

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 12

Merk ich mir – wir trainieren unser Gedächtnis

Bewegung & Gesundheit – Kleiner Sonnengruß – Lernen in Bewegung

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Kleiner Sonnengruß – Lernen in Bewegung

Sandra Kolb

Ziel:

Förderschwerpunkt:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Merkfähigkeit durch Lernen in Bewegung erleichtern und unterstützen
- Koordination und Beweglichkeit verbessern
- mittel
- ab 4 Jahren
- empfohlen maximal 10 Kinder
- ruhiger, wohltemperierter Raum
- (Yoga-)Matten, evtl. Decken & Kissen zum Nachspüren und Entspannen
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- optional: Stifte, Zeichnungen zum Ausmalen (Download), Kerze, naturreiner Raumduft für eine angenehme Atmosphäre, Redestab / Klangschale
- keine
- 10 Minuten zur Raumvorbereitung und 15 Minuten zum Studieren der Übungsanleitungen
- ca. 15 Min. inkl. Einstimmung und Entspannung (ca. 3 Minuten dauert ein halber Sonnengruß mit Abfolge auf einer Seite, z. B. mit rechtem Fuß nach hinten und zurück, ca. 8 Min. dauert eine Runde Sonnengruß mit einmal rechtem Fuß und einmal linkem Fuß nach hinten und zurück)

In diesem Beitrag stelle ich Ihnen die wunderschöne, lebendige Abfolge des Sonnengrußes in einer vereinfachten, kindgerechten Variante vor. Dieser habe ich einen kleinen winterlichen Reim zur Seite gestellt. So wird die Choreografie leichter im Gedächtnis behalten. Parallel erleichtern aber auch die Bewegungen das Erlernen des Textes. Laut Hirnforschung und Pädagogik werden Merk- und Konzentrationsfähigkeit ganz grundsätzlich durch Bewegungen unterstützt.¹ Auf den Farbkarten im Anhang der Ausgabe ist die Umsetzung des kleinen Sonnengrußes und des Reims dann verbildlicht und erklärt.



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

Diese Sinne werden stimuliert:

Wir **fühlen** den Sonnengruß physisch in der Bewegung, begleiten ihn mit **Sprache und Lauten**, parallel sprechen die Bilder **den Sehsinn** an.

Wahrnehmungsebene:

kinästhetisch
verbal
visuell

¹ Vgl. z. B. Mary Ellen Clancy/Friedrich Helmschrott: *Besser Lernen durch Bewegung*, Verlag an der Ruhr 2008.



eDidact.de

Wenn Sie diesen Beitrag auf *edidact.de* herunterladen, erhalten Sie alle Ausführungsschritte als Bildvorlagen zum Ausdrucken und anschließendem Ausmalen. Hier können die Kinder gerne eigene Gedanken, Erfahrungen künstlerisch integrieren. Wenn die Werke fertig sind, kann daraus ein Wandfries entstehen. Das Angebot ist für Abonentinnen und Abonnenten kostenfrei. Einfach Titel des Beitrags in die Suchmaske eingeben und bequem digital zugreifen.



Tipp:

Wenn Sie musikalisch veranlagt sind und gerne singen, überlegen Sie sich eine passende Melodie zum Winterreim!



Hinweis:

Bei Kindern sollte grundsätzlich sparsam mit Korrekturen umgegangen werden, um nicht die Freude an der eigenen Bewegung zu mindern. Lesen Sie sich die Detailanleitungen auf den Farbkarten im Voraus gut durch, sodass Sie wissen, worauf zu achten ist. Greifen Sie nur ein, wenn ein Kind eine Position gar nicht umsetzen kann.

Reflexion und Abschluss:

Jede Yoga-Einheit sollte mit einigen Minuten der Stille und des Nachspürens enden, klassischerweise in Savasana, der Rückenentspannungslage.

„Lege dich nun ganz bequem auf deinen Rücken, gerne kuschle dich in deine Decke ein. Nimm den Boden unter dir wahr, wenn du möchtest, schließe deine Augen. Lass nun deine Füße nach außen kippen, ziehe die Schultern weg von den Ohren und drehe deine Handfläche zum Himmel. Werde ganz still ...“



Hinweis:

Für manche Kinder ist es angenehmer, die Augen offen zu lassen bzw. auf dem Bauch zu entspannen. Hierfür können die Hände unter Stirn oder Wange gelegt werden und die Fersen kippen nach außen.

