

# herein **g**o **p**urzelzeit

Aktuelles von «Purzelbaum»

N1 | 2021

Liebe Purzelbaum-Lehrpersonen

Das neue Jahr begrüsst uns mit seinem weissen Kleid und zieht uns nach draussen. Hier ein paar Ideen, um das Jahr bewegt zu starten.

Winterliche Grüsse

Sonia Stürm

## Neues – von Purzelbaum Kanton St.Gallen

### «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  $\frac{3}{4}$  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 Sommer 2021 startet zum zweiten Mal das Modul «Rundum stark». Es gibt noch freie Plätze für interessierte Kindergärten.

Anmeldungen bis 31.5.2021 an [sonia.stuerm@sg.ch](mailto:sonia.stuerm@sg.ch)

### «Purzelbaum Kita Rundum stark» – Pilotstaffel

#### Selbstwirksamkeit in den Kitas fördern

Neu bietet der Kanton St.Gallen, im Rahmen eines Pilotprojekts, «Purzelbaum Kita Rundum stark» an. Die im Konzept «Purzelbaum» bisher verankerten Themen «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung» werden neu um das Thema psychische Gesundheit ergänzt. Zur Teilnahme am Pilotprojekt sind «Purzelbaum» Kitas gesucht, welche die persönlichen Ressourcen im Kita-Alltag fördern und die Kinder in ihrer gesunden Entwicklung unterstützen möchten.

Das Pilotprojekt dauert  $\frac{3}{4}$  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 Kita-Alltag.

Dies kann auch als Rezertifizierung für Kitas genutzt werden, bei denen die damaligen Purzelbaum-Verantwortlichen nicht mehr im Betrieb arbeiten.

Das Projekt startet im Juni 2021 und die Teilnahme an zwei Weiterbildungen und 4 Austauschtreffen ist kostenlos.

Anmeldungen bis 30.04.2021 an [sonia.stuerm@sg.ch](mailto:sonia.stuerm@sg.ch)

## Wir sind auch auf Facebook vertreten

### Purzelbaum - St.Gallen bewegt

Unser Ziel ist es, Bezugspersonen darin zu unterstützen, mit den Kindern Bewegendes zu erleben und ihnen einen gesunden Lebensstil näher zu bringen.

Wöchentlich erscheinen praxisnahe Anregungen, sowie interessante Hinweise auf Aktualitäten zu Bewegung, Ernährung oder Entspannung.

Lasst euch inspirieren, oder teilt eure Ideen und Erfahrungen mit uns und anderen.

[www.facebook.com/groups/purzelbaumsg](http://www.facebook.com/groups/purzelbaumsg)

## Spiel – Futterspiel

<b>Fingervers</b> Jetzt wird es draussen kalt, und weisser Schnee fällt bald. Die Vögel fliegen hin und her, und finden oft kein Futter mehr. Kommt, bauen wir ein Haus, und streuen darin Futter aus, für unsere liebe Vogelschar, so wie jedes Jahr.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Jetzt wird es draussen kalt» (Mit dem Händen die Arme reiben und ein "fröstelndes Gesicht" machen.)</li><li>2. «und weisser Schnee fällt bald.» (Die Arme von oben nach unten bewegen, dabei mit den Fingern zappeln.)</li><li>3. «Die Vögel fliegen hin und her, und finden oft kein Futter mehr.» (Mit den Händen Vögel andeuten, die umherfliegen.)</li><li>4. «Kommt, bauen wir ein Haus,» (Mit den Händen ein Haus andeuten.)</li><li>5. «und streuen darin Futter aus,» (Mit Fingern so tun, als ob man Futter ausstreut.)</li><li>6. «für unsere liebe Vogelschar, so wie jedes Jahr!»</li></ol>
---	---

Quelle: <https://www.heilpaedagogik-info.de/fingerspiele/winter.html>

## Geschichte – Ein Tag im Winter

Es ist noch früh am Morgen, als du die Augen aufschlägst und die ersten Sonnenstrahlen durch deine Vorhänge am Fenster blitzen (Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden).

