

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 29

Mal bin ich hart, dann wieder weich

Susanne Martin, Elke Grimpe



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



Mal bin ich hart, dann wieder weich

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Körperwahrnehmung
- Anspannung und Entspannung im Vergleich
- Konzentration
- Sprache
- Wortbedeutungen erleben
- Aufmerksamkeit
- mittel
- ab 3 Jahren
- 8 bis 12 Kinder
- Gruppenraum
- –
- –
- –
- 5 bis 10 Minuten

Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft bereitet im Gruppenraum einen Sitzkreis vor.



Hinweis:

Dies ist eine vorbereitende Übung, um Kinder die progressive Muskelentspannung (PMR) näherzubringen. Die PMR ist eine Entspannungsform, bei der die Muskeln immer erst einmal kurz angespannt werden, um sie anschließend besser entspannen zu können.

Das Spiel an sich erfordert keine Vorbereitungszeit und kann einfach in den Kindergartenalltag miteingebaut werden. Beispielsweise vor dem Mittagsschlaf oder wenn etwas Wartezeit überbrückt werden muss.

Stellt die pädagogische Fachkraft den Menschen mit seinen Muskeln, Knochen und Gelenken aber das erste Mal vor, muss etwas mehr Zeit eingeplant werden.

Einstimmung:

Die pädagogische Fachkraft versammelt die Kinder im Sitzkreis.

Wisst ihr denn schon, wo eure Muskeln sind? Könnt ihr sie mir einmal zeigen?