

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 8

Bewegung & Gesundheit

Reise ins Weltall – Yoga-Entspannungsgeschichte

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



Türchen 21



Reise ins Weltall – Yoga-Entspannungsgeschichte

Sandra Kolb

Ziele:

- bewusstes Erfahren von Ruhe und Entspannung
- den eigenen Atem wahrnehmen
- Achtsamkeit für die Schönheit unserer Erde entwickeln

Förderschwerpunkte:

- Wut- / Stressabbau durch Bewegung (Rakete) und Atemwahrnehmung
- Bewusstwerdung der Wichtigkeit von Ruhe / Passivität als ausgleichenden Gegenpol zu Aktivität

Anspruch:

- einfach bis mittelschwer

Alter der Kinder:

- ab 3 Jahren

Anzahl der Kinder:

- 2 bis max. 8 Kinder

Räumliche Voraussetzungen:

- ruhiger Raum

Materialien:

- (Yoga)matten
- Decke zum Zudecken
- Farbkarten in Anhang der Ausgabe
- optional: Klangschale, Koshi, Weltraumklänge, Ausmalbild (Download)

Kosten:

- keine

Vorbereitung:

- 10 Minuten

Durchführungszeit:

- 10 bis 15 Minuten

Tiefenentspannung dient zum Ankommen und Stressabbauen sowie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Atmens. Sie lädt dazu ein, Ruhe als wertvollen Gegenpol zu Aktivität zu erfahren und schafft eine Atmosphäre, in der positive Gefühle wie Mut, Vertrauen, Achtsamkeit u. Ä. optimal vertieft und gefestigt werden können.

Auch für Kinder sind Techniken zur Tiefenentspannung ungemein kostbar. Kinder, die solche oft einfachen Methoden verinnerlicht haben, können auch später leicht auf sie zurückgreifen.

Das Thema „Weltraum“ selbst übt auf Kinder in vielerlei Hinsicht eine große Faszination aus. Wer findet es nicht spannend, sich als Astronautin oder Astronaut auf eine Reise in unbekannte Welten zu begeben, fremde Planeten und Lebewesen kennenzulernen und unsere Erde, alles Alltägliche, aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten?

Vorbereitung:

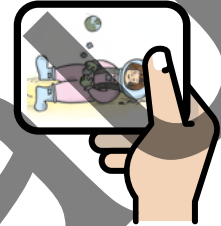
Legen Sie Unterlagen in Kreis- oder Sternform bereit, lüften Sie den Raum gut durch, legen Sie eine kleine Dekoration mit Tuch, Kerze etc. in die Mitte und dimmen Sie das Licht.



Tipp:

Bequeme Kleidung und angenehme Raumtemperatur schaffen eine angenehme Atmosphäre. Für eine akustische Untermalung können Sie vorab z. B. im Internet nach Weltraumgeräuschen recherchieren. Weisen Sie die Kinder außerdem liebevoll auf Ruhe während der Entspannung hin.

Zur Veranschaulichung der Übungen können Sie auch die Farbkarten aus dem Anhang der Ausgabe mit hinzunehmen.



Durchführung und Umsetzung:

Falls die aktive Übung am Beginn der Einheit praktiziert wird, üben Sie zusammen mit den Kindern, da diese vor allem visuell lernen. Die Entspannungsreise selbst tragen Sie den Kindern mit leiser und modulierter Stimme, einschließlich kleiner Pausen vor. Hierbei werden die Kinder durch Fragen dazu angeregt, ihre Fantasie zu nutzen und sich ihren eigenen „Wohlfühlweltraum“ in der Stille zu visualisieren. Sanfte Klänge können die sphärische Stimmung des Flugs in den Weltraum unterstützen. Wenngleich sich die Rückenlage als klassische Entspannungsposition besonders gut anbietet, sollte es den Kindern freigestellt werden, in der Bauchlage oder sitzend in die Stille zu gehen, falls dies für sie angenehmer ist. Ebenso bleibt das Schließen der Augen optional, wenngleich die Kinder dann möglicherweise abgelenkter sind. Der Aufbau der Entspannungseinheit untergliedert sich grundsätzlich in: Lockern/Stress abbauen (optional), Entspannungslage finden, Atem beobachten, Körper wahrnehmen und entspannen, Fantasiereise (optional), Zurückholen. Die Anleitung ist so formuliert, dass die Kinder direkt angesprochen werden können. Abhängig von dem vorhandenen Zeitfenster und dem Alter sowie dem vorherigen Feedback der Kinder kann die Übungssequenz als Ganzes oder in verkürzter Form praktiziert werden.

Entspannungseinheit „Reise in den Weltraum“

Um überschüssige Energie abzubauen, beginnen Sie, falls nötig, mit einer aktiven Übung:

1. Die Rakete (optional)

Komme in eine tiefe Hocke, die Knie zeigen weit nach außen, deine Füße sind fest mit der Erde verwurzelt, dein Rumpf ist aufgerichtet. Klatsche nun dem Spruch folgend in deine Hände: „Knall, knall, knall, wir fliegen in das All!“ Klatsche daraufhin den Zahlen folgend auf den Boden: „10-9-8-7-6-5-4-3-2-1!“ und springe am Ende mit einem „Peng!“ kraftvoll weit nach oben in die Luft wie eine Rakete, die startet. Spürst du, wie du ebenso wie die Rakete aufgestaute Spannung abgeben kannst?

Angelehnt an die Fortbildung „Yoga mit Kindern“ bei Yoga Vidya e. V. vom 09.–11.03.2018.

Bei Bedarf können Sie mehrmals üben, im Anschluss kommen die Kinder zum Liegen, um still zu werden und der Bewegung nachzuspüren.