

Liebe Eltern,

Sie finden hier Beispiele um die Kreativität der Kinder zu fördern und mit Ihnen gemeinsam Spaß zu haben.

Angebote für Eltern und ihre Kinder

Yoga-Übungen für die Bewegungsförderung

Anfangsentspannung:

Eine Yoga-Stunde beginnt üblicherweise mit einer kurzen Entspannungsübung von wenigen Minuten. Dazu legen sich die Kinder auf die Yoga-Matte.

Stell dir vor, du bist eine Katze. Du liegst auf einer Wiese und spürst das weiche, grüne Gras unter dir. Der Boden trägt dich und du kannst alles loslassen. Über dir ist der blaue Himmel und die Sonne scheint. Die Sonnenstrahlen wärmen dein Fell und du räkelst und streckst dich und machst es dir an diesem Sommer-nachmittag so richtig gemütlich auf deiner Wiese. Alles ist ruhig und friedlich. Du hörst die Vögel zwitschern, in der Ferne plätschert ein Bach. Nun atme tief ein und aus. Strecke dich. Mache dich ganz lang und roll dich dann über eine Seite hoch und komm ins Sitzen. Jetzt bist du wach und voller Energie.

Ziel der Übung: Entspannung und Vorbereitung auf die Yoga-Stunde.



Die Sonne:

Es ist noch ganz früh am Morgen. Die Kinder sitzen in der Hocke. Sie lassen den Kopf und die Arme locker hängen.

Da taucht die Sonne am Horizont auf und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut. Guten Morgen, liebe Sonne. Die Kinder kommen in den Stand. Dabei führen sie die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken sich der Decke entgegen. Dabei atmen sie ein.



Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne. Ausatmend gehen die Kinder wieder in die Hocke. Dabei führen Sie wiederum die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden. Sie stützen die Hände auf den Boden und lassen den Kopf entspannt nach vorne sinken.

Ziel der Übung: Aufwärmen der Muskeln, Anregung des Kreislauf.



Die Katze:

Die Sonnenstrahlen hat auch die Katze Minka aufgeweckt, die gemütlich auf ihrer Kuschedecke geschlafen hat. Als die ersten Sonnenstrahlen auf ihrem Fell kitzeln, reckt und streckt sie sich und stellt sich auf alle ihre vier Pfoten. Die Kinder gehen in die Vierfüßlerposition. Die Knie befinden sich unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Der Rücken ist gerade.



Nun macht Minka einen ganz runden Katzenbuckel, um richtig wach zu werden. Die Kinder machen den Rücken rund. Der Kopf geht dabei nach unten, sodass das Gesicht in Richtung Bauch zeigt.



Ah, das tut gut. Jetzt reckt Minka ihren Kopf der Sonne entgegen. „Das wird ein schöner Tag zum Mäusejagen“, denkt sie sich und miaut ganz laut. Die Kinder legen den Kopf in den Nacken, lassen den Bauch etwas durchhängen und gehen dabei ein wenig ins Hohlkreuz.



Ziel der Übung: Lockerung der Rückenmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit



Der Hund:

Nanu, was raschelt denn da im Gebüsch? Aufmerksam beobachtet Minka die Büsche. Vielleicht kann sie gleich die erste Maus des Tages fangen. Aber nein! Aus dem Gebüsch taucht schnüffelnd ihr Freund, der Hund Jacky, auf. Die Kinder heben aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß nach oben. Arme, Oberkörper und Beine bilden dabei ein Dach. Die Kinder versuchen jetzt, die Fersen zum Boden zu drücken. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen und das Gesicht schaut zu den Zehen. Danach gehen die Kinder wieder zurück in den Vierfüßlerstand.



Ziel der Übung: Dehnung der Rückenmuskeln. Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit.



SBH NORD GmbH
Kita Müggelstern
Müggellandstr. 8 - 10,
12559 Berlin - Müggelheim

Fon +49 30 65499505
Mail mueggelstern@kitavis.de
Web www.kitavis.de

SBH NORD GmbH
Kita Sternenlichter
Celsiusstr. 69,
12207 Berlin - Lichtenfelde

Fon +49 30 91428708
Mail sternenlichter@kitavis.de
Web www.kitavis.de

SBH NORD GmbH
Kita Sternenhof
Blankenburger Str. 76,
13156 Berlin - Pankow

Fon +49 30 47476410
Mail sternenhof@kitavis.de
Web www.kitavis.de