

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 6

Naturwissenschaften

Pass auf dich auf!

Nicole Borgmann



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



Pass auf dich auf!

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- sich und seinen Körper kennenlernen
- naturwissenschaftliche Bildung in Chemie und Biologie
- zur Ruhe kommen
- gemeinsames Erleben
- Experimentieren
- hoch
- 5 bis 6 Jahre
- 10 Kinder
- keine
- sind in den jeweiligen Versuchen angegeben
- gering
- ca. 20 Minuten
- ca. 60 Minuten

Das Thema Achtsamkeit unterlag in den letzten Jahrzehnten der naturwissenschaftlichen Erforschung. Demnach basiert die Übung von Achtsamkeit auf den allgemein wissenschaftlichen Kriterien von Hypothesenbildung, strukturierter Beobachtung und Überprüfung. Also genau den Kriterien, denen wir auch beim Forschen und Experimentieren folgen. Achtsamkeitspraxis erfolgt nach klaren Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Daher ist Achtsamkeit für jeden, der die Regeln entsprechend anwendet, nachvollziehbar und ein zuvor zu erwartendes Ergebnis ist erreichbar. Achtsamkeit ist also nicht mehr oder weniger esoterisch als Mathematik, Physik oder Chemie. Die richtige Übung von Achtsamkeit fördert im Bereich der allgemeinen Persönlichkeitsbildung die Entwicklung von Selbstfürsorge, Empathie und prosozialem Verhalten. Die Basis dafür bildet eine klare Wahrnehmung der sinnlichen Eindrücke, der Gefühle, Emotionen und Gedanken. Reflexion, Geistesruhe und Sammlung spielen eine ebenso wichtige Rolle.

Die Selbstfürsorge und die Sorge um andere Lebewesen wird daher in dieser Ausgabe unser naturwissenschaftliches Thema sein.

Quelle: mindfulandcreativeblog.com/2019/11/30/warum-achtsamkeitstraining-ein-wissenschaftlich-fundiertes-verfahren-und-keine-esoterik-ist/

Vorbereitung:

Zur Einstimmung legen Sie Matten für jedes Kind bereit und organisieren evtl. ein Laptop mit Beamer. Sorgen Sie außerdem dafür, dass jedes Kind ein Kuscheltier dabei hat. Für die Durchführung benötigen Sie die Zutaten für die Getränke und bereits vorbereitete Wasserabstreichkarten (Seite 31). Für die abschließende Reflexion legen Sie die Glückssymbolkarten bereit und besorgen Glückstagebücher.



Einstimmung:

Wir starten heute mit einer kleinen Übung zur Achtsamkeit. Um zur Ruhe zu kommen, machen wir eine Atemübung. Danach können wir uns sicher alle gut konzentrieren.

Die Kinder legen sich auf den Rücken auf eine bequeme Matte, dabei haben sie ein Kuscheltier oder Spielzeug auf dem Bauch. Jetzt atmen sie langsam ein und aus, und beobachten dabei, wie das Spielzeug den Bewegungen der Bauchdecke folgt. Eine Geschichte kann das ruhige Atmen unterstützen:

Richtiges Atmen ist wichtig.

Durch richtiges Atmen kannst du dich entspannen und tust dir etwas Gutes.

Jetzt atme ganz ruhig ein und aus und ein und aus.

So, dass dein Stofftier nicht runterfällt. Beobachte, wie es sich hebt und senkt.

Beim Einatmen hebt sich dein Stofftier ein wenig, beim Ausatmen senkt es sich.

Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du.

Ein und aus und ein und aus.

Du atmest ein und dein Bauch hebt sich ein wenig.

Du atmest aus und dein Bauch senkt sich wieder.

Ein und aus und ein und aus.

Jetzt nehmen wir einen kleinen Spruch hinzu, den wir uns leise vorsagen:

Eins, zwei, drei! Ich atme ruhig, ich atme frei, und mein Stofftier ist dabei.

Das wiederholen wir nun ein paarmal.

Eins, zwei, drei! Ich atme ruhig, ich atme frei, und mein Stofftier ist dabei.

Und du atmest dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Ein und aus. Ein und aus.

Denke dabei an unseren Spruch. Eins, zwei, drei! Ich atme ruhig, ich atme frei, und mein Stofftier ist dabei.

Jetzt nimmst du dein Stofftier von deinem Bauch und drückst es mal ganz feste an dich.

Langsam setzen wir uns über die Seite wieder auf. Recken und strecken uns und kommen wieder im Alltag an.



© mim – stock.adobe.com

Dadurch, dass die Kinder ihr Kuscheltier beobachten, kommen sie in ein bewusstes Atmen. Das ist wichtig, denn unser Atem ist uns viel zu selten bewusst, dabei ist er es, der unseren Körper mit Sauerstoff versorgt und am Leben erhält. Fünf bis zehn Minuten bewusstes Atmen täglich hilft einem Kind schon, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Damit die Kinder verstehen, warum die Atmung so wichtig ist, erklären wir ihnen im nächsten Schritt, wie die Atmung funktioniert:

**Benötigte Materialien:**

- ein kleines Ringbuch mit leeren Seiten für jedes Kind
- Stifte
- Glückssymbolkarten

So geht's:

Auf das Deckblatt des Buches gehört dein Name. Dabei hilft dir bestimmt jemand, wenn du ihn noch nicht selbst schreiben kannst. Darunter malst du dann ein kleines Bild, das für dich für das Glück steht. Vielleicht eine Sonne, ein Schweinchen, ein Kleeblatt oder ein Schornsteinfeger. Wenn dir nichts einfällt, nimm die Glückssymbolkarten dazu. Nach dem Mittagessen in der Ausruhzzeit überlegst du dir nun jeden Tag, was an diesem Tag wichtig genug war, um in dein Glückstagebuch gemalt zu werden. Vielleicht war es das Mittagessen, ein Angebot in der Kita, ein Spiel im Morgenkreis oder das Spiel mit deinem Freund. Du wirst merken, gleich nach dem Malen wird sich ein angenehmes Kribbeln in deinem Bauch entwickeln. Bereits am nächsten Tag wirst du genau aufpassen, was für schöne Dinge dir begegnen und auswählen müssen, was du in dein Buch zeichnest.



© ii-graphics – stock.adobe.com

Wasserabstreichkarte von _____



Wasserabstreichkarte von _____



© Kinder: Colorful Studio – stock.adobe.com; Glas: Francois Poirier – stock.adobe.com