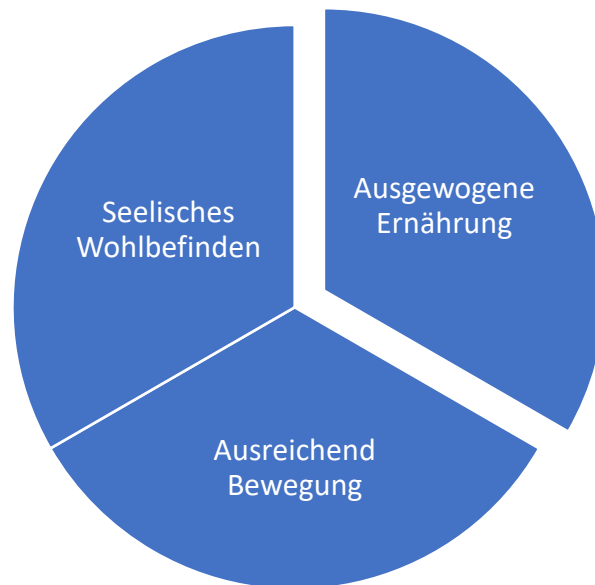


Unsere Kita hat vor einiger Zeit an einem Präventionsprogramm der AOK, im Rahmen der Initiative Gesunde Kinder – Gesunde Zukunft teilgenommen. Dieses Programm nennt sich **JolinchenKids – Fit und gesund durch die Kita**. Es ist ein nachhaltiges Programm um einige Schutzfaktoren für ein gesundes Aufwachsen aufzubauen und zu fördern. Weiterhin motiviert dieses Programm zu einem gesunden Lebensstil der Kinder und Familien.

JolinchenKids basiert quasi auf 3 Bausteine



Spaß, spielerisches Lernen und gemeinsames Erleben stehen im Vordergrund.

Jolinchen, das kleine Drachenkind nimmt die Kinder mit

- In das „Gesund – und – lecker – Land“
- In den „Fit – mach - Dschungel“
- Auf die Insel „Fühl – mich – gut“

Da Eltern die elementaren Vorbilder sind, werden die Kinder durch Einstellungen und Verhalten der Eltern geprägt. JolinchenKids bezieht deshalb die Eltern von Anfang an mit ein z.B. durch leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause.

Das wollen wir nutzen um Ihnen, liebe Eltern, ein paar praktische Übungen, Spiele etc. aus dem JolinchenKids – Programm zu übermitteln.

In der Kita benutzen wir oft die Plüschi-figur Jolinchen zum animieren, daher sind die Texte auch in Jolinchens Namen geschrieben.

Bewegungsgeschichte „Mein Körper“

(Mix aus dem Fit-mach-Dschungel und der Insel Fühl-Mich-gut)

Aufwärmen: Das Kind wird begrüßt und gefragt ob es gut in den Tag gestartet ist. Um richtig wach zu werden, reckt und streckt die Arme nochmal ganz ausführlich und hüpfte auf der Stelle.

Hauptteil: Jetzt sind alle wach und putzmunter. Und wir können auf eine ganz besondere Reise gehen: Wir machen gemeinsam eine Entdeckungstour durch unseren Körper! Lasst uns herausfinden, was wir schon alles können. Seid ihr auch neugierig, wie geschickt ihr z.B. eure Füße und euer Gesicht bewegen könnt? Dann macht einfach mit!

Zunächst testen wir, wie beweglich unsere Zunge ist. Meine raue Drachenzunge zuckt schon ganz entspannt! Ich kenne sogar einen lustigen Reim mit dem Namen Frau Zunge!

Bewegungsvers: Frau Zunge (Feinmotorik; Wahrnehmung)

Frau Zunge wohnt in einem Haus (*mit der Zunge die Lippe umfahren*) Und schaut auch mal zum Fenster raus (*Zunge rein – und rausschieben*).

Sie geht mal rauf und auch mal runter (*Zunge außerhalb des Mundes hoch – und runterführen*) Und winkt der Nachbarin ganz munter (*Zunge zur rechten und linken Seite*).

Sie putzt die Fenster außen, innen (*Zunge leckt an den Zahnreihen entlang*) Und fegt auch noch die Kammer drinnen (*Zunge in die Wangen stecken und bewegen*).

Sie lacht dabei und ist ganz froh (*pfeifen*), manchmal macht sie dann auch so (*Wangen aufblasen und platzen lassen*).

Am Abend legt sie sich zur Ruh (*Zunge am Mundboden ablegen*) und schließt dann noch ihr Häuschen zu (*Küsschen*).

Ganz schön beweglich, diese Frau Zunge! Ob die anderen Teile deines Gesichts das auch sind? Wir versuchen es mal zusammen, aber Ohne Worte!