Bevor du aus dem Bett kletterst, gähnst du noch einmal und streckst dich. Erst die Arme, dann die Beine. Du setzt dich im Bett aufrecht hin und wackelst mit deinen Zehen. Jetzt bist du richtig wach und kannst aufstehen (strecken und hinstellen).



Du gehst zum Fenster und ziehst den Vorhang zur Seite (wenn möglich zum Fenster gehen und passende Armbewegung).

Obwohl die Sonne scheint, ist es draussen bitterkalt (Kinder umschlingen sich selbst mit ihren Armen). Die Wiese im Garten hat weisse Spitzen und Papas Auto ist nicht mehr blau, sondern fast weiss.

Du bleibst noch eine Weile am Fenster stehen und schaust dich um: Da vorne ist der Nachbar aus dem Haus gegenüber. Du lächelst ihm zu und winkst fröhlich.

Alles glitzert so schön in der Sonne. Dir fällt dein neuer Kuschelschal und die bunte Bommelmütze ein, die du zu Weihnachten bekommen hast. Endlich ist draussen das passende Wetter für deine neuen Sachen und du kannst sie ausprobieren.

Du überlegst, ob du direkt nach draussen gehen sollst (*Arme verschränken, Finger an den Mund legen*).

Nein, zuerst frühstücken. Du ziehst dich an und gehst in die Küche (*so tun, als würdest du dir einen Pullover über den Kopf ziehen und eine Hose anziehen, durch den Raum gehen*).

Mama und Papa sind schon wach. Der Frühstückstisch ist gedeckt und es riecht nach frischem Toast (*auf den Boden setzen*). Papa liest wie immer aus der Zeitung vor. Heute hörst du besonders aufmerksam zu, denn auf der Rückseite hast du bereits etwas entdeckt, das dich neugierig macht.

Aufgeregt zeigst du auf die grosse Überschrift: «Endlich ist der Winter da – kommt jetzt der erste Schnee?» (*aufgeregt hin und her laufen, Arme freudig nach oben nehmen*).

Schnee ist das Tollste am ganzen Winter! Du stellst dir vor, was du als erstes machen wirst, wenn draussen Schnee liegt.

Eine Schneeballschlacht? (*Wurfbewegung*)

Schlittenfahren? (*hinsetzen und mit den Armen Schwung holen, als würde man Schlitten fahren*)

Oder vielleicht im Garten einen Schneemann bauen? (*abwechselnd aufrichten und in die Hocke gehen*)

Sehnsüchtig schaust du aus dem Fenster und wünschst dir, es würde jetzt schon schneien. Aber Fehlanzeige – die Sonne strahlt und am Himmel ist nicht eine einzige Wolke zu sehen (*Hand an die Stirn nehmen und suchend an die Decke schauen*).

Papa tröstet dich: «Man kann doch auch ohne Schnee tolle Sachen draussen machen. Ich habe da schon eine Idee.»

Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg in den Park (*auf der Stelle gehen*). Dort steht seit ein paar Wochen eine Schlittschuhbahn. Bisher war sie kaum besucht, weil es einfach noch zu warm war. Aber heute ist sie voll mit Kindern, die vergnügt hin und her fahren.

Schon bald entdeckst du einen Freund und fährst mit ihm um die Wette (*als Paar zusammenfinden und zu zweit durch den Raum «gleiten»*).

Papa hatte Recht – der Winter macht auch ohne Schnee einen Heidenspass!

Wieder zu Hause, bist du ziemlich erschöpft. Du lässt dich erstmal aufs Sofa plumpsen und legst die Beine hoch (*hinsetzen, Beine vom Körper strecken*).

Ganz gemütlich trinkst du einen warmen Kakao, auf den Mama dir ausnahmsweise ein bisschen Sahne gemacht hat. Ein zufriedenes Lächeln breitet sich auf deinem Gesicht aus.

Das war ein schöner Wintertag und wer weiss, vielleicht liegt ja morgen doch ein bisschen Schnee.

