

Eine frühlingshafte Traumstunde für die Kita – Bewegen, Entspannen und Genießen

Zum Einstieg: Ein Frühlingsspaziergang – Bewegungsgeschichte

Die Kinder laufen barfuß oder mit Socken durch den Bewegungsraum

Heute ist ein richtig schöner Frühlingstag, die Sonne scheint warm vom Himmel (**mit den Armen einen großen Kreis in die Luft malen**) und wir machen einen Spaziergang (**langsam durch den Raum laufen**)

Wir laufen über eine schöne Wiese und spüren das weiche Gras unter unseren Füßen (**einen Fuß bewusst vor den anderen setzen und langsam abrollen**). Hier wachsen viele Gänseblümchen, sodass wir uns einen kleinen Strauß pflücken (**in die Hocke gehen und „Blumen pflücken“**)

Auf der Wiese liegen sogar ein paar Baumstämme, auf denen wir balancieren können (**auf einer imaginären Linie balancieren**) und am Ende des Baumstammes hüpfen wir wieder zurück ins Gras (**aus dem Stand ein Stück nach vorne hüpfen**)

Lauter kleine Bienen sitzen auf einer schönen Blume. Da wir uns die Bienen einmal genauer ansehen wollen, schleichen wir uns langsam und leise an sie heran (**ganz leise durch den Raum schleichen**) aber die Bienen sind schneller als wir und fliegen schon zur nächsten Blüte

Schmetterlinge, viele bunte, große und kleine Schmetterlinge fliegen über die Wiese und wir fliegen mit ihnen (**mit den Armen Flugbewegungen machen und schnell durch den Raum laufen**). Jetzt legen wir uns auf die Wiese und beobachten sie noch ein bisschen (**auf den Rücken legen und in den Himmel schauen**)

Langsam geht die Sonne unter (**in die Hocke gehen und mit den Armen einen Kreis in die Luft malen**). Gemütlich laufen wir zurück (**langsam durch die Halle gehen und sich an einem Punkt sammeln**) und freuen uns jetzt auf eine schöne Massage (**über die Arme und Beine Streichen**)

Im Anschluss: Wahrnehmungs- und Konzentrationsspiele

1. Eine Minute schätzen: Die Kinder versammeln sich im Sitzkreis, der Spielleiter schlägt die Klangschale an, ab jetzt zählt die Minute. Die Kinder schließen die Augen und öffnen sie wieder, wenn sie glauben, dass die Minute vorbei ist... im Anschluss mit den Kindern darüber sprechen, dass die Zeit mal ganz schnell und mal sehr langsam zu vergehen scheint. Beispiele dazu herausfinden.
2. Der verklingende Ton: Der Spielleiter schlägt die Klangschale an und die Kinder schließen die Augen. Sie heben die Hand, wenn sie den Ton nicht mehr hören können. Im Anschluss über die Wahrnehmung sprechen: Zuerst war der Ton lauter, dann wurde er leiser. Wie hat er noch gewirkt? Was hat sich noch verändert?
3. Steine tasten: Die Spielleitung legt verschiedene Steine (Kiesel usw.) in die Mitte des



Kreises, jedes Kind greift sich einen Stein – schließt die Augen und fühlt diesen intensiv. Danach die Eindrücke beschreiben lassen (war der Stein glatt oder grob? Schwer oder leicht?)

Jetzt wird entspannt: Eine fröhliche Käfer Krabbelei – Massagegeschichte

Die Marienkäfer freuen sich riesig über das schöne Frühlingswetter und treffen sich alle auf der großen Wiese (**mit dem Finger lauter Punkte auf den Rücken malen**)

Sie haben alle ihre Käferfreunde eingeladen und wollen ein fröhliches Frühlingsfest feiern. Treffpunkt ist der große Baum auf der Wiese, die Käfer krabbeln also alle los (**mit allen Fingern über den Rücken krabbeln**)

Sie kommen aus allen Richtungen (**mit den Fingern über die Arme und über die Beine zur Mitte des Rücken`s krabbeln**) und haben jede Menge gute Laune mit ihm Gepäck (**sanft auf den Rücken trommeln**)

Jetzt sind alle Marienkäfer auf der großen Wiese angekommen und sie tanzen einen fröhlichen Frühlingsstanz (**mit den Fingern über den Rücken „tanzen“ – im Kreis, in die Luft springen, usw.**)

Die Marienkäfer Kinder rutschen vergnügt die Grashalme hinunter und die Erwachsenen unterhalten sich auf großen Blättern in der Sonne (**mit der flachen Hand den Rücken hinunter rutschen und dann die Hände mehrfach kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Der Frühling ist eine tolle Jahreszeit und die Marienkäfer genießen die warme Sonne und lassen ihr Frühlingsfest entspannt zu Ende gehen (**die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen, den Rücken zum Ende der Geschichte sanft ausstreichen**)

Zum Schluss: Frühlingsflug – Eine Fantasiereise

Lege dich gemütlich hin und atme einmal tief ein und wieder aus. Löse dich für einen Moment von all deinen Gedanken und versuche, meinen Worten zu folgen. Wir machen nun eine kleine Reise, eine Traumreise durch den Frühling.

Die Sonne scheint und du liegst auf einer schönen Wiese. Gerade eben hast du es dir auf deiner Decke gemütlich gemacht, da landet ein kleiner Marienkäfer neben dir. Er krabbeln auf deinen Finger, du schaust ihn an und begrüßt den kleinen Kerl fröhlich. „Hallo Du“ sagst du und genau in diesem Moment geschieht etwas Fantastisches.

Der kleine Marienkäfer wird groß, größer und lädt dich zu einem kleinen Flug mit ihm ein. „Steig auf“, sagt er. „Wir machen einen kleinen Rundflug“. Gesagt, getan. Der Marienkäfer hebt langsam ab und erhebt sich gemeinsam mit dir in die Luft. Die Sonne strahlt euch entgegen und ein zarter Wind streicht dir durch das Haar. In der Luft ziehen Vögel und andere Marienkäfer an euch vorbei und lächeln dir zu. Du traust dich, einmal die Arme auszustrecken und genießt das tolle Gefühl, in der Luft zu sein und zu fliegen. Der Marienkäfer fliegt eine kleine Kurve, du kannst euer Haus von

oben erkennen und die vielen, strahlend gelben Rapsfelder. Du atmest tief ein und fühlst dich glücklich und entspannt. Langsam fliegt der kleine Käfer nun zurück zur Wiese. Dort angekommen, rutschst du vorsichtig von seinem Rücken. Ihr verabschiedet euch. „Bis ganz bald“, sagt der Marienkäfer, der nun wieder klein geworden ist und fliegt davon. Du winkst glücklich hinterher und machst dich dann gemütlich auf den Heimweg.

Und zum Ausmalen: Berti, der kleine Massageigel

Zum Abschluss der Traumstunde können sich die Kinder nochmal mit einem Igelball massieren/ abrollen und erhalten dann passend dazu das Ausmalbild.



www.facebook.com/DieTrauminsel und www.dietrauminsel.net

