

Im heutigen Newsletter haben wir den neuen Themenbereich „Entspannung“ hinzugefügt. Des Weiteren haben wir in der Rubrik Wissenswertes Turnübungen für Babys.

Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren.

Euer  Team



Es kommt der Bär

Erst kommt der Bär,
der geht so schwer.

Mit den Fäusten abwechselnd auf den Tisch
stampfen.

Dann kommt die Katze,
mit der weichen Tatze.

Mit den flachen Händen schleichen.

Da huscht ein Mäuschen,
sucht sein Häuschen.

Mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand über
den Tisch laufen und in die Faust der anderen
Hand verschwinden lassen.

Zuletzt hüpfst der Floh,
und zwickt dir in den Po.

Mit dem Zeigefinger zum Kind hüpfen und sacht
in den Po zwicken.



Aus einem Apfel

Aus einem Apfel, oh wie nett,
schaut eine Raupe, dick und fett!
Sie frisst ein Blatt und noch ein Blatt,
bis sie sich satt gefressen hat.

Eine Hand zur Faust schließen und
mit dem Zeigefinger der anderen H
Hand hinausschauen.
Schmatzgeräusche machen.

Und ist der Sommer dann vorbei,
dann schläft sie bis zum nächsten Mai!
Schschsch... Schschsch... Schschsch.
Ganz langsam kriecht sie nun heraus,
aus ihrem Raupenpuppenhaus.

Zeigefinger in die Faust stecken.
Schnarchgeräusche machen.

„So seht“, ruft sie, „wie ich da drin´
zum Schmetterling geworden bin!“
Und breitet ihre Flügel aus,
und fliegt jetzt in die Welt hinaus.

Beide Hände öffnen und die Daumen
übereinanderlegen.
Mit Flugbewegungen nach oben
fliegen.



Bei einer Massage sollte auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre geachtet werden. Das Kind sollte bequem auf dem Bauch liegen können, als Unterlage kann eine Decke auf den Boden gelegt werden. Ältere Kinder können es sich auf dem Sofa gemütlich machen.

Frühlingsgewitter

Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken.
(die Hände flach auf den Rücken legen)

Ein leichter Wind kommt auf.
(Die Hände streichen zart und langsam über den Rücken und die Schultern)

Der Wind frischt auf und treibt Wolken zu uns.
(die Bewegungen werden schneller und stärker)

Es beginnt zu blitzen
(mit dem Zeigefinger Blitze auf den Rücken malen)

und der Donner kommt.
(mit den geballten Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen)

Der Regen prasselt herab.
(mit den Fingerspitzen behutsam auf den Rücken trommeln)

Und der Regen wird immer stärker.
(mit den Fingerspitzen ein wenig fester trommeln)

Der Wind treibt die Wolken auseinander.
(die Hände streichen von der Wirbelsäule nach außen)

Der Regen hört auf.
(mit den Fingern nur noch kleine Tropfen auf den Rücken malen)



Die Sonne kommt wieder hervor und wärmt uns.
(die Hände fest aneinanderreiben und anschließend auf den Rücken legen)

Ein Regenbogen ist zu sehen.
(mit der Hand einen Bogen auf den Rücken malen)

Familie Bär macht einen Ausflug

Familie Bär ist unterwegs durch den Wald. Vorne läuft Papa Bär.

Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.

(Handfläche auf den Rücken drücken, Abstand zwischen den Abdrücken lassen.)

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

(Mit jeweils 2 Finger einer Hand schnelle, kleine Schritten über den Rücken.)

Das Schlusslicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

(Leicht mit Handballen von einer Seite zur anderen auf den Rücken drücken.)

Die Bärenfamilie kommt an einem Bach an.

(Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig)

Papa Bär hat etwas Hunger und so beschließt er, ein paar Fische zu fangen.

Vorsichtig läuft er in das Wasser.

(Ganze Hand mit langsamem Druck vom Rand des Rückens zur Mitte bewegt.)

Mit seinen großen Tatzen wischt er vorsichtig das Wasser hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt.

(Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches innehalten.)

Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluss und spritzen sich gegenseitig nass.

(Beide Hände, jeweils 2 Finger hüpfen über den Rücken)

Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken.

(Beide Hände rubbeln über den Rücken)

Dann macht sich die Bärenfamilie auf und geht zurück in ihre Bärenhöhle.

Vorne läuft Papa Bär.

(Ganze Hand - Handfläche auf den Rücken drücken.)

Direkt hinter Papa Bär laufen wieder die kleine Bärenkinder.

(Mit jeweils 2 Fingern einer Hand schnell über den Rücken laufen.)

Und zum Schluss kommt Mama Bär.

(Auf Handballen von einer Seite zur anderen Seite auf dem Rücken laufen.)



Ich bin ein dicker Tanzbär

Bewegungslied für die ganze Familie

volkstümlich



Ich bin ein dic-ker Tanz - bär und kom - me aus dem Wald. Ich
 such mir ei-nen Freund aus und fin - de ihnauch bald. Ei, wir tan - zen hübsch
 und fein von ei - nem auf das an - dre Bein, ei, wir tan - zen hübsch und fein, von ei -
 nem auf das and - dre Bein.

Ich bin ein dicker Tanzbär und komme aus dem Wald.
 Ich suche mir einen Freund aus und finde ihn auch bald.

Ei, wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andre Bein,
 Ei, wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andre Bein.

Anleitung:

1 Person ist der dicke Tanzbär. Diese deutet mit den Händen einen dicken Bauch vor dem Körper an und geht durch den Raum. Mit einer Hand an der Stirne suchend nach einem Freund ausschauhalten. Sich einen Partner nehmen und an den Händen zur Melodie von einem auf das andere Bein schunkeln. Danach wird das Lieder wiederholt, nur sind des dann 2 dicke Tanzbären, dann 4 usw..



Schmetterling du kleines Ding

Schmetterling du kleines Ding,
such dir eine Tänzerin!
Juchheirassa, juchheirassa,
oh, wie lustig tanzt man da.

Lustig, lustig wie der Wind,
wie ein kleines Blumenkind,
hei, lustig, lustig wie der Wind,
wie ein Blumenkind.



Bastelanleitung auf Seite 8

Anleitung: Bei diesem Lied kann die Melodie frei erfunden werden und man kann sich dazu wie ein Schmetterling im Raum bewegen z.B. fliegen, drehen, schaukeln etc. oder es wird ein Schmetterling gebastelt 😊



Alles rund um den Strohhalm

Handpuppen



Oktopus

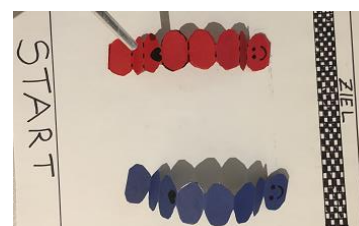
Flöte



Fischgrätenmobile Vorlage S.11



Schmuck



Raupenrennen



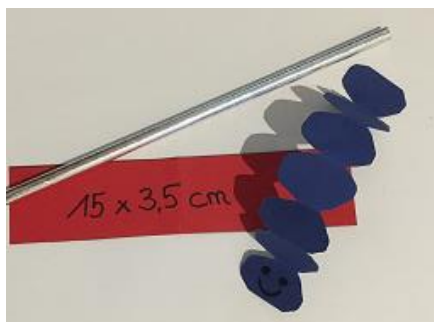
Raupenrennen

Material:

- Pappstreifen 15x3,5 cm
- Schere
- Strohalm



Anleitung:



- Pappstreifen einmal in der Mitte knicken und wieder öffnen.
- Die beiden Außenkanten nach innen zur Mitte falten.
- Wieder die Außenkanten zur Mitte knicken.
- Zusammen falten, wie ein Buch.
- Ecken mit der Schere abrunden.
- Raupe auseinanderfalten.

Nun kann sich die Raupe durch kurze und schnelle „Puster“ auf den markierten Punkt fortbewegen. Auf die Plätze, fertig, los...



