

Liebe Purzelbaum-Lehrpersonen

Ich hoffe, ihr seid alle bewegt ins neue Jahr gerutscht. Die Zeit der Ruhe und Achtsamkeit ist vorbei und es zieht viele Kinder wieder nach draussen um Sonne zu tanken und rumzutoben. Leider lässt bei uns im Unterland der Schnee noch etwas warten aber hoffentlich nicht mehr lange ☺.
Gerne sende ich euch ein paar winterliche Spielideen zu.

Viel Spass!
Sonia Stürm

Fingerspiel – Fünf Brüder gehen durch den Wald

Fünf Brüder gehen durch den Wald,
der Weg ist hart, die Luft ist kalt.
Der erste sagt: „Oh, Bruder schau,
die Wolken hängen schwer und grau.“
Der zweite blickt hinauf zur Höh:
„Ich bin mir sicher, es gibt Schnee.“
Der dritte schaut und sagt sodann:
„Es fängt ja schon zu schneien an.“
Der vierte hält die Hände auf,
und es fällt weicher Schnee darauf.
Der fünfte ruft: „Ich saus nach Haus
und hole unsren Schlitten raus.
Nun setzt euch drauf und fahrt ganz munter
schnell den grossen Berg hinunter.“



Quelle: <https://www.kinderspiele-welt.de/winter/fingerspiele-winter.html>

Geschichte – Es schneit!

Es schneit!
Es ist noch ganz früh am Morgen und wir liegen noch in unserem Bett.
(auf dem Boden liegen)

Der Wecker klingelt und wir stehen auf.
(gähmend aufstehen und sich strecken)



Wir laufen zum Fenster und sind überrascht – draussen ist alles mit Schnee bedeckt. In der Nacht hat es geschneit!
Schnell ziehen wir uns an (Anziehen andeuten) und laufen aus dem Haus hinaus. (durch den Raumbewegen)

Wir stapfen durch den tiefen Schnee.

(beim Gehen die Füße ganz hoch nehmen)

Jetzt sind wir an einem Bach angelangt und springen mit Anlauf darüber.
(ein paar Schritte gehen und springen)

Wir gehen auf dem verschneiten Waldweg, den noch niemand vor uns gegangen ist. Unsere Fussabdrücke sind deutlich erkennbar.
(ganz bewusst gehen und die Ferse stark abrollen)

Wir können viele lustige Abdrücke im Schnee hinterlassen. Zum Beispiel steigen wir mit unserem linken Fuss über den rechten Fuss und umgekehrt.
(die Füße über Kreuz stellen)

Jetzt sehen unsere Fussspuren aus, als hätten wir unsere Schuhe verkehrt angehabt. Was können wir noch mit dem schönen neuen Schnee machen? Wir können einen Schneemann bauen!
(einen Schneemann in die Luft zeichnen)

Dafür benötigen wir große Schneekugeln.
(Schneekugeln rollen)

Am Ende setzen wir dem Schneemann die Möhre ins Gesicht.
(Möhre ins Gesicht „bohren“)

Völlig erschöpft lassen wir uns in den Schnee fallen. (auf den Boden legen) Lasst uns einen schönen Schneengel machen!
(Arme und Beine gestreckt bewegen)

Glücklich, aber völlig durchnässt, machen wir uns wieder auf den Heimweg.
(durch den Raum stapfen)

Was für ein toller Winterspass im Schnee!

Quelle <https://www.klett-kita.de/u3-es-schneit-eine-bewegungsgeschichte/>:



Entspannung – Eine Wintermassage

An einem Zwei Eichhörnchen möchten gerne einen Schneemann bauen. Dafür brauchen sie aber die Tiere des Waldes. Das grosse Wildschwein trampelt schon mal den Platz flach, auf dem der Schneemann später einmal stehen soll. (mit den Fäusten vorsichtig auf dem Rücken trampeln und stampfen. Nicht auf der Wirbelsäule!)

Beim Rollen der Schneekugel für den Bauch hilft ihnen der Dachs, der gerade durch den kalten Winterwald schlurft. (Schleich- und Schlurfbewegungen mit flachen Händen, dann mit den Händen eine Kugel formen und über den ganzen Rücken rollen.)

Da kommt ein Fuchs kommt vorbei. Vorsichtig trippelt er durch den Schnee. Natürlich hilft auch er den beiden Eichhörnchen und gemeinsam rollen sie eine zweite Kugel. (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen und dann wieder Rollbewegungen machen.)

