

## 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 31

Atemachtsamkeit für die Erzieher, die Eltern und die Kinder

Margot Schmitt



#### 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Atemachtsamkeit für die Erzieher, die Eltern und die Kinder

**Erfahrungsschwerpunkt:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitung:**

**Durchführungszeit:**

- Entspannung
- Körperwahrnehmung
- gering
- 4 bis 6 Jahre
- Gesamtgruppe, Erzieher und Eltern
- Ruheraum
- Matten
- –
- 5 Minuten
- 5 Minuten

### Vorbereitung:

Wenn die Übung im Liegen durchgeführt werden soll, einen Raum entsprechend der Teilnehmeranzahl mit Matten ausstatten. Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Diese Übung richtet sich erst mal an das pädagogische Fachpersonal und kann bei Teambesprechungen oder einfach in einer kurzen Verschnaufpause eingesetzt werden. Den Eltern kann sie im Rahmen eines Elternabends vorgestellt werden.

Danach ist diese Übung auch mit Kindern durchführbar.

### Einstimmung:

Wir atmen jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde, egal ob wir rennen, schlafen, arbeiten oder entspannt auf dem Sofa sitzen, unser Atem ist da.



© zilvergolf – Fotolia.com