Handpuppen

Material: Druckvorlage von Seite 11
3 Strohhalme mit Gelenk
Klebeband



Anleitung:

- Vorlagen auf Pappe ausdrucken oder übertragen.
- Die 3 Strohhalme oben mit Klebeband zusammenkleben.
- Den Kopf oben über den Gelenken festkleben.
- Aus der Vorlage einen Trichter basteln oder einen Pappbecher nehmen.
- Rechts und Links jeweils ein Loch für die Arme stechen und unten eins für den Stab.
- Nun die 3 Strohhalme in den Trichter stecken und die beiden äußeren durch die Löcher nach draußen stecken. Der mittlere Strohalm wird unten durchgeschoben.
- Die Arme in der gewünschten Länge zurechtschneiden und Pfoten aufkleben. Schiebt man nun den untersten Strohalm hoch und runter, streckt der Bär den Kopf heraus und wackelt mit den Armen.



Fliegender Schmetterling

Material:

- Druckvorlage von Seite 11
- 2 verschieden dicke Strohhalme
- Klebeband
- Stifte



Anleitung

1. Vorlage anmalen.



2. Dünnen Halm einschneiden und den Schmetterling in den Schlitz stecken.
Mit Klebeband fixieren.

3. Dickeren Strohalm etwas länger einschneiden und über den anderen Halm ziehen. Strohalm an beiden Flügeln festkleben.



Durch das auf- und abschieben des Strohhalms, sieht es so aus, als würde der Schmetterling fliegen.



Apfel- Zimt- Energiekugeln ab 1 Jahr

Vorbereitung: 15 Minuten Backzeit: 20 Minuten Menge: ca.25 Stück

Zutaten:

- 200g geschälte Äpfel
- 200g kernige Haferflocken
- 40g Honig (erst ab dem 1. Jahr)
- 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Die Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab vermengen. (Es kann zu einer cremigen Masse püriert oder, je nach Vorliebe, etwas grobkörniger gelassen werden)
- Mit feuchten Händen werden ca. 2 cm große Kugeln aus der Masse geformt.
- Diese werden auf ein mit Backpapier bereitgestelltes Blech gelegt.
- Dann geht es ab in den Ofen, nach 10 Minuten müssen die Kugeln einmal gewendet werden.
- Nach dem Backen sollten die Kugeln vollständig abgekühlt sein, bevor die Kinder sie vernaschen.

Die Energiekugeln schmecken nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen. Sie können mit weiteren Zutaten, wie zum Beispiel mit Rosinen oder Nüssen verfeinert werden. Sie eignen sich gut als gesunde Nascherei zwischendurch oder in einer Dose für unterwegs.





Wissenswertes

Gymnastik für die Kleinen

von Valentina Gross
(Familienhebamme)

Diese Übungen werden in Rückenlage durchgeführt. Nutzen Sie dafür die aufmerksame, wache Phase am Tage – möglichst nicht direkt nach einer Mahlzeit oder mit großem Hunger.

Sprechen Sie Ihr Kind freundlich an und erzählen Sie ihm/ihr, was Sie vorhaben, z.B. „Ich möchte mit dir ein wenig turnen.“ Achten Sie bitte auf die Signale und Zeichen Ihres Kindes. Reagieren Sie dementsprechend.

Wiederholen Sie jede Übung jeweils 5 Mal.

1. Beide Arme gleichzeitig nach oben und dann nach unten entlang des Körpers strecken



2. Beide Arme abwechselnd hoch und runter strecken



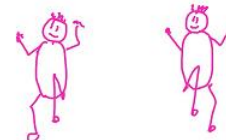
3. Kreuzen der Arme über der Brust (mal ist der linke Arm oben, mal der rechte)



