

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Bewegt mit Musik – Ausgabe 7

Frühlingsfreuden
Frühjahrsputz

Ralf Glück



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ 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

Lied 2: „Frühjahrsputz“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:18 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Hausputz.

Die Übung kann sehr gut im Sitzen und mit fitten Senioren im Stehen durchgeführt werden. **Variationsmöglichkeit:** Verwenden Sie Tücher, Schwämme oder Gymnastikstäbe zur realitätsnahen Durchführung der Übung.

Der Frühjahrsputz steht an! Ausgestattet mit Staubwedel, Schwamm und Schrubber machen wir unser Haus von oben bis unten sauber.

Trainingschwerpunkte:

Mobilisation: ●●●●○

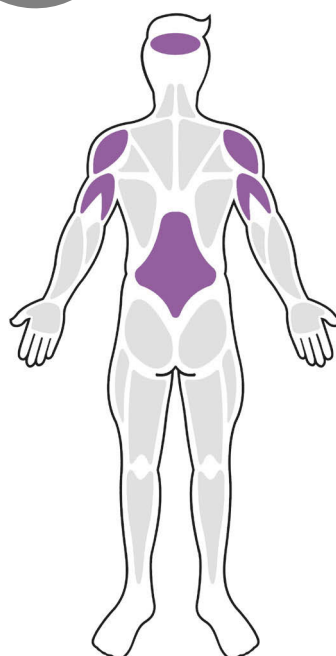
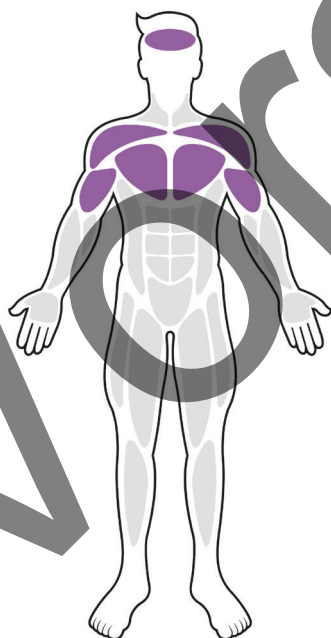
Koordination: ●●●●○

Kräftigung: ●●●●○

Ausdauer: ●●●●○

Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●○

Sturzprophylaxe im Sitzen: ●○○○○



- Mobilisation der Schulter und Schultergelenke, der Arme
- Rotation der Wirbelsäule
- Dynamische Kräftigung der Schulter und Arme
- Aktivierung beider Gehirnhälften

- Stabilisierung des hinteren Rückens

Liedtext (Kopiervorlage):

Frühjahrsputz

Der Frühjahrsputz steht vor der Tür,
den Wedel, ja den schnapp' ich mir.

Staub, der muss weg, rechts oben im Eck,
ich strecke mich, mache mich lang,
oben im Eck, Staub, der ist weg.
Jetzt ist es sauber, schau, wie es glänzt,
Staub, der muss weg, links oben im Eck,
ich strecke mich, mache mich lang,
oben im Eck, Staub, der ist weg, jetzt ist es sauber.

Der Frühjahrsputz steht vor der Tür,
den feuchten Schwamm, den schnapp' ich mir.

Fensterglas matt, ich wische im Kreis.
Schlieren sind weg, mir wird schon heiß,
strenge mich an, Fenster ganz klar,
mein Nachbar winkt mir, ich kann ihn sehn!
Fenster im Flur ist auch noch ganz blind,
reib' den Dreck weg, ich mach' das geschwind,
strenge mich an, Fenster nun klar, hab' jetzt 'nen Durchblick.

Der Frühjahrsputz steht vor der Tür,
den Schrubber ja, den schnapp' ich mir.

Wische nach vorn, ich wische zurück.
Schau, wie das blitzt, ich bin entzückt,
scheuer' herum, rubble ganz fest.
So wird es sauber, alles ganz rein.
Wische nach rechts, ich wische nach links.
Schau, wie das blitzt, ich bin entzückt.
Scheuer' herum, alles ist blitzblank sauber.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Der Frühjahrsputz steht vor der Tür,
den Wedel, ja den schnapp' ich mir.
Staub, der muss weg, rechts oben im Eck,
ich strecke mich, mache mich lang,

Wir stemmen die Arme
in die Hüften und
schauen prüfend
in den Raum.



Wir strecken den
linken Arm über die
Körpermitte mit einer
Wischbewegung nach
rechts oben.



oben im Eck, Staub, der ist weg.
Jetzt ist es sauber, schau, wie es glänzt.
Staub, der muss weg, links oben im Eck,
ich strecke mich, mache mich lang,
oben im Eck, Staub, der ist weg, jetzt ist es sauber.



Wir strecken den rechten
Arm über die Körpermitte
mit Wischbewegungen nach
links oben.

