

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 15  
Titel: Fit durch den Winter (41 S.)

### Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## „Von Kopf bis Fuß in Aktion“ – Psychomotorische Spiele




### Bewegungsspiele allgemein

Weihnachts-Yoga	16
Wilde Spiele für kalte Tage	20
Ein besonderer Schneemann	23
Winterfangen	25



### Bewegungsspiele mit dem Schwerpunkt „Sprache“

Schneegestöber 	27
Die Geschichte von den Schmunzelnüssen	30



### Bewegungsspiele mit dem Schwerpunkt „Mathematik/Naturwissenschaften/Technik“

Eine Ente mit zwei Beinen	33
---------------------------	----



### Bewegungsspiele mit dem Schwerpunkt „Musik“

Schneeflockentanz	35
Rhythmik mit Walnüssen	37



### Entspannungsspiele

Klangschalen-Erlebnisse	40
Die verschwundenen Rentiere	43



### Hinweise zu besonderen Bewegungsmaterialien

Feuerwerk der Bänder 	46
--	----



## Weihnachts-Yoga

**Erfahrungsschwerpunkt:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitungszeit:**

**Durchführungszeit:**

- Körpererfahrung
- Bewegungskoordination
- Konzentration
- Gleichgewichtsschulung
- mittel
- 5 bis 6 Jahre
- 10 bis 15 Kinder
- Bewegungsraum
- für jedes Kind 1 dünne Matte
- 1 Klangschale o.Ä.
- Maria, Josef und das Jesuskind als Krippenfiguren
- 2 Tücher
- 1 kurzes rotes Seil
- –
- 5 Minuten
- 10 bis 20 Minuten



**Hinweis:**

Diese Bewegungsstunde eignet sich für alle Kinder, die schon Erfahrungen aus vorherigen Yoga-Stunden gemacht haben.

### Vorbereitung:

Im Bewegungsraum legt die pädagogische Fachkraft die Matten sternförmig aus. In die Mitte stellt sie auf ein Tuch die Maria- und die Josef-Figur. Sie lüftet gut durch, dunkelt den Raum etwas ab und sorgt für eine harmonische Atmosphäre. Der Text und die Klangschale liegen bereit. Die Jesuskind-Figur und das rote Seil liegen verdeckt für den Schluss griffbereit.

Alle Asanas (= Körperstellungen), die in der Geschichte vorkommen, werden im Folgenden vorab beschrieben, damit die pädagogische Fachkraft sie gut vormachen kann.



### Asanas zur Geschichte

#### Berg

Die Beine stehen leicht gegrätscht fest am Boden, die Arme gehen gestreckt nach oben, die Finger sind verschränkt und die Handflächen zeigen nach oben. Spannung halten.

#### Tal

Aus der Berg-Stellung atmen die Kinder aus und beugen sich mit Kopf und Händen Richtung Boden, so weit sie können.

#### Mond

Die Kinder stellen sich bequem hin und beschreiben mit ihren Armen über dem Kopf einen Vollmond.

#### Katze

Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand, machen einen runden Rücken und blicken in Richtung Knie. Beim Einatmen machen sie einen geraden Rücken und der Po geht nach hinten oben.

#### Stern

Die Beine sind schulterbreit gegrätscht, die Arme zeigen gestreckt zur Seite. Nun wird das rechte Bein im 90-Grad-Winkel nach unten gebeugt. Der Blick geht über das gebeugte Knie. Der gestreckte rechte Arm zeigt mit den Fingerspitzen zum Boden. Der linke Arm wird gestreckt in die Luft gehalten. Anschließend die Seiten wechseln.

#### Kerze

Die Kinder legen sich ganz gerade auf den Rücken, die Arme werden gestreckt an der Seite abgelegt. Nun halten die Kinder die Beine gestreckt in die Luft nach oben.

