

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 16

Meine Gesundheit ist wertvoll

Bewegung & Gesundheit – Entspannung mit dem Riesen Randolf

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



Entspannung mit dem Riesen Randolf

Sandra Kolb

Ziele:

- Gesundheitsförderung durch Tiefenentspannung
- Abbau von Stress und Ärger
- leichteres Verarbeiten von Tageseindrücken durch bewusstes Ruhen

Förderschwerpunkte:

- spielerisches Erfahren des Zusammenhangs von körperlichen Empfindungen und Bewusstseinszuständen
- Wahrnehmen des Gegensatzes von Anspannung und Entspannung
- Erlernen einer einfachen, kindgerechten progressiven Muskelentspannung

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

- einfach
- empfohlen ab 4 bis 5 Jahren
- 6 bis maximal 10 Kinder
- ruhiger, wohltemperierter Raum mit Platz für Yogamatten o. Ä.

Materialien:

- Ausmalvorlagen auf den Seiten 68 und 69
- ggf. Koshi, Sansula, Klangschalen o. Ä.

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- keine
- ca. 15 Minuten
- ca. 25 Minuten

Nicht ohne Grund legen von den Krankenkassen geförderte Yogakurse den Fokus stark auf den Aspekt „Entspannung“. So ist die positive Wirkung auf das gesamte Wohlbefinden der im ganzheitlichen Yoga stets beinhalteten Entspannungstechniken (sowie weitere Übungen mit ähnlichem Effekt) gut erforscht und anerkannt.

Wissenswertes

Zu den populärsten Methoden zählen hier das autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation (PMR). Während erstere die Möglichkeit nutzt, durch Veränderung psychischer Vorgänge (bspw. Vorstellung von Wärme) körperliche Funktionen zu beeinflussen, wirkt die PMR genau umgekehrt: durch physische Prozesse (bewusstes Anspannen und Entspannen) verändert sich gleichzeitig psychisches Empfinden (innere Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden entstehen).

Ein regelmäßiges Wiederholen von Entspannungstechniken führt durch die Verankerung im Zentralnervensystem dazu, dass die Entspannungsreaktion mit der Zeit immer einfacher, intensiver und schneller erreicht werden kann (vgl. hierzu: *Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch*, YV Verlag, 2016). Somit kann das spielerische Erlernen von Entspannungstechniken über eine gegenwärtige Gesundheitsförderung hinausgehen und als Tool für mehr Resilienz im oft stressigen Jugend- und Erwachsenenalltag betrachtet werden.



Vorbereitung:

Legen Sie die Yogamatten mit Decken und Kissen (je 1 pro Kind) sternförmig im Raum aus. Gerne dekorieren Sie mittig auf einem farbenfrohen Tuch eine Kerze und weitere, gerne mit den Kindern gebastelte oder gesammelte Herbst-Utensilien, die eine besondere und angenehme Atmosphäre schaffen.

Einstimmung:

Ankommen und Aufwärmen

Beginnen Sie die Yogaeinheit mit einem Begrüßungsritual im Sitzkreis. Dies kann in Form eines gemeinsamen Liedes oder in Form des talking sticks praktiziert werden.

Hierbei erhält jedes Kind im Sitzkreis nacheinander einen Redestab (alternativ nimmt jedes Kind den eigenen vor ihr oder ihm liegenden Redestab nacheinander in die Hand), stellt sich vor oder erzählt optional, worüber es sich heute schon gefreut hat.



Tipp:

Variieren Sie die Methode des talking stick: Basteln Sie gemeinsam mit jedem Kind einen Redestab. Nutzen Sie bunte Blätter, Nüsse, Zapfen etc., die bei einem Herbstspaziergang gesammelt werden und befestigen Sie diese mit farbigen Wollschnüren an einem kleinen Ast. Motivieren Sie die Kinder dazu, diese respektfördernde Methode auch mal bei Diskussionen mit den Eltern und Geschwistern zuhause anzuwenden.

Durchführung und Umsetzung:

Bevor Sie mit der PMR beginnen, ist es hilfreich, die Muskeln zu spüren und ein wenig aufzuwärmen. Zudem fällt es den Kindern nach etwas Bewegung leichter in die Stille zu gehen.

Beginnen Sie die Erzählung klein und kuschelig zusammengerollt in der Stellung des Kindes.