Pantomime (Feinmotorik; Wahrnehmung)

- Macht eine Bewegung in eurem Gesicht vor und der andere macht es nach (z.B. weit aufgerissene Augen, staunender Mund, Gähnen, Zähne putzen, Luftballon aufblasen)

Toll, welche unterschiedlichen Bewegungen du schon mit deinem Gesicht kannst. Jetzt sieh mal ein Stück herunter, was ist denn da? Genau...die Arme und die Hände! Wofür brauchst du die denn?

Bewegungsvers: So sieht meine Hand aus (Koordination; Geschicklichkeit)

So sieht meine Hand aus (*eine Hand wandert nach vorn*), Nummer 2 kommt auch heraus (*zweite Hand wandert nach vorn*).

Hört nur, wie sie klopfen (*beidhändig auf Boden und Schenkel klopfen*), leise wie Regentropfen (*leise mit den Fingerspitzen weiterklopfen*).

Wie die Uhren ticken (*Zeigefinger aufeinander klopfen*) hinter meinem Rücken (*Gleiches hinter dem Rücken*).

Aneinander reiben (*wieder Handflächen vor dem Körper aneinander reiben*), sich die Zeit vertreiben (*Finger verschränken und Daumen umeinanderdrehen*).

Trommeln gar auf meinen Bauch (*Handflächen trommeln auf dem Bauch*) und auf meinen Wangen auch (*ebenso sanft auf die Wangen*).

Stehen stumm und starr vor Schreck (*gestreckte Arme nach vorn strecken und überkreuzen*), husch, da sind sie wieder weg (*Arme hinter dem Rücken verschwinden lassen*).

Wisst ihr was besonders knifflig ist? Wenn man Arme und Hände einmal nicht benutzen darf. Wenn ihr zu zweit zusammengeht, da zeig ich euch den Luftballontanz, da darfst du die Hände nicht benutzen.

Luftballontanz (Koordination; Rhythmus)

Material : Musik, Luftballon

2 Kinder stehen zusammen und halten einen Luftballon. Sie tanzen gemeinsam ohne ihn fallen zu lassen und halten ihn mit z.B. der Stirn, dem Po, den Schultern, dem Bauch etc. fest.

Das hast du ja richtig klasse gemacht. Das macht ja richtig Spaß. Und wenn ich so fröhlich bin dann tanze ich auch manchmal vor dem Spiegel. Komm das probieren wir jetzt mal aus.

Bewegungsspiel : Spiegel (Koordination; Geschicklichkeit)

Ihr stellt euch zu zweit gegenüber und schaut euch an. Nun gibt einer eine Bewegung vor. Der andere ist das Spiegelbild und macht sie nach. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Die Bewegungen können völlig frei erfunden und kreativ sein, sollte es einmal schwerfallen kann man durchaus Hilfestellung geben.

Da habt ihr euch aber viele originelle Bewegungen einfallen lassen, Klasse. Wisst ihr, welchen Teil unseres Körpers wir noch gar nicht gesehen haben? Richtig, unsere Füße und die Zehen. Wenn wir uns Mühe geben, dann können wir die Füße und Zehen genauso bewegen wie eine Raupe. Probiert es mal aus.

Bewegungsspiel: Die Raupe (*Feinmotorik; Wahrnehmung*)

Das Kind steht entspannt, das Gewicht ruht auf beiden Füßen. Nun versucht es, alle Zehen einzuziehen und wieder zu lösen, sodass sich die Füße allmählich vorwärts bewegen.

(Übung erweitern: Zehen spreizen lassen, Fersen anheben lassen, Zehen anheben lassen...)

Aber das sind nicht die einzigen Bewegungen, die wir mit den Füßen und Zehen machen können. Fallen euch noch andere Sachen ein? Oh ja, stimmt genau! Und wisst ihr was? Wir grüßen und verabschieden uns heute mal mit den Füßen voneinander.

Bewegungsvers: Gruß mit dem Fuß (*Koordination; Geschicklichkeit*)

Dies ist mein rechter Fuß (rechten Fuß nach vorn strecken), er verneigt sich jetzt zum Gruß (Zehenspitzen Richtung Boden strecken).

Dieser Fuß, der kann sich drehen, das kann wirklich jeder sehen (im Fußgelenk nach allen Seiten drehen).

Und er dreht sich so im Kreise, rundherum geht's auf die Reise (gesamtes Bein dreht sich ab Hüftgelenk).

Dies ist mein linker Fuß, er verneigt sich jetzt zum Gruß (Zehenspitzen Richtung Boden strecken). Dieser Fuß, der kann sich drehen, das kann wirklich jeder sehen (im Fußgelenk nach allen Seiten drehen).

Und er dreht sich so im Kreise, rundherum geht's auf die Reise (gesamtes Bein dreht sich ab Hüftgelenk).

Füße können feste stampfen, dass sie danach richtig dampfen (beide Füße stampfen mehrmals auf den Boden).

Können wie die Hände klatschen und man hört sie richtig platschen (auf den Boden setzen, Füße hoch und Fußsohlen aneinander klatschen).

Stampfen hin und stampfen her (Stampfschritte überkreuzen), stampfen schneller, immer mehr (in großem Tempo stampfen).

