

Eine bewegte und entspannte Traumstunde für die Kita – Spielen, Träumen und Genießen

Teil 1: Bewegung, Konzentration und Reaktion

1. Spiele mit dem Luftballon: Sich den Luftballon im Sitzkreis herum zuwerfen – den Luftballon auf der Fingerspitze weitergeben – sich den Luftballon in der Runde zuwerfen, ohne das er den Boden berührt – den Luftballon auf einem Körperteil balancieren (Fuß, Kopf, Knie) – den Luftballon mit den Füßen weitergeben, ohne das er den Boden berührt.
2. Die Zappel Menschen: Die Zappel Menschen treffen sich in der Disko und tanzen den Zappel-Tanz (laute Musik, Kindern tanzen dazu „zappelig“ hin und her) Jetzt sind die Menschen ganz müde geworden und sinken langsam auf den Boden (Kinder lassen sich langsam auf den Boden sinken). Jetzt stellen sich die Kinder vor, sie sind ganz gelassene und entspannte Menschen, die durch den Park laufen.
3. Das Ampel-Spiel im Sitzkreis: Bei GRÜN ganz schnell auf der Stelle marschieren, bei GELB langsamer marschieren und bei ROT stehen bleiben

Eine kleine Katze – Bewegungsgeschichte

(eine Matte mit Kissen und Decken vorbereiten)

Die kleine Katze Mia spaziert gemütlich durch die Stadt (**auf allen Vieren durch den Raum laufen**) in den Park

Im Park angekommen, entdeckt sie eine kleine Maus und versucht sie einzufangen (**schnell auf allen Vieren durch den Raum „rennen“**)

Aber die kleine Maus war schneller und verschwindet in einem Erdloch, also legt sich Mia jetzt gemütlich ins Gras und lässt sich die Sonne auf den Bauch scheinen (**auf den Rücken legen, die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Bauch legen**)

Jetzt zieht eine kleine Wolke vor die Sonne und Mia läuft weiter (**weiter durch den Raum laufen**) Sie kommt an ein paar Mauern vorbei, über die sie klettern muss (**eine imaginäre Mauer hoch- und herunterklettern**)

Mia springt über die letzte Mauer (**aus dem Stand versuchen, hoch in die Luft zu springen**) und sieht auf einer Terrasse eine kleine Milchschale, die die lieben Nachbarn extra für Sie hingestellt haben. Fröhlich läuft sie hin und schlabbert die Schale leer (**hinknien und eine Milchschale leer „schlabbern“**)

Teil 2: Die Marienkäfer Willi und Billi – eine Massage genießen

Willi und Billi sind zwei Marienkäfer mit vielen tollen Punkten auf dem Rücken und außerdem sind sie die besten Freunde (**mit dem Finger lauter kleine Punkte auf den Rücken malen**)

Sie fliegen gemeinsam durch die Natur oder krabbeln über den Boden der Wälder und Wiesen (**mit allen Fingern über den Rücken krabbeln und mit zwei Fingern über den Rücken „fliegen“**)

Gerne machen Sie auch mal ein entspanntes Päuschen auf einem großen Blatt und lassen sich die Sonne auf den Rücken scheinen (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Oder sie krabbeln um die Wette, wenn sie etwas leckeres zu Essen entdeckt haben (**mit allen Fingern schnell über den Rücken krabbeln**)

Aber da Willi und Billi schließlich die besten Freunde sind, teilen sie sich alles was sie finden (**in der Mitte des Rückens eine Linie ziehen**)

Und jetzt teilen sie sich auch das große und gemütliche Blatt, auf dem sie sich nach ihren tollen Abenteuern ein wenig ausruhen (**beide Hände flach auf den Rücken legen und streicheln**)

Teil 3: Schmetterlingsflug – eine Fantasiereise

Es ist Sonntag. Du und deine Familie möchten heute einen Ausflug in ein Schmetterlingshaus ganz in eurer Nähe unternehmen. Schon oft hast du dir ein Buch über Schmetterlinge angeschaut und freust dich sehr, auf die bunten und hübschen Flatterlinge. Die Fahrt dauert nicht lange und ehe du dich versiehst, bist du in mitten einer anderen Welt – in der Welt der Schmetterlinge. Im Schmetterlingshaus ist es angenehm warm. Du schlenderst langsam drauf los und entdeckst viele verschiedene Pflanzenarten, in den schönsten Farben. Einige davon siehst du zum ersten Mal. Du setzt dich auf eine Bank, lässt deine Blicke umherschweifen und träumst vor dich hin. Da erspähist du den ersten Schmetterling, sitzend auf einem großen,

grünen Blatt. Ganz ruhig hat er sich dort niedergelassen, nur ab und zu bewegen sich seine Flügel auf und ab. Du bewunderst sein hübsches Farbenkleid. Ganz weiß ist der Schmetterling, getupft mit winzigen Farbpunktchen. Du beobachtest nun auch noch andere Schmetterlinge. Jeder sieht anders aus, jeder hat ein einzigartiges, schönes Farbenkleid. Es werden immer mehr Schmetterlinge. Fast könnte man glauben, sie hätten sich zu einem Schmetterlingsfest verabredet. Du schließt deine Augen und stellst dir vor, selbst ein kleiner, schöner Schmetterling zu sein, flatterst mit deinen Flügeln auf und ab und fängst an, zu fliegen. Es fühlt sich angenehm und leicht an. Du lässt dich auf einem Blatt nieder und genießt den Anblick von hier oben. Ein anderer Schmetterling leistet dir Gesellschaft und ihr fangt an, um die Wette zu flattern. Vergnügt und munter düst ihr durch das Schmetterlingshaus, immer schneller, hoch und runter fliegt ihr durch die Lüfte. Wie in einer Achterbahnfahrt ist es dir angenehm schwindelig und es kribbelt überall. Du öffnest langsam deine Augen, verweilst noch eine Weile auf der Bank und denkst lächelnd an deinen traumhaften Schmetterlingsflug.