



In diesem Newsletter geht es, wie bereits in Ausgabe 7, tierisch zu. Das heißt, es sind einige Bewegungsangebote, in denen die Kinder sich austoben können dabei. Aber auch ruhige Fingerspiele und kleine Basteleien kommen nicht zu kurz. In der Rubrik Wissenswertes geht es auch um das Thema Bewegung und wie wichtig sie für Kinder ist.

Wir wünschen allen Familien viel Spaß und würden uns freuen, Euch bald in den virtuellen Cafés wiederzusehen und auch neue Gesichter begrüßen zu dürfen.

Euer  Team



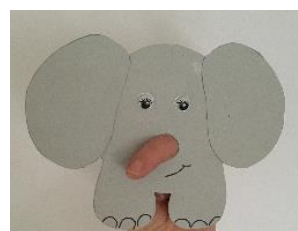
Steigt ein Äffchen auf den Baum

Steigt ein Äffchen auf den Baum,
 ei so hoch, man sieht es kaum,
 hüpf von Ast zu Ästchen,
 schlüpf ins Vogelnestchen.
 Hei, da lacht es!
 Rums, da kracht es!
 Plumps, da liegt es unten!

Linke Hand als Baumstamm aufstellen,
 rechter Zeige- Mittelfinger gehen hoch.
 Tippen jeden Finger der linken Hand an.
 Mit beiden Händen ein Nest formen.
 Arme in die Höhe werfen.
 Einmal in die Hände klatschen.
 Händen von oben fallen lassen.

Zwei Elefanten

Material: 1 Glas Wasser, 2 gebastelte Elefanten oder Finger als Elefantenbeine aufstellen, wobei der Mittelfinger den Rüssel darstellt.



Zwei Elefanten,
 die standen am Wasserloch.
 Zwei Elefanten, die fanden:
 „Dann trinken wir doch!“

Mit der linken und rechten Hand
 als Elefanten zum Glas gehen.
 Die Elefanten schauen sich und
 das Glas an.

Zwei Elefanten,
 die streckten den Rüssel hinein.
 Zwei Elefanten schmeckte das Wasser fein.
 Zwei Elefanten, die schütteln sich aus.

Die Rüssel in das Glas stecken.

Zwei Elefanten wanken nach Haus!

Mit dem Mittelfinger Wasser-
 spritzer durch schnipsen machen.
 Die Elefanten drehen sich um und
 gehen



Der Pinguin, der hüpf auf seinem Trampolin

Der Pinguin, der Pinguin, der hüpf auf seinem Trampolin.

Kind auf den Schoß nehmen und mit den Beinen auf und ab wippen lassen.

Mit seinen kleinen Flügeln, versucht er hoch zu fliegen.

Das Kind unter die Arme greifen und etwas anheben.

Der Pinguin, der Pinguin, der hüpf auf seinem Trampolin.

Wieder auf den Beinen auf und ab wippen lassen.

Fällt er mal auf den Po, lacht der ganze Zoo.

Das Kind vorsichtig ein Stück durch die Beine rutschen lassen.



Unser kleiner Bär im Zoo

(Bewegungslied, das Kind legt sich auf den Boden oder tut als würde es schlafen. An der Textstelle „der Bär erwacht“ wird aufgestanden und dann die jeweilige Bewegung gemacht.)

Unser kleiner Bär im Zoo, der schläft ganz tief und fest.
Schnarcht mal laut, mal leise, nach der Bärenweise,
doch wenn unser Bär erwacht, dann schaut mal, was er macht...

Er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf den ganzen Tag
Er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf den ganzen Tag

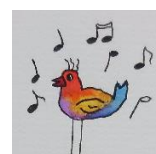


Unser kleiner Bär im Zoo ...

Er stampft, er stampft, er stampft, er stampft, er stampft den ganzen Tag
Er stampft, er stampft, er stampft, er stampft, er stampft den ganzen Tag

Unser kleiner Bär im Zoo ...