Füße wollen niemals ruh'n, haben ständig was zu tun (auf den Zehenspitzen stellen, danach die Fersen abrollen und wiederholen), tanzen rundherum im Kreis (eine Runde um die Körperachse laufen), stampfen laut und stampfen leise.

Trippeln sanft auf ihren Zeh'n (kleine Schritte auf Zehenspitzen), können auf den Hacken gehen (kleine Schritte auf den Hacken, Zehenspitzen zur Nase ziehen), rennen abends spät nach Haus (am

Ort schnelle Laufschrítte) und ruh'n sich dann endlich aus (hinsetzen und jeden Fuß nacheinander in beide Hände nehmen und kurz massieren).

Ich staune wie gut du schon die Arme, die Beine, die Zehen und die Zunge bewegen kannst. Und du wirst immer besser, wenn du diese Übungen regelmäßig ausprobierst.

Ausklang: Puh, das war ganz schön anstrengend. Wisst ihr, wie man sich jetzt noch am besten entspannen könnte?

Komm, leg dich hin, ich zeig dir was.

Anspannung und Entspannung (*Entspannungsübung*)

Beispiel: **Quetsch den Schwamm** – Das Kind quetscht einen imaginären Schwamm aus. Nach dem Auspressen entspannen sich Hände und Unterarme. Das Kind fängt mit einer Hand wieder an und wechselt dann nach 2 Wiederholungen in die andere Hand.

Sprachlich kann man dies wie folgt begleiten

- Stell dir vor, du hast einen nassen Schwamm in deiner linken Hand.
- Du möchtest ihn trocknen und drückst dazu den Schwamm fest zusammen, bis der letzte Tropfen Wasser herausgepresst ist.
- Jetzt lass den Schwamm schnell los.
- Strecke nun deine Finger aus und schüttele deine Hand.
- Lege deine Hand nun wieder locker auf den Boden.
- Spüre, wie etwas warmes durch deinen Arm strömt.
- Probiere dasselbe noch einmal

Für die anderen körperlichen Bereiche kann man nun variieren oder ein Spielchen spielen - indem das Kind

- Ein Zitronengesicht macht, eine Grimasse schneidet,
- einen Geheimnismund macht (Lippen zusammenpressen),
- Kraftprotz und Schlappmann macht (Rücken, Bauch und Arme anspannen, Muskeln zeigen),
- Gipsbeine hat (Beine nacheinander anspannen, ganz starr und steif machen)
- Sich Dünn wie Papier macht (sich ganz dünn machen und dafür den Bauch einziehen)
- Einen Nussknacker nachmacht (der Popo ist ein Nussknacker, dafür die Pobacken fest zusammenkneifen)
- Wie Baum im Sturm steht (einen starken Baum spielen, der nicht umfällt)

Entspannungsübungen (aus der Insel „Fühl - mich – gut“)

Hallo wach!

Bei dieser Übung wird der ganze Körper vom Kind selbst wachgeklopft.

Mit der flachen Hand klopfen wir unseren rechten Fuß ab...hoch geht´s das Bein...wir klopfen vorne...und hinten...und an der rechten Seite...und die linke Seite...und dann klopfen wir wieder nach unten zu den Füßen...

Jetzt ist der linke Fuß dran...und wieder hinauf das Bein...Vorderseite...Rückseite...rechte Seite und linke Seite...und wieder hinunter zum Fuß.

Jetzt klopfen wir beide Beine zeitgleich an der Rückseite hoch bis zum Popo. Auch der Popo wird nun ordentlich geklopft.

Und nun sind die Arme dran! Strecke einen Arm nach vorne aus. Mit dem anderen beginnst du nun, die Hand zu klopfen...dann den Unterarm...oben, unten, an den Seiten...und schließlich an den Oberarm. Klopfe auch den Oberarm an allen Stellen einmal ab.

Nun wechseln wir und klopfen die andere Hand, den Unterarm und den Oberarm ordentlich durch.

Und nun machen wir uns noch mal ganz lang, strecken und recken uns und schütteln unseren Körper durch.

Fußmassage

Das Kind sitzt barfuß auf dem Boden und macht folgende Übung nach.

- Einen Fuß in die Hand nehmen und richtig durchkneten wie einen Brotteig.
- Dann den großen Zeh nehmen, nach vorn ziehen und anschließend drehen, erst in eine Richtung, dann in die andere.
- So alle Zehen nacheinander „durcharbeiten“
 - Alle Zehen nach vorn ziehen, dabei „ahhh“ rufen
 - Alle Zehen nach unten drücken, dabei „uhhh“ rufen
 - Alle Zehen nach oben drücken, dabei „ohhh“ rufen
 - Das Gleiche nun mit dem anderen Fuß machen

Zum Thema Bindung und Vertrauen (Insel „Fühl – mich – gut“)

Wer gehört zu dir?

