

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 30

Der kleine Sonnengruß

Susanne Martin



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Der kleine Sonnengruß

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannungsfähigkeit
- mittel
- ab 3 Jahren
- 8 bis 12 Kinder
- Bewegungs- oder Gruppenraum
- CD-Player, entspannte Musik
- Gymnastikmatten
- Klangschale oder Triangel
- –
- 5 Minuten
- 15 bis 30 Minuten

Im Vorfeld sollte die pädagogische Fachkraft den „kleinen Sonnengruß“ ein paar Mal für sich selbst probiert haben, damit sie ihn den Kindern zeigen kann. Aber keine Angst, es handelt sich um eine einfache Bewegungsabfolge.

Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft legt im Bewegungsraum für jedes Kind und für sich eine Matte aus. Am besten geeignet ist eine Kreisanordnung.

Einstimmung:

Die Kinder versammeln sich auf den Matten, im Hintergrund läuft schon leise entspannte Musik zur Einstimmung. Die pädagogische Fachkraft spricht zunächst nicht, sondern schlägt stattdessen einmal auf die Klangschale und lässt den Ton langsam verklingen. Dann begrüßt sie die Kinder.

„Namasté“ (dabei die Hände in Gebetshaltung vor der Brust halten und sich leicht verbeugen)
Das ist die Begrüßung in Indien und gleichzeitig in einer Yogastunde. Wollt ihr es auch einmal versuchen, dann macht einmal mit mir mit: „Namasté“

Die pädagogische Fachkraft erklärt den Kindern, dass Namasté wörtlich übersetzt: „Ich verbeuge mich vor dir“ bedeutet und eine Geste des Respektes für sein Gegenüber darstellt.

Quelle: <https://yogaworld.de/nachgefragt-was-bedeutet-eigentlich-namaste/> [letzter Zugriff 16.04.2019]