Er tanzt, er tanzt, er tanzt, er tanzt, er tanzt den ganzen Tag
Er tanzt, er tanzt, er tanzt, er tanzt, er tanzt den ganzen Tag
Er stampft, er stampft, er stampft, er stampft, er stampft den ganzen Tag
Er stampft, er stampft, er stampft, er stampft, er stampft, den ganzen Tag
Er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf den ganzen Tag
Er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf, er hüpf den ganzen Tag



Zwei kleine Wölfe

1. F Dm Gm C F Dm
Zwei klei-ne Wöl-fe geh'n des Nachts im Dun-keln. Man hört den ei-nen zu dem

Gm C 2. F Dm Gm C
and-'ren mun-keln: "Wa-rum geh'n wir denn im-mer nur des Nachts her-um? Man

F Dm Gm C 3. F Dm
tritt sich an den Wur-zeln ja die Pfo-ten krumm! Wenn's nur schon hel-ler wär! (pfei-

Gm C F Dm Gm C
fen_____) Wenn nur der Wald von Ster-nen hell er-leuch-tet wär!" Ba-dam ba-

4. F Dm Gm C F Dm Gm C
dam, ba-dam, ba - dam ba-dam ba-dam ba-dam ba dam, ba-dam, ba - dam ba-dam ba-dam.



Tiere raten

Für unterwegs

Ich kenne ein Tier, das ist ...



Anleitung: Ein Tier ausdenken, welches das Kind kennt und dieses mit Schlagwörtern beschreiben. Das Kind soll nun erraten, welches Tier gemeint ist. Hat es das gesuchte Tier nicht erraten, kann ein weiterer Hinweis gegeben werden. Es werden so lange Tipps gegeben, bis das Tier erraten wurde. Dann können die Rollen getauscht werden (wobei es Kleinkindern noch schwerfällt, ein Tier zu beschreiben) oder der Erwachsene überlegt sich ein neues Tier.

Fürs Wohnzimmer

- Es wird eine beliebige Kindermusik abgespielt und sich dazu im Raum bewegt.
- Stoppt die Musik, darf eine vorher festgelegt Person einen Tiernamen sagen und alle müssen die dazugehörige Bewegung oder Geräusche machen.
- Dann wird die Musik weiter abgespielt und bei dem nächsten Stopp, wird ein neues Tier gesagt, welches dargestellt werden soll.

Tipp:

- Nur Tiere verwenden, die die Kinder kennen.
- Je nach Alter die Tierbewegungen und -geräusche vorher besprechen.
- Je nach Alter verschiedenen Tiere begrenzen, z.B. Elefant, Hund, Vogel



Löwen

Material:

- Gelbes und oranges Papier
- (Stroh-) Band
- Kleber
- Schere
- Vorlage S. 8

Anleitung:

- Die Vorlagen auf gelbes Papier/Pappe übertragen und ausschneiden.
- Gleichlange Papierstreifen aus dem gelben/orangen Papier schneiden.
- Diese ringsherum als Mähne am Kreis festkleben.
- Ohren und (Stroh-) Band als Schnurharre festkleben.
- Nase, Mund und Augen aufmalen.
- Die Füße jeweils an eine Schnur kleben und hinten am Löwen befestigen.





Elefant vom Fingerspiel

Material:

- Vorlage S.9
- Graue Pappe
- Kleber
- Schere
- Schwarzen Stift/Wackelaugen

Anleitung:

- Die Vorlagen auf die graue Pappe übertragen und ausschneiden.
- Die beiden Ohren festkleben.
- Mit einer spitzen Schere den Kreis so groß ausschneiden, dass der Puppenspielerfinger gut durchpasst.
- Augen, Mund und Füße aufmalen.

Elefant mit Hexentreppenrüssel

Der Elefant wird wie oben beschrieben gebastelt, nur das kein Loch für den Finger ausgeschnitten wird.

Als Rüssel und als Schwanz kann eine Hexentreppe gebastelt werden.



Anleitung Hexentreppe



2 gleichlange und gleichdicke Papierstreifen werden mit dem Anfang überlappend im rechten Winkel zusammengeklebt (Bild 2). Nun werden die Streifen im Wechsel übereinander geklappt. Sind die Streifen zu Ende, können die Enden genauso wie der Anfang miteinander verklebt werden oder aber es wird ein neuer Streifen angeklebt und es wird weiter gebastelt



In diesem Beispiel muss nun der rote Streifen nach oben über den grünen gelegt werden. Danach wird der grüne Streifen nach links über den roten Streifen gelegt. Dann wieder der Rote nach unten über den Grünen usw.



Kinder brauchen Bewegung

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für verschiedenste Entwicklungsbereiche.

Die Kinderwelt sollte eine Bewegungswelt sein, weil Bewegung für die ganzheitliche (also gesamte) Entwicklung von Kindern wichtig und nicht zu ersetzen ist. Kinder lernen ständig und überall, also zu Hause, in der Krippe, im Kindergarten, in der Schule und in der Freizeit. Dies geschieht ganzheitlich und selbstverständlich. Das heißt, nicht nur der Kopf, sondern auch der Körper ist Teil des Lernprozesses.