Basteln Sie mit ihrem Kind Familiencollagen. Suchen Sie dazu Fotos heraus die verwendet werden dürfen (vom Kind, von Freunden, von der Familie, von den Haustieren...) Die Fotos sollen die Personen oder Tiere oder Eigenschaften zeigen die dem Kind wichtig sind, zu dem es sich zugehörig fühlt.

Das Kind bekommt nun ein großes Blatt um seine eigene Familie- und Freundecollage mit Fotos und Zeichnungen zu gestalten. Abbildungen aus Zeitschriften können dabei genauso genutzt werden. (z.B. um zu zeigen was das Kind gern mit seiner Bezugsperson macht). Regen Sie das Kind durch Fragen an über die Personen und Beziehungen zu sprechen.

Anschließend sollte die Collage einen schönen, sicheren aber für das Kind sichtbaren Ort finden, an dem das Kunstwerk befestigt wird.

Positives Selbstbild (Mein Steckbrief)

Beim Basteln eines Steckbriefs beschäftigen sich die Kinder mit ihren besonderen Eigenschaften und Interessen.

Kleben Sie ein Foto des Kindes auf das Blatt.

Nun malt und zeichnet das Kind Bilder von sich, z.B.

- Was kann ich gut?
- Was mag ich gern?
- Was mag ich nicht gern?
- Wer sind meine Freunde?
- Wer sind meine Familie?
- Wer gehört zu meiner Familie?
- Lieblingsessen, -sport, -kleidung, -spielsachen, -bücher, -lieder
- Das möchte ich einmal werden (Beruf)
- Das gehört mir ganz allein
- Darauf bin ich stolz
- Das macht mich traurig
- Darüber freue ich mich

Wichtig ist das Sie immer im Gespräch bleiben und das Kind zum Nachdenken motivieren.

Bewegungsübungen („Fit – mach – Dschungel“)

Wetterbericht (Ausdauer)

Materialien: Tuch, stabile Gegenstände zum Draufklettern, einen Ball

Sie sind der Wetterfrosch und verkünden den Wetterbericht mit den jeweiligen Übungen dazu.

- Regen (das Tuch über den Kopf halten)
- Hochwasser (auf einen Gegenstand klettern)
- Sonne (im Hopslerlauf durch den Raum hüpfen)
- Hitze (auf den Bauch legen und mit den Armen und ggf. den Beinen Schwimmbewegungen machen)
- Donner (auf den Rücken legen und Ohren zuhalten)
- Schnee (mit dem Ball eine Schneekugel rollen)
- Kälte (sich die Arme reiben und von einem auf das andere Bein hüpfen)
- Sturm (flach auf den Bauch legen und die Arme über dem Kopf verschränken)
- Wind (ein Tuch holen, mit gestreckten Armen über den Kopf halten und durch den Raum laufen)
- Blitz (in die Hocke gehen, den Kopf einziehen und sich ganz klein machen)

Flugzeug (Ausdauer)

Das Kind stellt sich vor, dass es ein supertolles Flugzeug ist, das durch die Wolken fliegt. Es breitet seine Arme aus und fliegt durch den ganzen Raum.

Dabei fliegt es

- Ganz hoch (auf Zehenspitzen)
- Ganz tief (in der Hocke)
- Ganz schnell oder ganz langsam
- In einer Schleife

Natürlich muss das Kind auch Hindernisse überwinden. Diese Übung lässt sich auch sehr gut draußen im Wald machen (dort gibt es sicher auch Baumstämme oder Sträucher die mit einbezogen werden können).

Blumen pflücken (Beweglichkeit/Aufwärmen)

Erzählen Sie eine Geschichte über eine Blumenwiese. Sie möchten einen schönen Strauß Blumen pflücken, dabei versuchen Sie die Blumen am Boden mit durchgestreckten Beinen zu pflücken. Wie groß und bunt wird der Blumenstrauß. Zwischendurch kann man auch mal ein paar Kirschen vom Baum pflücken (nach oben strecken). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Alles schwebt (Schnelligkeit/Reaktion)

Materialien: pro Kind 1 Luftballon, Musik

Das Kind erhält einen aufgeblasenen Luftballon. Nun benennen Sie ein Körperteil, mit welchem das Kind versuchen soll, den Luftballon in die Luft zu halten, ohne dass er auf den Boden fällt.

(Knie, Hände, Schultern, Kopf, Füße, Oberschenkel...)

Wechseln Sie die Körperteile zwischendurch immer wieder, sodass das Kind schnell reagieren muss.

Variante 1. Sie und Ihr Kind bewegen sich durch den Raum und halten den Luftballon nur mit den Händen oder Füßen in der Luft. Sobald Sie sich begegnen, tauschen sie den Luftballon untereinander aus. Beim austauschen können Sie zusätzlich eine Bewegung rufen, die das Kind ausführen soll, z.B.:

- In die Hocke gehen und wieder aufstehen
- Sich um sich selbst drehen
- Sich auf den Boden legen und wieder aufstehen
- Etc.