4. Arm und Bein diagonal über dem Bauch kreuzen



5. Beide Knie im Wechsel zum Bauch schieben



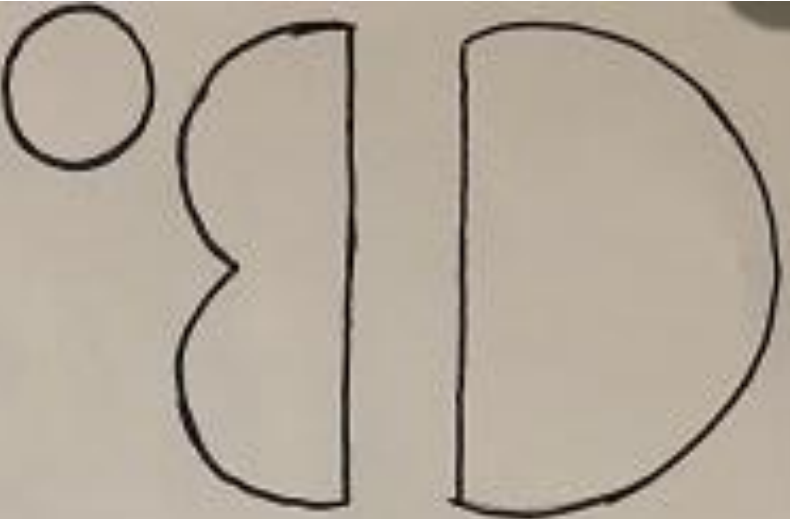
6. Beine über dem Bauch kreuzen (mal ist das linke Bein oben, mal das rechte)



7. „Radfahren“ vorwärts und rückwärts



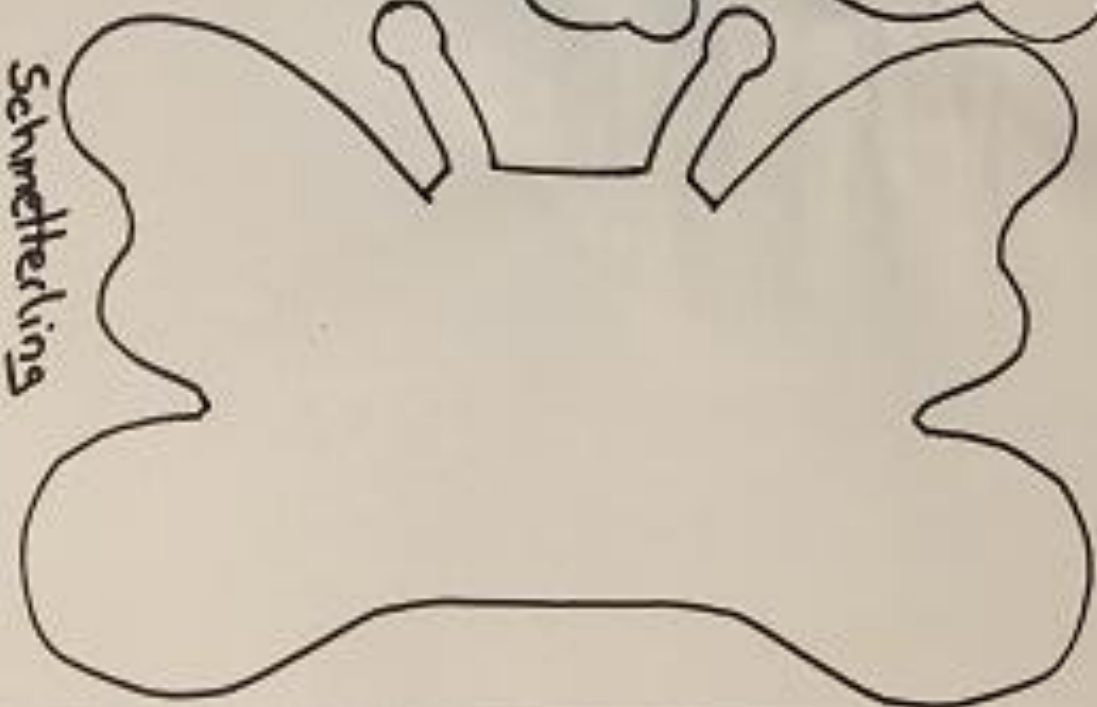
Loben Sie Ihr Kind und bedanken Sie sich bei ihm/ihr fürs Mitmachen.