Bewegung unterstützt...

... die motorische Entwicklung.

- Verbesserung der Koordination und Reaktionsfähigkeiten.
- Verbesserung der Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle.
- Die Entwicklung des Körpers und das Gefühl für die Bewegung des eigenen Körpers

... die körperliche Entwicklung.

- Stärkung des Her-Kreislauf-Systems.
- Verbesserung der Muskulatur, Bewegungsfähigkeiten und Körperhaltung.
- Förderung der Stoffwechselaktivitäten

... die kognitive Entwicklung.

- Förderung des abstrakten Denkens, der mathematischen Kompetenz und der Sprachfähigkeit.
- Verbesserung der Kreativität und Geschicklichkeit.
- Stärkung der Selbsteinschätzung.

... die soziale Entwicklung.

- Kontakt zu anderen Kindern.
- Förderung von Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft.
- Verbesserung von Konfliktfähigkeiten und sozialer Stabilität.

... die emotionale Entwicklung.

- Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstständigkeit.
- Stabilisierung von Stimmung und Förderung des Wohlbefindens.
- Erhöhung der Bewegungsfreude und der Motivation.

... die sensorische Entwicklung.

- Steigerung der Hirndurchblutung und damit der Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- Erhöhung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeiten.
- Abbau von Stress.

Für eine gute Entwicklung benötigen Kinder jedoch nicht nur viel **Bewegung**. Weil während Bewegungsphasen Energie verbrannt wird, braucht der Körper zusätzlich eine gute Energiezufuhr. Deswegen ist eine gesunde und abwechslungsreiche **Ernährung** unumgänglich. Des Weiteren sind **Entspannungsphasen** wichtig und sollten nicht zu kurz kommen.

Wieviel ist von den 3 Bereichen (Bewegung, Ernährung, Entspannung) nötig?

- Bewegung:

Bewegungsarme Kinder schrittweise an Bewegung heranzuführen, nicht überfordern. Die Bewegung soll zwanglos sein und Spaß bereiten, es sollte kein Druck entstehen und keine Zeit gestoppt werden 😊

0 bis 3 Jahre: Hier gilt, den natürlichen Bewegungsdrang so wenig wie möglich einzuschränken und auf eine sichere Umgebung zu achten. (Kinder sind in dem Alter so unterschiedlich entwickelt, dass keine genaue Zeitangabe gemacht werden kann!) Wichtig ist nur, das Kind ausprobieren zu lassen und ihm ausreichend Bewegungsmöglichkeiten zu bieten. Das geht z.B. zu Hause auf der Krabbeldecke. Dort kann das Kind sich drehen, robben und krabbeln.

4 bis 6 Jahre: In diesem Alter sollten Kinder mindestens 180 Minuten angeleitete und nicht angeleitete Bewegungszeit am Tag haben.

- Ernährung

(Diese Angaben beziehen sich auf Kinder, die an den normalen Mahlzeiten teilnehmen und nicht aufs Stillen oder Breinahrung!!!)

Ernährung für Kinder sollte grundsätzlich ausgewogen, frisch und abwechslungsreich sein! Das bedeutet nicht, dass spezielle Lebensmittel notwendig sind, sondern vielmehr, dass mit einer richtigen Auswahl an Lebensmitteln die Bedarfe der Kinder abgedeckt werden. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Flüssigkeitszufuhr. Hier sollte auf Wasser und ungesüßte Kräutertees zurückgegriffen werden.

- Entspannung

Entspannungsphasen sind ebenfalls wichtig für Kinder, damit sie ihrem Körper (nach viel Bewegung) eine Pause gönnen können.

Damit ist jedoch nicht gemeint, dass die Kinder vor dem Fernseher oder dem Tablet sitzen sollen. Vielmehr bedeutet dies, dass das Kind einen Rückzugsort hat, an dem es sich erholen kann. Das könnten z.B. eine Kuselhöhle, das Sofa oder ein Kissenhaufen sein. Hier können Bilderbücher angeschaut oder Geschichten vorgelesen und gehört werden. Kleine Massage- und Streichelgeschichten eignen sich ebenfalls sehr gut und können auch schon bei den ganz Kleinen angewendet werden. Größere Kinder hören gerne auch mal etwas ruhige Musik und können dabei etwas malen.

Löwe

