



Fotos: Fotolia.de

Hurra, der Winter ist da!

Tolle Ideen zum Bewegen, Entspannen und Träumen

Endlich ist er da, der Winter in all seiner Pracht: Friedlich und schneeweiß liegt der warme Wintermantel als dicke Schneedecke über Blumen, Bäumen und Sträuchern. Die Luft ist klirrend kalt und an den Fenstern malt der Frost winterliche Eiskristalle. Fröhlich geht es am Schlittenhügel zu, auf dem die Kinder mit ihren Schlitten den Berg hinuntersausen. So mancher Garten wird von einem dicken Schneemann mit Möhrennase geziert. In dieses winterliche Idyll lädt die Autorin Erzieherinnen und Kinder ein, um in Entspannungs- und Traumgeschichten den Zauber des Winter zu erleben.

Sabine Seyffert

Nicht immer lädt das winterliche Wetter mit seiner weißen Pracht oder die frostigen Temperaturen zum Spielen nach draußen ein. Damit die Kinder trotz Winterwetter genügend Ausgleich erhalten, keine Langeweile aufkommt oder die Kinder zu kleinen Stubenhockern werden, werden hier ein paar winterliche, abwechslungsreiche Ideen zum Bewegen und Entspannen vorgestellt, die Klein und Groß ins winterliche Traumzauberland einladen. Sie können die jeweiligen Übungen, Geschichten und Spielaktionen ganz unabhängig voneinander in ihrer täglichen Arbeit mit Kindern umsetzen, als ganze Übungsstunde zum Thema „Winter“, in Kleingruppen oder auch in einer Turn- oder Rhythmikstunde als sinnvolle Ergänzung.

Wertvolle Tipps für ein gutes Gelingen von Entspannungsübungen

Übersichtsliste für die richtige Umsetzung

- In der Regel sind die Übungen allesamt ohne große Vorkenntnisse umsetzbar.
- Die vorgestellten Spiele kommen fast immer ohne Material aus und benötigen keine aufwändige oder zeitintensive Vorbereitung.
- Wenn Sie gezielt Entspannungsübungen, wie beispielsweise Massagen oder Fantasiereisen durchführen, nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit für die Durchführung. Zwischen Tür & Angel oder mit Zeitdruck kann niemand entspannen.
- Informieren Sie Ihre Kolleginnen und wählen Sie einen möglichst ruhigen Ort, an dem Sie ungestört entspannen können.
- Lüften Sie den Raum vorab gut durch und sorgen für eine angenehme Raumtemperatur, bei der sich alle wohlfühlen und niemand friert.
- Der Boden sollte sauber und spielzeugfrei sein. Zwischen Papierschnipseln, Brotkrümeln und Bauklötzen kann man nicht gut entspannen oder abschalten!
- Sorgen Sie für eine gemütliche Atmosphäre. Leicht gedämpftes Licht, eine schön gestaltete Mitte sowie warmes Kerzenlicht leisten dabei gute Dienste.
- Erzählen oder lesen Sie die Übungsanleitung mit ruhiger Stimme und lassen ausreichend Pausen, damit die Kinder das Erzählte innerlich umsetzen und sich vor dem inneren Auge bildlich ausmalen können.
- Im Anschluss sollten Sie etwas Zeit für einen Austausch einplanen, um einen kurzen Feedback zu bekommen und damit die Kinder die Möglichkeit haben, über ihre Erfahrungen, Gefühle und Erlebnisse zu sprechen.



Winterbilder

Eine winterliche Massage

Material: Eine Decke oder ein großes Badelaken und ein Kissen sowie ggf. duftneutrale Creme

Massageanleitung:

Der Winter ist meist ganz weiß, weil draußen viel Schnee liegt. Aber wenn man eine Schneeflocke mal unter eine Lupe hält, entdeckt man ganz zarte Eiskristalle und wunderschöne Muster. Somit ist auch der Winter eigentlich recht „bunt“.

Und weil es im Winter ganz besonders guttut, habe ich mir für heute eine Massage ausgedacht, bei der wir schöne Winterbilder auf den Rücken malen ...

Die Kinder legen sich bäuchlings auf eine Decke. Derjenige, der massiert, darf mit der Creme ein tolles Muster auf den Rücken malen. Anschließend wird

die restliche Creme einfach auf dem gesamten Rücken einmassiert.

Kleiner Tipp:

Manche Kinder erraten dabei gerne die gemalten Formen. Andere werden ganz ruhig und genießen diese „Malerei“ auf ihrem Rücken voll und ganz. Das hängt immer von dem jeweiligen Kind und der Stimmung ab und beides ist vollkommen in Ordnung!