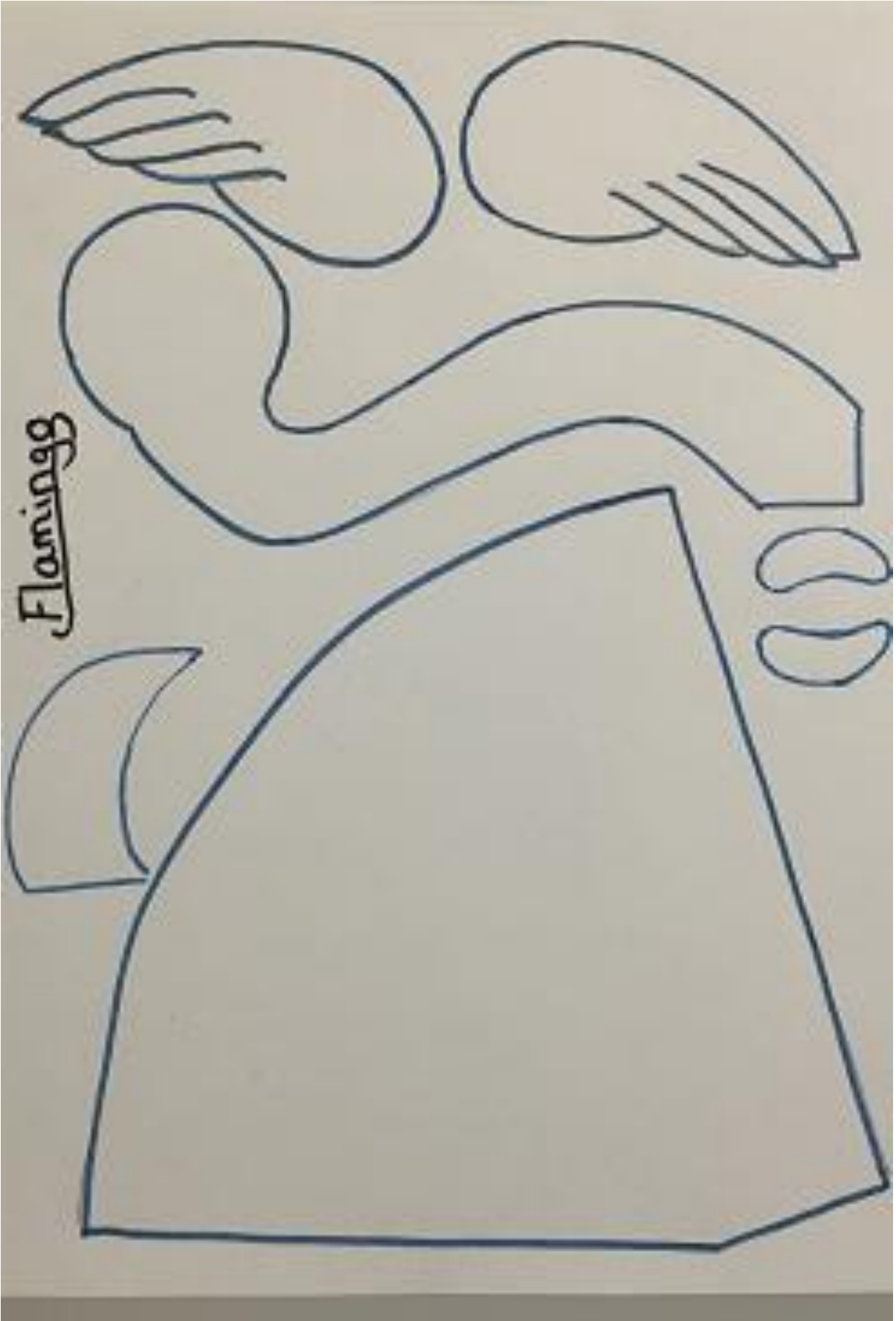
Fisch
jedes Teil
2x ausdrucken



Bär



Schmetterling



Flamingo