#### Baby wiegen

Die Kinder setzen sich auf den Boden, die Beine werden zur Seite angewinkelt (ähnlich wie beim Schneidersitz). Nun werden die Fußsohlen aneinandergelegt und die Beine so weit an den Körper herangezogen, wie es angenehm ist. Wenn die Kinder wollen, können sie versuchen, rechts und links ihr „Knie zu küssen“.

#### Kamel

Die Kinder gehen in den Kniestand. Die Zehen werden auf dem Boden aufgestellt, die Hände liegen am Po. Jetzt beugen die Kinder sich mit einem langen Rücken leicht nach hinten.

#### Stellung des Kindes

Die Kinder setzen sich auf die Knie und legen ihre Stirn vorne auf dem Boden ab. Die Arme zeigen gestreckt am Boden entlang nach hinten.



## „Von Kopf bis Fuß in Aktion“ – Psychomotorische Spiele Bewegungsspiele allgemein

Bewegung

### Einstimmung:

Die Kinder sitzen auf ihren Matten im Kreis. Die pädagogische Fachkraft beginnt die Yoga-Stunde mit einem kurzen Gespräch:

Wisst ihr, wer heute unsere Yoga-Stunde begleitet? Schaut einmal in die Mitte.

Die Kinder erkennen die Figuren und die Fachkraft wiederholt mit den Kindern in kurzen Sätzen die Weihnachtsgeschichte. Dann lädt sie alle ein, die Geschichte mit Yoga zu gestalten.



### Tipp:

Hier ist es hilfreich, wenn eine Fachkraft langsam die Geschichte vorliest und die andere Fachkraft die richtigen Bewegungen dazu macht.

### Hauptteil:

Geschichte:	Asanas:
Maria und Josef ritten nach Bethlehem, die Reise über Berge und Täler war nicht angenehm.	„Berg“ und „Tal“
Bei Mondschein klopfen sie ans erste Haus, doch keiner machte sich was daraus, keiner öffnete die Türen.	„Mond“
Plötzlich lief eine Katze vorbei und miaute: „Der Stall dort, der ist frei für euch!“	„Katze“
Hoch am Himmel schien ein heller Stern, die Geburt Jesu war wohl nicht mehr fern.	„Stern“
Im ärmlichen, kalten Stall bei Kerzenlicht kam das Kind dann auf die Welt. Die Tiere verhielten sich ganz still und störten nicht.	„Kerze“
Endlich konnte Maria ihr Kind in den Armen halten und wiegte es ruhig hin und her, während die Hirten dem Stern folgten und herbeigeilt kamen.	„Baby wiegen“
Sogar die Könige waren gekommen, sie hatten für den Weg durch die Wüste ihre Kamele genommen.	„Kamel“



In einem geheimnisvollen Säckchen hatte jeder für das Kind ein Päckchen dabei.

„Stellung des Kindes“ (bei „Päckchen“)

Alle beteten das Kind an und spürten, dass Liebe jeder lernen kann.

„Stellung des Kindes“ beibehalten, jedoch die Arme am Boden nach vorne ausstrecken. Zum Schluss machen die Kinder es sich im Fersensitz bequem und formen mit ihren Fingern ein Herz.



**Hinweis:**

Genießen Sie beim letzten Asana mit den Kindern die Stille und den Augenblick.

**Abschluss:**

Zum Schluss dürfen sich die Kinder bequem auf ihre Matten setzen. Die pädagogische Fachkraft weist die Kinder darauf hin, dass in der Mitte noch jemand fehlt. Gemeinsam legen die Kinder das Jesuskind zwischen Maria und Josef auf das Tuch und formen mit dem Seil ein Herz darum.

Anschließend haben die Kinder die Möglichkeit, sich über die Yoga-Stunde auszutauschen.

**Anregung für die Elternarbeit:**

Gerne können die Asanas und die Geschichte kopiert und an interessierte Eltern weitergegeben werden.

(EL)