Variante 2. Blasen Sie verschiedenfarbige Luftballons auf und verteilen diese im Raum. Nun soll sich das Kind zur Musik bewegen. Sobald die Musik aus ist, rufen Sie eine Farbe und das Kind muss nun schnellstmöglich einen Luftballon der genannten Farbe ergattern.

Eierlauf (Schnelligkeit/Reaktion)

Materialien: mehrere Esslöffel, mehrere runde Gegenstände (z.B. Tischtennis-, Jonglier-, Tennisbälle, Kunststoff – Ei, etc.)

Das Kind erhält nun einen Löffel, auf den es einen runden Gegenstand legt. Jetzt muss das Kind diesen Gegenstand über eine bestimmte Strecke, in die evtl. sogar Hindernisse eingebaut sind, schnellstmöglich transportieren.

Dabei sollte die zweite Hand nicht helfen und der runde Gegenstand soll so wenig wie möglich hinunterfallen.

Man kann die Fortbewegungsarten auch variieren, z.B.:

- Rückwärtslaufen
- Im Entengang
- Mit einer Hand am Knie
- Auf einer Linie oder einem Seil balancieren
- Etc.

Tipp: Üben Sie bei einem kleinen Kind zunächst das Balancieren eines Gegenstandes ohne das es dabei schnell laufen muss. Das ist für manche Kinder schon Herausforderung genug. Für Geübte können Sie zusätzliche Hindernisse einbauen, die sie überwinden müssen.

Um die Wette hüpfen (Koordination/Geschicklichkeit)

Materialien: Kreide

Malen Sie mit Kreide zahlreiche, verschieden große Kästchen auf den Boden. Diese werden wahllos durchnummeriert oder mit Symbolen oder Farben markiert.

Dabei sollten aufeinanderfolgende Zahlen oder Symbole/Farben in Hüpfreichweite sein, müssen aber nicht direkt nebeneinander liegen. Nun hüpfte das Kind nacheinander in der Reihenfolge der Zahlen, der Symbole, der Farben von Feld zu Feld, z.B.

- Erst mit beiden Beinen
- Dann auf dem rechten Bein
- Dann mit dem linken Bein
- Dann vielleicht so dass die Hände in das Kästchen kommen

Zum Schluss kann man noch einen Wurfgegenstand (beispielsweise einen Knautschball) nehmen und ihn in ein vorher festgelegtes Feld werfen, dann versucht das Kind dahinein zu springen.

Schleife (Koordination/Geschicklichkeit)

Das Kind streckt beide Arme ganz nach vorn und schließt die Hände. Jetzt werden ganz viele liegende Achten in die Luft gemalt.

Auch andere Gegenstände oder Zeichen können gemalt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wasserholer (Koordination/Gleichgewicht)

1 Pappdeckel, Säckchen, o.ä. pro Kind

Das Kind erhält einen flachen Gegenstand, z.B. einen kleinen Pappdeckel. Dieser soll nun abwechselnd auf verschiedenen Körperteilen balanciert werden, z.B.

- Auf der rechten / Linken Hand
- Auf den Fingerkuppen
- Nur mit 2 Fingern
- Auf dem Kopf
- Auf dem Oberschenkel

Auch kann die Gangart variieren und die Anzahl der Gegenstände

Emotionen (Insel „Fühl – mich gut“)

Ich fühle mich so... - Reime

Reime erleichtern es Kindern, sich spielerisch mit anderen Menschen und Gefühlen auseinanderzusetzen.

Gesprochene Worte, die von Bewegungen unterstützt werden, helfen ihnen, ihre Gefühle zu verstehen und anzunehmen.

➤ Ich bin wütend

Verdammt noch mal, was ist denn das? ... (mit dem Fuß stampfen)
Ich reg mich tierisch auf! (Fäuste in der Luft ballen)
Auch wenn ich jetzt so wütend bin, (Hände in die Hüfte stemmen)
Hört das bald wieder auf! (Arme vor die Brust verschränken)

➤ Ich freue mich

Ich bin so froh, (Arme in die Luft strecken)
Ich freue mich so! (sich selbst umarmen)
Ich fühl's in meinem Bauch (Hände auf den Bauch legen)
Mein Herz, das klopft und hüpfet und springt, (Hand aufs Herz, klopfen)
Und springen will ich auch! (in die Luft springen)

➤ Ich bin traurig

Ich atme einmal ganz tief ein (einatmen)
Und dann auch wieder aus (ausatmen)
Ich bin ganz schwer, (Kopf und Arme herab hängen lassen)
Bin nicht gut drauf (Kopf schütteln)
Und so seh ich auch aus (trauriges Gesicht machen)

➤ Ich habe Angst

Was ist denn das für ein Gefühl? (Schultern hochziehen, Kopf einziehen)
Ganz weich sind meine Knie. (in den Knien einknicken)
Mit wird erst kalt und dann ganz heiß, (mit den Armen den Körper umfassen)
Die Angst, ich kenne sie. (Arme vor dem Gesicht verschränken)

