Bett und schließt die Augen.

Wenn ihr möchtet könnt ihr die Hände auf euren Bauch legen. Wenn ihr in den Bauch atmet spürt ihr wie sich die Bauchdecke leicht hebt und wieder senkt.

Frühlingstraumreise

Nun stellt Euch vor, Ihr liegt auf einer grünen Wiese in der Sonne. Es ist zwar erst Frühling, aber die Sonne hat schon viel Kraft und wärmt Euch den Körper.

Ihr seht einen wunderschönen gelben Schmetterling im Wind tanzen. Auf der Wiese gibt es viele tolle Frühlingsblumen. Ihr seht gelbe Osterglocken, rote Tulpen, blaue Traubenhyazinthen und Krokusse in lila und weiß. Ein wirklich toller bunter Anblick.

Ihr liegt ganz still auf der Wiese und seht ein paar Vögeln zu, die am blauen Himmel einige Runden fliegen.

Ihr spürt die warme Sonne auf eurem Bauch und werden ganz ruhig und entspannt.

Am Waldrand seht ihr einen Hasen vorbei hoppeln. Ihr stellt Euch vor, dass dieser süße Hase Euch bunte Eier und ein süßes kleines Osternest bringt, denn Ostern ist nicht mehr weit entfernt. [Wenn Ostern bereits vorbei ist, könnt Ihr diesen Satz weglassen.]

Nun atmet ein letztem Mal die warme Frühlingsluft ein und genießt nochmal die Wärme der Sonne auf eurem Körper.

Zurück ins Jetzt

Nun könnt ihr ganz langsam Eure Arme und Beine wieder leicht bewegen. Ihr dehnt und steckt Euch und wenn Ihr gähnen müsst, könnt Ihr das natürlich auch machen. Ganz langsam kommt Ihr wieder zurück in den Raum und öffnet die Augen.

(Quelle: <https://www.ich-bin-schulkind.de/blog/fantasiereise-im-fruehling>)