Quelle: <https://www.jugendleiter-blog.de/2019/01/15/bewegungsgeschichte-kinder-winter/>

## Entspannung – eine Schneemann-Massage

**Material:** Matten oder Decken

Das tut jetzt im Winter gut: ausruhen, massieren lassen, kuscheln und dabei einer Schneemanngeschichte lauschen. Solche Pausen im Alltag sind nicht nur für die Kinder wichtig, sondern auch für Euch wichtig. Darum plant genügend Zeit für diese Massage ein und lasst sie gemütlich ausklingen, etwa mit einer Tasse Tee mit den Kindern. Viel Spass bei der Massagegeschichte für den Winter!



### Anleitung:

Ein Kind legt sich auf den Bauch (alternativ kann es auch auf dem Rücken liegen – gerade dann, wenn die Erzieherin die Massage vornimmt). Das andere Kind übernimmt die Massage. Kürzen Sie den Massagetext, wenn Ihre Kinder noch jung sind oder wenn Sie nicht genügend Zeit für eine längere Massagegeschichte haben.

### Geschichte:

Weisse Flocken fallen vom Himmel  
*(Mit den Fingerspitzen auf dem Körper des Kindes trippeln)*

und decken die Erde zu.  
*(Mit der flachen Hand über den Körper streichen)*

Es bilden sich Schneehügel im Garten.  
*(Mit der Faust an mehreren Stellen des Rumpfes sanft drücken)*

Die Kinder gehen in den Garten.  
*(Mit Zeige- und Mittelfinger Gehbewegungen imitieren)*

Sie rollen eine große Kugel  
*(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)*

und stellen sie neben den Gartenzaun.  
*(Die Faust für einige Sekunden an einer Stelle ruhen lassen)*

Nun kommt die zweite Kugel an die Reihe.  
*(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)*

Kaum haben sie sie gerollt, legen sie sie auf die dicke Kugel.  
*(Eine Faust für einige Sekunden an der Stelle der großen Kugel ruhen lassen)*

Zum Schluss gibt es noch einen Kopf. Wieder rollen die Kinder eine Kugel,  
*(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)*

die sie vorsichtig auf die beiden anderen setzen.  
*(Eine Faust für einige Sekunden an der Stelle der grossen Kugel ruhen lassen)*

Mit einer langen Karottennase  
*(Mit einem Finger einen „Strich“ auf den Rumpf des Kindes malen)*

und Kohleaugen  
*(Mit dem Daumen zweimal drücken)*

bekommt der Schneemann sein Gesicht. An seinem Schneemantel braucht er noch Knöpfe.  
*(Mehrere Male mit dem Daumen drücken)*

Aus kleinen Steinen gestalten wir ihm einen Lachmund.  
(Mit dem Zeigefinger eine Mundform tippen)

Als wir wieder im Haus sind,  
(Ein Haus auf den Rumpf zeichnen)

können wir den Schneemann vom Fenster aus sehen. Wir winken ihm zu  
(Mit der flachen Hand auf dem Rumpf Wink Bewegungen machen)

und freuen uns schon, ihn morgen wieder zu begrüßen. Dabei beobachten wir, wie immer noch weisse  
Flocken vom Himmel fallen  
(Mit den Fingerspitzen auf dem Körper des Kindes trippeln)

und die Erde zudecken.  
(Mit der flachen Hand über den Körper streichen)

Schöne, schöne Winterzeit!

Quelle: <https://www.klett-kita.de/blog/wir-bauen-einen-schneemann-eine-massagegeschichte-zum-wohlfuehlen>

## Rezept – Reiswaffel-Schneemann

### Zutaten

- 3 Reiswaffeln
- Frischkäse
- Karotte
- Frühlingszwiebel
- 3 Kapern
- 2 Pfefferkörner
- Thymian
- Salz, wenn gewünscht
- Pfeffer
- Kreis Ausstecher



### Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit den Kräutern und dem Frischkäse mischen. Schneidet die Reiswaffeln in die entsprechenden Größen (eine große, eine mittlere und eine kleine Waffel). Schneidet ein kleines Dreieck aus der Karotte. Nun die Waffeln mit dem Frischkäse bestreichen, die Karotte als Nase, die Pfefferkörner als Augen und schließlich die Kapern als Knöpfe platzieren.

Quelle: <https://www.caactuscare.com/kreative-aktivitaeten-fuer-kinder/xmas-kindernack-reiswaffel-schneemann>