

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

Alle Vögel sind schon da

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 4: „Alle Vögel sind schon da“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 1:40 Minuten

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

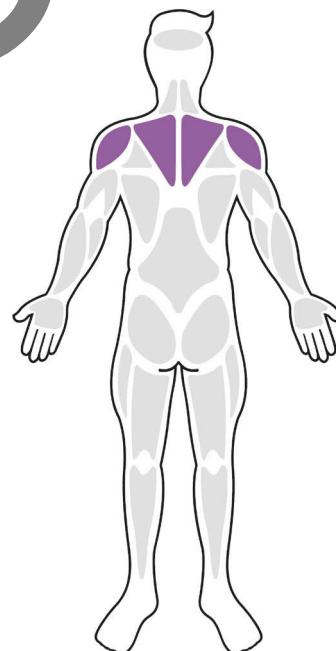
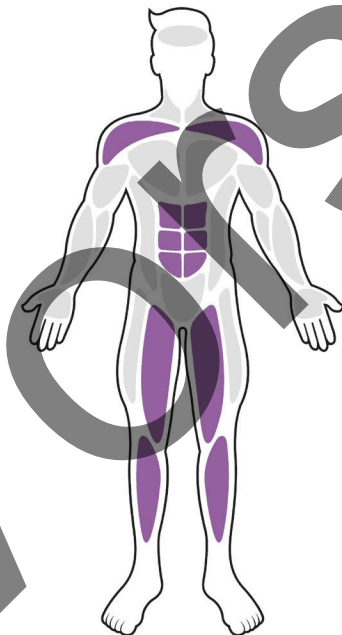
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Tipp: Singen macht glücklich – singen Sie zusätzlich mit Ihren Seniorinnen und Senioren das Lied!

Dieses Volkslied kennt fast jeder, sodass die Motivation zum Mitmachen nicht schwerfallen wird.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation: ●●●●●
 Koordination: ●●●●○
 Kräftigung: ●●●●○


Ausdauer: ●●●●○
 Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●○
 Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●●○



- Mobilisation: Schulter, Arme, Hände, Hüfte, Knie
- Dynamische Kräftigung: Schulter, Knie, Hüfte, Oberschenkel-, Schienbein- und Bauchmuskulatur, Hüftbeuger


- Dynamische Kräftigung der Halswirbelsäule, Schulter- und Nackenmuskulatur

F Bb F⁷ Bb Bb F⁷ Bb F Bb F⁷



neh- men wir zu Her- zen. Al- le wolln wir lus- tig sein, lus- tig wie die

Bb F Bb Es Bb F Bb F⁷ Bb



Vö- ge- lein, hier und dort, feld- aus, feld- ein, sprin- gen, tan- zen, scher- zen.



© Pixabay.com

Die Bewegungsabläufe im Bild

Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, alle!

Wir strecken beide Arme waagrecht vom Körper weg.



Wir bewegen unsere Arme wie die Schwingen von Vögeln auf und ab.



Welch ein Singen, Musizieren,
Pfeifen, Zwitschern, Tiriliern!
Frühling will nun einmarschieren,
kommt mit Sang und Schalle.



Wir bewegen die Arme weiter auf und ab. Beim Zwischenspiel lockern wir unsere Arme, indem wir sie ausschütteln.