Wenn dieses Massagespiel nicht zu Hause im vertrauten Raum durchgeführt wird, sondern in einer größeren Kindergruppe, dem Kindergarten, der Schule, beim Turnen oder in der Spielgruppe, kann man diese Massage auch ohne Creme durchführen und die Muster über ein T-Shirt auf den Rücken malen lassen. Oder man lässt sich die Kinder nur die Ärmel hochkrempeln und massiert und malt mit der Creme auf die nackten Arme / Beine.



Es schneit zur Winterzeit

Eine winterliche Mitmach-Geschichte zum Bewegen und Entspannen

Material: Pro Kind ein kleineres Kissen

So geht's:

Magst du den Winter auch so gerne wie ich? Dann stell dir doch mal vor, es ist ein schöner Wintertag. Du sitzt in deinem Kinderzimmer und schaust aus dem Fenster. Am Himmel ziehen viele weiße Wolken. Da, schau mal! Es fängt tatsächlich an zu schneien – hurra! Schnell in die dicken Stiefel geschlüpft ... den warmen Mantel übergezogen ... Schal und Handschuhe an ... und zum Schluss die dicke Pudelmütze ...

Die Kinder sitzen erst am Boden, springen dann freudig auf. Pantomimisch ziehen sie die Sachen an. Sicher haben die Kinder noch eigene Ideen, was sie anziehen möchten? Das kann ganz spielerisch mit eingebaut werden. Umso lebendiger und abwechslungsreicher wird die Geschichte!

Fertig angezogen? Dann nichts wie raus in den Schnee! Fröhlich springst du die Treppenstufen hinunter ...

Die Kinder laufen und hüpfen kräftig auf der Stelle. Dabei dürfen Sie ruhig ein wenig aus der Puste kommen!

Ach ist das schön hier draußen! Du rennst durch den Schnee und spürst die Schneeflocken, die immerzu vom winterlichen Himmel fallen.

Die Kinder flitzen aufmerksam im Raum umher, jedoch ohne sich dabei anzurempeln!

Vergnügt springst du durch die winterlich weiße Landschaft und versucht ein paar Schneeflocken zu fangen. Gar nicht so einfach ...

Die Kinder dürfen, während sie sich im Raum bewegen, springen und nach oben greifen, um die imaginären Schneeflocken aufzufangen.

Weißt du, was besonders viel Spaß macht? Wenn man auf dem Schnee gleiten und rutschen kann. Du schlitterst fröhlich auf dem Schnee umher ...

Die Kinder gehen leicht in die Hocke und reiben sich mit den Handinnenflächen kräftig und schneller werdend auf den Oberschenkeln.

Hej, das macht vielleicht Spaß!

Da kommen deine Freunde auch schon um die Ecke geflitzt. Sie haben ihre Schlitten mit dabei. Los geht's auf die Rodelbahn. Du nimmst auf dem Schlitten Platz und ab geht die Fahrt, runter ins Tal.

Die Kinder setzen sich auf ein Kissen und rutschen damit am Boden entlang. Wer mag, kann damit auch ein kleines Schlittenrennen veranstalten. Dann starten alle Kinder in einer Zimmerecke und rutschen mit dem Kissen zur gegenüberliegenden Wand.

Unten angekommen, zieht ihr den Schlitten schnell wieder den Berg hoch. Ganz schön anstrengend, den Berg hochzukraxeln.

Die Kinder machen große Schritte den Berg hinauf und schnaufen dabei vor Anstrengung.

Und wieder geht's den Berg hinunter – hui, ganz geschwind sausen die Schlitten wieder den Hügel hinunter.

Die Kinder rutschen wieder auf den Kissens im Raum umher. Wer hat eine Idee, wie man noch Schlitten fahren kann? Vielleicht auf dem Bauch, so kann man sich mit den Armen anstoßen und vorwärts bewegen?

Im Nu ist der Nachmittag auch schon um. Müde trottetest du nach Hause, ziehst deine warmen Kleider aus und kuschelst dich aufs Sofa.

Die Kinder suchen sich einen Platz im Raum und legen sich dort gemütlich hin.

Du trinkst zum Aufwärmen einen warmen Kakao. Das tut gut ...

Ganz ruhig und entspannt liegst du auf dem Sofa. Du kannst die Schwere in deinen Armen und Beinen spüren. Ganz deutlich nimmst du die Schwere in deinen Armen und Beinen wahr. Du erinnerst dich dabei an die Schlittenfahrt. Als du den Schlitten den Berg hinaufgezogen hast, waren deine Arme und Beine auch ganz schön schwer ... Dann spürst du die Wärme in dir ... Der warme Kakao hat dir gutgetan. Du spürst die Wärme in deinem ganzen Körper. Besonders gut kannst du die Wärme in deinem Bauch spüren ...