Als der Fuchs wieder weg ist, traut sich die Hasenfamilie wieder unter dem Gebüsch hervor. Alle hüpfen vor lauter Vorfreude auf und ab und helfen schnell mit, noch den Kopf aus Schnee zu formen. (Hüpfbewegungen mit flachen Händen und nochmals Roll-Bewegungen)

Flink klettert eines der Eichhörnchen auf den Baum und holt einen schönen grossen Tannzapfen für die Nase. (kleine Kratzbewegungen und anschliessend eine «den Zapfen in die Kugel drücken»-Bewegung)

Sieben kleine Mäusekinder krabbeln unter den Holzstapel und holen sieben Steine für die Augen und den Mund. (mit den Fingern krabbeln und dann 'die Steine platzieren')

Juhuu, fertig ist der Schneemann! Vor lauter Freude machen alle Tiere einen Schneemann-Freudentanz. (trampeln, hüpfen, trippeln, klettern, krabbeln - siehe oben)

als sie merken, dass es zu schneien beginnt (ganz fein mit den Fingerspitzen auf den Rücken tupfen und ein kurzes Schneelied singen oder summen)

drehen sie gleich nochmals eine Runde um den Schneemann! (nochmals den ganzen Tanz wiederholen)

Quelle: https://www.spielgruppe.ch/cm_data/Massagegeschichte_Nov17.pdf

Rezept – Winterpunsch



Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft
- ½ Liter Orangensaft
- den Saft aus einer gepressten Zitrone
- 2 ausgeschabte Vanilleschoten oder
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- Orangenscheiben oder Apfelstückchen

Zubereitung:

Alle Zutaten und die Orangenscheiben oder die Apfelstückchen in einem Topf ca. 15 Minuten lang erhitzen und aufkochen lassen. Bei leichter Hitze so lange stehen lassen, wie man gerne warmen Punsch trinken möchte!

Den heissen Punsch in Gläser abfüllen und mit Orangenscheiben verzieren! Oder wie auf dem Bild kleine Apfelstückchen reinton und geniessen.

Quelle: <https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spess/selbermachen/rezepte/leckerer-winterpunsch>

Aktuelles

Abschluss Pilotstaffel Purzelbaum «rundum stark»

19 Kindergartenlehrpersonen haben erfolgreich das Pilotprojekt Purzelbaum «rundum stark» – Selbstwirksamkeit im Kindergarten fördern absolviert.
Herzliche Gratulation!



Purzelbaum «rundum stark» geht in die zweite Runde

Bereits Kindergarten-Kinder werden heute mit immer mehr Anforderungen konfrontiert. Deshalb wurde von RADIX das neue Modul «rundum stark» entwickelt, das auf dem Projekt «Purzelbaum - mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» aufbaut. Der Schwerpunkt liegt in der praxisorientierten Prozessbegleitung der Kindergartenlehrpersonen. Diese dauert ¾ Jahre und beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen. Dabei werden Grundlagen zur Stärkung interner und externer Ressourcen bei Kindern vermittelt, damit diese ihre alltäglichen Lebensanforderungen bewältigen und gesund bleiben können. Im Weiteren erhalten die Teilnehmenden Beratung bei der Umsetzung und langfristigen Verankerung der Inhalte im Kindergartenalltag.

Im Juni 2020 startet zum zweiten Mal das Modul «rundum stark». Es gibt noch freie Plätze für interessierte Kindergärten.

Anmeldungen bis 31.3.2020 an sonia.stuerm@sg.ch oder weiter Infos unter https://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/files/content/7_kindergarten/flyer_pb_rundum-stark.pdf

Purzelbaum Spielgruppe Start 3. Staffel

Das Projekt «Purzelbaum Spielgruppe» hat zum Ziel, mehr Bewegung in die Spielgruppe zu bringen und ausgewogene und gesunde Zwischenmahlzeiten in den Spielgruppen anzubieten. Im Kanton St.Gallen wurden bereits einige Kitas und Kindergärten mit Purzelbaum ausgezeichnet. Nun hat die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz auch ein Konzept für die Spielgruppen ausgearbeitet, welches in St.Gallen bereits in zwei Staffeln erfolgreich umgesetzt wurde.

Es ist geplant, im Mai 2020 mit einer 3. Staffel zu starten. Die gesamten Projekt- und Weiterbildungskosten werden übernommen. Für das Gestaltungsmaterial, das jede Spielgruppe individuell erwerben kann, ist ein maximaler Betrag von 300 Franken vorgesehen.

Anmeldungen bis 31.3.2020 an sonia.stuerm@sg.ch oder weiter Infos unter https://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/files/content/4.5_Spielgruppe/kig_flyer_purzelbaum_spielgruppe.pdf