In Anlehnung zur Gefühlswelt bietet es sich hier an ein kleines Stimmungsbarometer zu basteln. Z.B. mit Bildern der verschiedenen Gefühlslagen (glücklich, wütend, langweilig, traurig) und abends vor dem Zu Bett gehen könnte man eben dieses Barometer aufgreifen und nach dem Tag fragen. Wie sich das Kind den Tag über gefühlt hat. Und heftet am jeweiligen Gefühl eine Klammer o.ä. zur Visualisierung. Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ob als Ampel oder einzelne Kreise, ob ganz einfach oder sehr kreativ, wichtig ist das das Kind mitwirkt und sich damit identifizieren kann

Bilder über die Wut

Material: pro Kind ein Blatt Papier, Buntstifte, kleine Zettel, Kleber

Wenn man sich streitet, ist man traurig, ärgerlich oder sogar richtig wütend. Wut ist ein starkes und wichtiges Gefühl. Beim Malen können die Kinder sich mit Dingen, die sie wütend machen und mit dem Gefühl der Wut auseinandersetzen.

Aufgabe ist es ein Bild zu malen, welches das Kind selbst zeigt, wenn es wütend ist.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Bild:

- Warum warst du wütend
- Wo im Körper spürst du dabei was?
- Was hast du gemacht?
- Wie hast du die Wut rausgelassen?

Suchen Sie gemeinsam nach gewaltfreien Lösungsvorschlägen für verschiedene Wut – Situationen. Notieren Sie diese und kleben sie dies auf kleine Zettelchen die Sie mit Ihrem Kind auf das Bild kleben.

Hieraus kann auch ein Poster entstehen.

Auch sollten Streitregeln festgelegt sein, sodass das Kind eine gesunde Streitkultur erlernt. Dazu zählt z.B.

- dass jeder seine Meinung äußern darf
- niemand wird zum Reden gedrängt
- Jedem wird aufmerksam zugehört
- Jeder versucht seine Gefühle zu benennen
- Es wird gemeinsam nach einer guten Lösung für alle gesucht

Dazu kann das Kind Symbole oder Bilder malen und sollten die Gefühle einmal überkochen, kann dieses Poster helfen die Situationen gut zu meistern (sowohl für die Eltern, als auch für das Kind).

Feinmotorik/Wahrnehmung (Insel „Fühl – mich gut“)

Start in den Tag

Lesen Sie dem Kind die abgebildete Geschichte vor. Das Kind setzt die Bewegung mimisch und gestisch um bzw. bewegen oder berühren die benannten Körperteile. Bei Rechts und Links geben Sie ruhig Hilfestellungen (z.B. durch verschieden farbige Klebepunkte)

Heute Morgen weckte mich ein kleiner Sonnenstrahl, der durch mein Fenster schien und mich an meiner **Nase** kitzelte.

Ich schlug die Augen auf und hob **BEIDE ARME** weit über meine Schultern, um mich genüsslich zu recken und zu strecken. Langsam setzte ich mich mit meinem **POPO** auf die Bettkante und schwang erst mein **RECHTES BEIN** und dann mein **LINKES BEIN** aus dem Bett. Mit Schwung stellte ich mich auf meine **BEIDEN FÜSSE** und lief auf **ZEHENSPIITZEN** ins Bad. Im Spiegel sah ich meine noch müden **AUGEN**, meine zerzausten **HAARE** und mein ungewaschenes **GESICHT**. Da musste etwas geschehen! Ich wusch mir meine **STIRN**, meine **WANGEN**, mein **KINN**, meine **OHREN**, meinen **HALS** und bürstete meine **HAARE**. Gut so! Dann ging ich die Treppe hinunter in die Küche. Während ich mich mit meiner **RECHTEN HAND** am Geländer festhielt, setzte ich langsam meinen **RECHTEN FUSS**, dann den **LINKEN FUSS**, dann wieder meinen **RECHTEN FUSS** und dann wieder meinen **LINKEN FUSS** auf die Stufen. Langsam spürte ich auch ein leichtes Knurren in meinem **BAUCH**.

Unten angekommen, hüpfte ich auf **BEIDEN BEINEN** schnell zum Frühstückstisch und setzte mich mit meinem **POPO** auf meinen Stuhl. Ich schüttete mir mit der **RECHTEN HAND** ein Glas Milch ein und legte mir mit meiner **LINKEN HAND** eine Scheibe Brot auf meinen Teller. Meine **BEIDEN BEINE** schlangen vor und zurück, da der Stuhl ein bisschen zu hoch für mich war. Mit **BEIDEN HÄNDEN** holte ich mir die Butterdose heran, schmierte mir etwas Butter auf meine Brotscheibe und legte mir mit meinem **RECHTEN DAUMEN** und dem **ZEIGEFINGER** eine Scheibe Käse auf mein Brot.

