

Eine Traumstunde für die Kita und Tagesbetreuung zum Thema Frühling

Teil 1: Bewegen und Aktivieren:

1. Abklopfen: Den Körper sanft mit der flachen Faust abklopfen und dazu eine kleine Geschichte erzählen...“der kleine Löwe ist noch müde, aber langsam muss er aufstehen. Also klopft er sich zuerst das Gesicht wach, die Stirn, die Wangen und dann seinen Körper...die Arme, die Beine, den Bauch usw.
2. Eine kleine Übung zum An- und Entspannen: „Die Arme machen Wibbel-Wabbel, Wibbel-Wabbel und jetzt Stopp (ausschließlich die Arme bewegen und schwingen, bei Stopp beide Arme anspannen)...die Beine machen Wibbel-Wabbel, der Körper der macht Wibbel-Wabbel...
3. Der Frühlingstanz: Die Kinder tanzen zur Musik durch den Raum, wenn die Musik stoppt, einige Frühlings Ideen in den Raum rufen, welche die Kinder imitieren, z.B. eine Blume wächst aus der Erde (auf den Boden legen und klein machen, dann ganz langsam in Richtung Himmel aufrichten), oder: Kleine Marienkäfer fliegen durch die Luft (die Arme zur Seite ausstrecken und durch den Raum „fliegen“) usw.

Teil 2: Eine kleine Frühlingsmassage

Hurra, endlich ist der Frühling da (**die Hände auf den Rücken legen und sanft hin- und her schaukeln**)

Die Sonne scheint und es ist schön warm (**die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Die kleinen Marienkäfer krabbeln fröhlich über die Wiese (**mit den Fingern über den Rücken krabbeln**)

Die Menschen gehen im Park spazieren (**mit zwei Fingern über den Rücken laufen**)

Die Blumen wachsen aus der Erde der Sonne entgegen (**eine Blume auf den Rücken malen**)

Die Bienen fliegen von Blüte zu Blüte und bestäuben Sie (**mit einem Finger in Schlangenlinien über den Rücken „fliegen“**)

Der Osterhase bereitet sich langsam auf Ostern vor und färbt schonmal die ersten Eier (**lauter kleine Ostereier auf den Rücken malen**)

Und du freust dich sehr, endlich wieder draußen spielen zu können (**den Rücken von oben nach unten austreichen**)



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

Teil 3: Fantasiereise Frühlingsflug

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 krabbelt 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 Abschluss: Ein Frühlingsmandala ausmalen