

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 7

Bewegung & Gesundheit
Yoga für starke Kinder

Sandra Kolb



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



Yoga für starke Kinder

Sandra Kolb

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- bewusstes Erfahren des Gegensatzes: Aktivität und Ruhe
- die eigene Stärke spüren
- Empathie und Gemeinschaftssinn vertiefen
- Stärken von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht durch kindgerechte Körperübungen
- Wut- / Stressabbau durch Bewegung, Tönen von Lauten (Löwenbrüllen) und Atemwahrnehmung
- einfach bis mittelschwer
- ab 3 Jahren
- 2 bis max. 8 Kinder
- Bewegungsraum oder ruhige freie Fläche
- falls vorhanden Yogamatten (alternativ: Kissen / feste Decke)
- evtl. Klangschale o. Ä.
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- keine
- ca. 10 Minuten
- 15 bis 20 Minuten für die Yogageschichte, als einzelne Rituale wenige Minuten

Einführung:

Yoga (योग) als Begriff entstammt dem Sanskrit und kann übersetzt werden mit Vereinigung, Verbindung oder im weiteren Sinne auch Harmonie. Als praktisches Übungssystem lässt uns Yoga Bewegung und Ruhe, Atmung und Gedanken/Emotionen in ihrer Wechselwirkung erfahren. Die Idee des Yoga ist es, im Sinne der Wortbedeutung diese Erfahrungen harmonisch in Einklang zu bringen. Darüber hinaus lehrt Yoga als Philosophie – wiederum der Vorstellung des Verbundenseins folgend – Wege zu einem achtsamen Miteinander in Bezug auf Umwelt und Mitlebewesen. So beinhaltet eine der wichtigsten Yogaschriften – die Yoga Sutras von Patanjali (vgl. z. B. die Ausgabe von Sukadev Bretz: Patanjali für Menschen von heute.) – beispielsweise wertvolle Gedanken zu ethisch richtigen Verhaltensweisen im Umgang mit sich selbst und anderen (Yamas und Niyamas). Auch an diese Ideen können Kinder spielerisch herangeführt werden (sehr gut eignet sich Ahimsa = Nicht-Verletzen, achtsamer Umgang mit sich und anderen). Yoga geht in seinem ganzheitlichen Ansatz weit über reine Körperübungen hinaus, ist sozusagen stets interdisziplinär und gerade deshalb als Unterstützung von Entwicklungsprozessen von Kindern so wertvoll.

Die Übungen im Yoga (आसन āsana) selbst wurden häufig Bewegungen der Lebewesen in der Natur abgeschaut, weshalb sie oftmals Tiernamen tragen. Dies macht es besonders kleineren Kindern



Abb. 8: Entspannung (savāsana / Totenstellung) mit tiefer Bauchatmung und Visualisierung von Stärke

Du liegst auf dem Rücken, deine Beine sind leicht geöffnet und die Füße kippen locker nach außen. Deine Schultern ziehst du weit weg von den Ohren. Bewege deinen Kopf vorsichtig auf eine Seite, dann zur anderen Seite und lasse den Kopf in der Mitte still werden. Vielleicht magst du dir noch ein kleines Kissen unter deinen Hinterkopf legen oder deinen Körper zudecken. Schließe dann sanft deine Augen, schiebe den Kiefer mal nach rechts und links, lasse Kopf und Gesicht ganz still und entspannt werden. Lege nun deine Hände auf den Bauch, die Finger berühren sich dort. Spüre, wie dein Bauch deine Hände ganz sanft auf und ab bewegt während du entspannt ein- und ausatmest.



Fotos: Sandra Kolb



Tipp:

Lege dir ein Stofftier auf den Bauch und beobachte, wie dein Bauch dieses sanft auf und ab bewegt, während du entspannt ein- und ausatmest

Wirkung:

Symmetrische Ausrichtung des Körpers wird geübt, bequeme Liegeposition für Tiefenentspannung, Stressabbau, Atemwahrnehmung wird geschärft, durch Visualisierung von Kraft im Bauch wird Selbstvertrauen des Kindes gefördert.



Hinweis:

Falls (besonders kleine) Kinder es angenehmer finden, die Augen offenzulassen oder auf der Seite zu liegen, kann auch in dieser Weise entspannt werden.



Tipp:

Nutzen Sie zur Veranschaulichung der Übungen außerdem die Farbkarten im Anhang der Ausgabe.