Die Kinder können die beiden Handinnenflächen fest und schnell aneinanderreiben. Dann legen sie sich die warmen Hände auf den Bauch.

Du genießt die Wärme in dir und bist ganz tief entspannt ...

Nachdem die Kinder die Entspannung eine Zeit lang genossen haben, wird die Geschichte durch das Zurücknehmen beendet. Die Kinder atmen bewusst ein und aus, ballen die Hände ein paar Mal zu festen Fäusten, recken sich und strecken die Arme, schütteln die Schultern aus – bis sich jeder wieder fit und voller Energie fühlt!

Der Schneeflockentanz

Material: Für jedes Kind ein kleiner weißer Wattebausch, „winterliche“ Instrumentalmusik und einen Rekorder

Tanzanleitung:

(Musik wird leise eingespielt)

Stell dir mal vor, es ist Winter. Der Himmel ist mit Schnee behangen und die dicken, weißen Schneewolken ziehen ihres Weges ...

Da kommt von oben eine kleine Schneeflocke zu dir herabgesegelt ...

Die Spielleitung geht von Kind zu Kind und lässt über jedem Mitspieler von „oben“ einen Wattebausch fallen

Fröhlich fängst du deine Schneeflocke auf und tanzt mit ihr umher.

Die Kinder können sich nun im ganzen Raum frei zu der Musik bewegen.

Du spielst Wind und lässt die kleine Schneeflocke in der Luft wirbeln und tanzen!

Die Kinder können nun ihren Wattebausch hoch in die Luft pusten, versuchen ihn in eine bestimmte Richtung zu treiben o.Ä. Daher sollte das Wattebauschstück auch nicht allzu groß sein. Am besten probieren Sie dies vorab selbst aus!

Die Schneeflocke möchte mit dir Fangen spielen. Wirf sie hoch in den winterlichen Himmel und schau, wo sie landet. Aber pass auf, dass du sie rechtzeitig wieder auffängst, bevor sie auf den Boden fällt. Gelingt dir das?

Die Kinder werfen ihre Watte nach oben und versuchen diese hier und da immer wieder aufzufangen. Vielleicht haben die Kinder Lust, ihre kleinen „Schneeflocken“ mit verschiedenen Körperteilen aufzufangen? Dem Arm, der Hand, mit dem hochgestreckten Knie, mit dem Fuß – wer schafft es? Greifen Sie die Ideen der Kinder während des Tanzes mit auf, umso lebendiger und interessanter wird diese vergnügte Tanzeinheit!

Puh, du kommst ganz schön aus der Puste. Das Spielen und Tanzen mit der Schneeflocke ist auf Dauer ganz schön anstrengend! Du schaust dich um und suchst einen Platz, an dem die Schneeflocke landen kann ...

Die Kinder gehen langsam im Raum umher und suchen sich einen Platz für die Schneeflocken.

Auch du suchst dir einen gemütlichen Platz und legst dich hin ...

Die Kinder legen sich der Länge nach auf den Boden.

Ganz ruhig und entspannt liegst du da und schließt die Augen. Du träumst den Traum der weißen Schneeflocken, die durch die Winterlandschaft wandern ...

Kleiner Tipp:

Diese Tanzeinheit kann man gut dazu nutzen, um die Kinder zur Ruhe zu führen. Im Anschluss könnte man gut eine Entspannungsgeschichte anfügen. In dem Fall können vorab im Raum Kissen und Decken (oder Matten) verteilt werden, auf die die Kinder sich legen. Das ist gemütlicher, wenn man längere Zeit entspannen möchte.

Übungen mit dem Atem, wie auch in diesen Tanz eingebaut, sind immer gut, da die Kinder auf diese Weise bewusst atmen und neuen Sauerstoff aufnehmen. Um dies auch wirklich zu gewährleisten, sollte der Raum vorab gut durchgelüftet werden. Durch das bewusste Atmen werden die Kinder ganz aufmerksam und können sich im Anschluss auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren.



Sabine Seyffert, Erzieherin, Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin, Kinderbuchautorin aus Wuppertal.

Kontakt

www.sabine-seyffert.de

Diese und weitere Anregungen finden Sie in:

Seyffert, Sabine:

Heute schneit's im Gruppenraum.

Cornelsen Verlag, Berlin 2011

TIPP