Ich stand noch einmal auf, um mir mit der **RECHTEN HAND** eine Tomate aus dem oberen Regalfach zu holen. Hm, die Tomate duftete lecker! Ich schnitt sie in mehrere Scheiben und legte mir mit meinem **LINKEN DAUMEN** und **ZEIGEFINGER** eine Scheibe auf mein Käsebrod. Vorsichtig hob ich das Brot zu meinem **MUND** und biss mit meinen **ZÄHNEN** ein großes Stück ab. Kauend ließ ich mir den herzhaften Geschmack von Brot, Butter, Käse und Tomate auf der **ZUNGE** zergehen. Hm, lecker! Ich rieb mir meinen **BAUCH** vor Genuss.

Nach dem Frühstück hüpfte ich auf **BEIDEN BEINEN** ins Badezimmer um mir meine **ZÄHNE** zu putzen. Danach zog ich mir vor dem Spiegel im Flur einen roten Schuh an meinen **LINKEN FUSS** und natürlich auch einen an meinen **RECHTEN FUSS**. Ich schlüpfte mit meiner **LINKEN** und meiner **RECHTEN HAND** in mein weißes T-Shirt, streifte es über meinen **KOPF** und hob mit der **RECHTEN HAND** meinen Kindergartenrucksack vom Boden auf.

Hatte ich noch etwas vergessen? Ich drehte meinen **KOPF** in beide Richtungen und tatsächlich! Meinen Teddy hatte ich noch nicht dabei. Ich ging mit **BEIDEN KNIEN** in die Hocke, schnappte mir den Teddy und hüpfte abwechselnd auf dem **LINKEN** und dem **RECHTEN BEIN** zur Haustür. Nachdem ich die Tür mit meinem **LINKEN ELLENBOGEN** geöffnet hatte, nahm ich mit meinen **ARMEN** ganz viel Schwung und lief so schnell ich konnte zu meiner Kita.

Feinmotorik/Wahrnehmung

Füße statt Hände

Für jedes Kind einen Stuhl oder eine Bank zum Sitzen, Zeitungen, leere Kiste

Das Kind nimmt sich je einen einzelnen Bogen Zeitungspapier. Nun setzt es sich barfuß auf einen Stuhl oder auf eine Bank und legt seinen Zeitungsbogen direkt vor sich auf den Boden. Zunächst greift das Kind mit den Zehen nach der Zeitung und hebt diese an.

Als nächstes soll die Zeitung mit Hilfe des zweiten Fußes zerrissen werden. In zwei Hälften. Nun knüllt das Kind beide Hälften nacheinander mit beiden Füßen so fest wie möglich zu Papierbällen.

Diese Bälle sollen nun in die Kiste, die in erreichbarer Entfernung steht, gelangen.

z.B. kann das Kind einen Ball mit den Zehen greifen und zur Box hüpfen, den Ball im Sitzen mit beiden Füßen halten und werfen, den Ball zur Kiste „kicken“, den Ball mit beiden Füßen einklemmen und beidfüßig hüpfen etc.

Diese Übung lässt sich gut mit anderen Materialien variieren, die von dem Kind mit den Füßen angehoben, in die Luft geworfen, übereinandergestapelt und transportiert werden können (z.B. Murmeln, Kirschkernkissen, Plastik- oder Pappbecher, Tücher etc.

Körperumrisse malen

Materialien: alte Tapetenrolle oder große Papierrolle (mind. 0,5 x 2 m); Kreppband oder Tesafilm, (Bunt)Stifte

Das Kind legt sich mit dem Rücken auf ein Stück der Tapetenrolle (diese wurde vorher je nach Größe zugeschnitten). Das Papier wird mit Kreppband oder Tesafilm am Boden festgeklebt damit es nicht verrutscht.

Achten Sie darauf, dass die Beine geschlossen sowie Arme, Finger und Beine ausgestreckt sind und sich alle Körperteile auf dem Papier befinden. Wenn das Kind ganz ruhig liegt fahren Sie die Umrisse des Kindes mit einem gut deckenden Stift nah am Körper nach.

Das liegende Kind kann dabei die Augen schließen und erfühlen, wo Sie gerade mit dem Stift langfahren. Nach Möglichkeit soll es die Körperteile benennen.

Für die Allerkleinsten („Fit – mach – Dschungel“)

Bewegungslied: Das ist grade, das ist schief (nach der Melodie von Ringlein, Ringlein du musst wandern)

Das ist grade, das ist schief, (Arme in die Waagerechte/schräg halten)
Das ist hoch und das ist tief, (Arme hochstrecken/zum Boden bewegen)
Das ist dunkel, das ist hell, (Hände vor die Augen halten/Hände wegnehmen)
Das ist langsam und das ist schnell! (Laufbewegungen der Beine – schnell/langsam)

Das ist rot und das ist blau, (auf rote und blaue gegenstände zeigen)
Das ist grün und das ist grau, (auf grüne/graue Gegenstände zeigen)
Das sind Blumen kunterbunt, (auf etwas kunterbuntes zeigen)
Das ist eckig, das ist rund. (mit den Händen ein Viereck/Kreis zeichnen)

