

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

Sprachförderung

Eine Rucksack-Entspannungsgeschichte

Christiane Hoffschildt



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

Eine Rucksack-Entspannungsgeschichte

Ziele:**Förderschwerpunkte:****Anspruch:****Alter der Kinder:****Anzahl der Kinder:****Räumliche Voraussetzungen:****Materialien:****Kosten:****Vorbereitung:****Durchführungszeit:**

- Sprachverständnis auf Textebene
- Zuhören lernen
- Wortschatzerweiterung im Bereich Adjektive
- Fantasie
- Sprache
- hoch
- ab 4 Jahren
- 3 bis 8 Kinder (je nach Zusammensetzung)
- Ruhe- oder Snoezelraum
- Geschichte Seite 59
- gemütliche Unterlage, ggf. Kopfkissen
- ggf. Entspannungsmusik
- keine
- ca. 5 Minuten
- ca. 10 Minuten

Entspannungsgeschichten dienen u. a. dem Wohlbefinden, der Selbstwahrnehmung und dem Beruhigen. Die Kinder hören in der Regel aufmerksam zu und können durch die Anregungen der Geschichte ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eigene Vorstellungen entwickeln. Die Geschichte spielt sich in der Fantasie der Kinder ab und somit ohne bildliche Vorgabe. Sie ist mit vielen Adjektiven ausgeschmückt. Da die Kinder angenehme Gefühle entwickeln, können sie mit den Adjektiven im besten Falle ein Gefühl verbinden. Hierdurch werden die Wörter fester im mentalen Lexikon gespeichert und können beim Sprechen leichter wieder abgerufen werden.

Vorbereitung:

Wählen Sie einen Raum aus und legen Sie sich Decken usw. bereit. Sorgen Sie ggf. für einen CD-Player oder einen Bluetooth-Lautsprecher, auf dem Sie von Ihrem Handy aus Musik abspielen können.

Einstimmung:

Machen Sie es sich mit der Kindergruppe gemütlich. Jedes Kind bekommt eine bequeme Unterlage. Während Sie sich gemeinsam einrichten, können Sie bereits Entspannungsmusik laufen lassen, damit die Kinder in einen ruhigeren Modus finden.



© candy1812 – stock.adobe.com

Eine Rucksack-Entspannungsgeschichte

Lege dich entspannt auf deinen Rücken. Deine Füße kippen zum Entspannen nach außen, also voneinander weg. Die Arme legst du neben dir ab. Du weißt bestimmt, dass du dich entspannen kannst, wenn du gleichmäßig atmest. Atme dabei gründlich Luft ein und wieder aus. Wenn du dir schöne Momente vorstellst, dann kannst du noch viel mehr entspannen. Du gehst gleich auf einen kleinen Ausflug und sammelst schöne Momente. Schließe dafür deine Augen ... Du nimmst einen Rucksack mit. Stell dir die Farbe und das Aussehen des Rucksacks vor ... setze ihn auf ... und fühle, wie er sich auf deinem Rücken anfühlt.

Jetzt geht es los. Wie bewegst du dich am liebsten? Gehst du zu Fuß? Fährst du Fahrrad? Fährst du Roller? Fährst du Laufrad? Atme gründlich ein und aus und stelle dir vor, wie du dich am liebsten vorwärtsbewegst ... Stelle dir vor, wo du bist ..., stelle dir vor, wie du dort entlanggehst oder fährst ... Das Wetter ist so, wie du es liebst ... Du bist unterwegs ..., du bestimmst das Tempo ..., du kannst schneller oder langsamer werden ... Du kannst in die Richtung fahren, in die du möchtest ... Gehe oder fahre dorthin, wo es dir richtig gutgeht, wo du fröhlich bist, wo du viel lachen kannst ... Wenn du dort bist, dann mache den Rucksack auf und stecke ein bisschen Luft und Gefühl von diesem Ort und diesem Moment hinein ... Es ist ein Zauberrucksack. In ihm gehen Luft und Gefühle nicht verloren ... Wenn du alles eingepackt hast, dann gehe oder fahre weiter ..., fahre dorthin, wo du gute Freunde hast, mit denen es dir richtig gutgeht. Spiele mit deinen Freunden ... Öffne jetzt den Rucksack und stecke wieder ein bisschen Luft und Gefühl dieses Ortes hinein Gehe oder fahre noch einmal los ... Suche dir noch einen letzten Ort aus, zu dem du fährst oder gehst ... Vielleicht ist es dort besonders schön, oder besonders lustig, oder du hast dort liebe Familienmitglieder oder Freunde wohnen ... Gehe oder fahre dorthin und fühle, wie gut es dir dort tut ..., wie schön es sich anfühlt. Es geht dir richtig gut dort ... Was für ein schönes Gefühl ... Öffne den Rucksack noch einmal und stecke ein bisschen von diesem Gefühl hinein ... Sehr gut. Nun ist dein Zauberrucksack mit wunderbarer Luft und schönen Gefühlen gepackt ... Fühl mal ... Er wiegt gar nicht mehr als vorher, obwohl er so voll ist ... Das ist doch klar. Schöne Gefühle und Luft wiegen nichts. Sie sind leicht. Du bist ganz leicht. Der Zauberrucksack zieht dich sogar ein bisschen hoch ... Du bist ganz leicht und schwebst fast über den Boden ... So viel Leichtigkeit ... Gehe in Gedanken noch einmal an die Orte, an denen du gerade warst ... Erinnerung dich noch einmal an die Orte und die Gefühle. *(Pause ca. 8 bis 10 Sekunden)*

Jetzt gehst, fährst oder läufst du wieder dorthin, von wo du losgezogen bist. Du bist so leicht und fliegst fast ... Wenn du dort angekommen bist, dann nimm deinen Rucksack ab. Stelle ihn an einen besonderen Ort in der Nähe deines Zuhauses oder in deinem Zuhause ... Merke dir gut, wie der Ort aussieht ... Wenn es dir einmal nicht gutgeht, dann schließe die Augen so wie jetzt. Kehre dann an diesen Ort zurück, an dem dein Rucksack steht. Dann kannst du ihn aufsetzen oder Luft und Gefühle auspacken. Es wird dir sofort bessergehen. Nun lass den Rucksack erst einmal stehen ... Nimm das leichte Gefühl mit ... Komm langsam wieder in diesen Raum zurück ... Atme tief aus und wenn du soweit bist, dann öffnest du die Augen. Sei hier ... ganz leicht ... und wach.