Das ist drüber, das ist drunter, (ein Arm als waagerechte, mit der anderen Hand drüber/drunter anzeigen)
Das ist müde, das ist munter, (Kopf auf die Hände legen/hochspringen)
Das ist schwingen hin und her, (mit den Armen eine Schaukel darstellen)
Dieses Lied gefällt uns sehr. (in die Hände klatschen)

Bewegungslied: Meine Hände sind verschwunden

Meine Hände sind verschwunden, ich habe keine Hände mehr (Hände hinter dem Rücken verstecken)
Ei, da sind die Hände wieder, (Hände in die Luft halten und drehen)
Tralalalalala (in die Hände klatschen)

Nun kann man das Kind fragen was noch verschwunden ist. Vielleicht die Augen, die Nase, die Ohren, der Popo, die Füße etc.

Wackelmänner (Wickelvers)

Zwei Füße mit zehn Zehen dran, schau wie jeder wackeln kann

(der Reihe nach an den Zehen des Kindes wackeln)

Der Große kann´s ganz toll allein. Die andern woll´n zusammen sein.

(Am großen Zeh des Kindes wackeln, die restlichen mit der Hand umschlingen und gemeinsam wackeln lassen)

Gemeinsam geht es doppelt gut, Zeh für Zeh und Fuß für Fuß.

(Alle Zehen des Kindes mit den Fingern umschließen, der Reihe nach an den Zehen wackeln, zum Schluss die Füße des Kindes an sich drücken)

Fingerspiel und Knireiter (Insel „Fühl – mich – gut“)

Fünf Piraten - Fingerspiel

Eins, zwei, drei, vier, fünf Piraten,

(mit den Fingern von 1 – 5 zählen)

Die gruben mit dem Spaten

(auf der Handfläche des Kindes Schöpfbewegungen mit der eigenen Hand machen)

Nach goldenen Dukaten.

(Daumen und Zeigefinger aneinander reiben)

Auf einer Insel waren sie,

(Über die Handfläche des Kindes streicheln)

Suchten auf dem Knie, suchten und suchten, aber fanden sie nie

(Mit dem Fingern eine Kreislinie auf der Handfläche des Kindes zeichnen)

Nach Schätzen graben,

(Auf der Handfläche wieder Schöpfbewegungen machen)

Ach wozu?

(Schultern zucken)

Der größte Schatz, das bist doch du!

(Das Kind drücken)

Schotterwagen – Knireiter

Nehmen Sie das Kind auf den Schoß. Sagen Sie den Reim auf und bewegen Sie sich mit dem Kind nach der vorgeschlagenen Bewegungsform.

Bitte einsteigen!

(Kind klettert mit oder ohne Hilfe auf die Knie des Erwachsenen)

Türen schließen!

(Die Arme kurz fest um das Kind legen und den Druck an die Bedürfnisse des Kindes anpassen)

Tuut tuut!

(Die Hupe betätigen. Das Kind darf z.B. an den Arm ziehen)

Schotter fahren, Schotter fahren auf dem großen Schotterwagen

(die Knie anheben, die Knie senken)

In den Kurven wird's fast knapp, links herum und rechts h herum und das bitte mit viel Schwung

(das Kind lehnt sich nach links und rechts und gegen Ihre Arme und wird immer in die Mitte zurückbewegt)

Auf der Straße liegen Steine, ach zum Glück sind's nur ganz kleine

(Beine versetzt leicht auf und ab bewegen)

Doch, oh weh, da kommen die großen, die uns fast vom Wagen stoßen

(beide Beine gleichzeitig stärker auf und ab bewegen)

Ui, es kitzelt schon im Magen und zum Schluss wird abgeladen.

(Beine so ausstrecken, dass das Kind hinunterrutschen kann)

Rezeptvorschläge aus dem „Gesund – und – lecker – Land“

Floß – Erdbeerbowle

Zutaten für 4 Portionen:

125ml Pfefferminztee
300g Erdbeeren (alternativ gehen auch entsteinte Kirschen)
500ml Apfelsaft
500ml Mineralwasser

Zubereitung:

Den Pfefferminztee zubereiten und abkühlen lassen.
Die Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeerstückchen in eine große Schüssel geben und den Saft, Wasser und Tee dazu gießen.
Die Bowle zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

Möhren – Pommes

Zutaten für 4 Portionen

4 Möhren
2 EL Öl
50 g Parmesan
2 EL Knoblauchpulver
2 TL Pfeffer
10 g Frische Petersilie
1 TL Salz

Für den Dip:

4 EL griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Knoblauchsatz
1 TL Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Dann die Enden der Möhren abschneiden und in Pommes, bzw. kleine Stifte schneiden. Die Stifte mit den anderen Zutaten vermischen und auf ein Backblech ausbreiten. Jetzt nur noch 15 – 20 Min backen und 5 Min auskühlen lassen.

Für den Dip einfach alle angegebenen Zutaten zusammen vermengen und abschmecken.

Pommes dippen und genießen!

Kreative Vorschläge für die Frühlings – Osterzeit

