

herein gopurzelt

Aktuelles von «Purzelbaum»

N2 | 2020

Liebe Purzelbaum-Lehrpersonen

Die Sonne scheint, die Natur erwacht, der Frühling zieht ein und doch ist es gerade eine sehr ausserordentliche Zeit, welche uns an viel Energie und Kreativität abverlangt.

Ich hoffe, es geht euch allen gut und ihr könnt diese bewegende Zeit auch positiv für euch nutzen.

Hier ein paar Ideen und Tipps.

Liebe Grüsse und bleibt gesund!!!

Sonia Stürm

Fingerspiel – Fünf Bienen

Fünf Bienen sitzen im Bienenhaus, fünf Bienen fliegen weit hinaus.
Die erste ruft mit frohem Mut: "Die Kirschblüten, die duften so gut".
Die zweite kriecht im Sonnenschein ganz tief in die Glockenblume hinein.
Die dritte sitzt auf dem Rosenblatt und trinkt sich am süssen Nektar satt.
Die vierte sagt: "ich bleib beim Mohn, den süssen Saft den kenn ich schon!"
Die fünfte ruft: "Oh, seht euch vor, kriecht schnell aus euren Blüten hervor.
Der Regen kommt, o Schreck, o Graus, versteckt euch flugs im Bienenhaus!"



Quelle: <https://bildungsniveau.buycontentnow.com/bees-finger-play/>

Geschichte – Obsternte im Dschungel

Das Flugzeug startet (die Arme ausbreiten und langsam im Kreis gehen) und steigt immer höher und höher (mit ausgebreiteten Armen hochhüpfen). Wenn wir unsere Flughöhe erreicht haben, fliegen wir immer schneller und schneller (mit ausgebreiteten Armen zwei Runden im Bewegungsraum laufen).



Das Flugzeug fliegt erst Rechtskurven und dann Linkskurven (beim Laufen nach rechts und links schaukeln). Nach einem langen Flug nähern wir uns dem Dschungel. Das Flugzeug wird immer langsamer und langsamer (immer langsamer werden) und setzt zur Landung an (stehen bleiben).

Als wir aus dem Flugzeug aussteigen sind wir schon ganz gespannt und machen uns gleich auf den Weg in den Dschungel. Dort angekommen, müssen wir grosse Lianen zur Seite schieben (die Arme nach aussen drücken und Schiebebewegungen machen).

Das erste Ziel

Nach einiger Zeit erreichen wir unser erstes Ziel. Wir schauen gespannt auf viele Bananenbäume. Jeder von uns darf versuchen, auf einen Baum zu klettern und Bananen zu ernten. Alle geernteten Bananen kommen anschliessend in einen Korb (nacheinander eine Sprossenwand hinaufklettern, ein gelbes Tuch fassen und damit wieder die Sprossenwand herunterklettern; das Tuch wird in einen Korb neben der Sprossenwand gelegt). Wenn unser Korb voll ist, gehen wir weiter (sich im Raum kreuz und quer bewegen).

Wir sehen zwei Elefantenkinder, die miteinander spielen, indem sie sich mithilfe ihres Rüssels gegenseitig mit Wasser aus einem kleinen Bach vollspritzen. Sofort haben wir auch Lust und spielen Elefanten (gemeinsam wie Elefanten stampfen und Töröö rufen).

Die Ananas im Dschungel

Die Ananas wächst an einer Staude, die ein wenig aussieht wie eine kleine Palme, nur ohne Stamm. Wir bewegen uns zwischen all den vielen Stauden auf dem Boden und suchen Ananasfrüchte, die gelb und reif sind. Jeder von uns pflückt eine Ananas (*sich auf den Bauch legen und eine Runde durch den Raum schlängeln; jedes Kind sammelt dabei ein gelbes Blatt Papier auf und legt es in einen Korb*).

Schon etwas müde gehen wir weiter bis zu unserem nächsten Ziel (*langsam einmal im Kreis gehen*).

Unser drittes Ziel sind die Mangobäume. Die leckeren Früchte wachsen weit oben. Wir müssen uns ganz gross machen und uns lang ausstrecken, um an die Früchte zu gelangen (die Arme nach oben strecken und sich gross machen).

Wenn wir genügend Mangos gesammelt haben, machen wir eine kleine Pause und legen uns kurz hin (sich auf den Rücken legen und tief ein- und ausatmen).

Nur noch ein kurzer Weg – und wir erreichen unser letztes Ziel: die Kokosnusspalmen. Auch die Kokosnüsse wachsen sehr weit oben in den Palmen. Durch Hüpfen versuchen wir, sie zu erreichen und zu ernten (nach oben hüpfen).

Jetzt haben wir genügend Obst gesammelt. Es ist Zeit, wieder nach Hause zu fliegen. Unser Flugzeug wartet schon auf uns. Wir verabschieden uns und steigen in unser Flugzeug (langsam im Kreis laufen und winken).

Quelle <https://www.klett-kita.de/bewegungsgeschichte-fuer-kitakinder-obsternte-im-dschungel/>

Entspannung – Geschichte



Male dir in deiner Phantasie einen wunderschönen Sommertag aus. – Die Sonne strahlt hoch oben am Himmel und sendet ihre wärmenden Strahlen hinab zu einer üppig blühenden Blumenwiese. – Es weht ein frischer Wind über die Wiese hinweg und du atmest diesen angenehmen Blumenduft ein. – Du fühlst dich hier absolut wohl. – Der Himmel strahlt in einem intensiven Blau und kleine Vögel schwirren in Schwärmen über das Firmament. – Diese ganze Idylle ist eingewoben in eine harmonische Geborgenheit.

Lege dich doch in das saftige Gras der Wiese und schau dir die vorbeiziehenden Schäfchenwolken an, wenn du magst. – Kannst du verschiedene Formen und Gesichter erkennen? – Lass dir Zeit und spüre dabei wie dein Rücken, Gesäss und deine Beine auf dem weichen Gras liegen. Es fühlt sich wie ein weiches Kissen an. – Atme

einmal ganz tief ein und aus. – Versuche auch durch die Nase zu atmen. – Lege deine Hand auf den Bauch und atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. – Spürst du die Bewegung deiner Hand?– Jetzt wiederhole diese Übung nochmal und stell dir dabei vor, dass du mit deinem Atem einen Kreis formst und versuche die Pause zwischen Ein- und Ausatmen zu verringern. – Atme wieder tief ein und gleich wieder aus und stell dir wieder vor, dass der Luftstrom einen Kreis bildet. – Tief ein und ausatmen.

Hoch oben am Himmel nähert sich langsam ein bunter Ballon. – Er schwebt schwerelos immer näher an die Wiese heran. – Setze dich auf und beobachte wie er in deinem Sichtfeld immer grösser und grösser wird. – Eine Person befindet sich im Korb des Ballons und lädt dich dazu ein, mit ihr eine Reise zu machen. – Wenn du magst, kannst du jetzt in den Ballon einsteigen. – Denke daran, in deiner Phantasie bist du vollkommen sicher und kannst jederzeit wieder zum Boden zurückkehren.

Du befindest dich nun in einem stabilen Korb und der Ballon hebt ganz sachte und vorsichtig ab. – Ihr schwebt ganz ruhig, – Schritt für Schritt in den strahlend blauen Himmel hinauf. – Du beobachtest wie die Landschaft unter dir immer kleiner wird. – Die Blumenwiese liegt nun einige Meter unter euch und du erblickst die Landschaft um die Wiese herum. – Die Blumenwiese war eingerahmt von einem dicht bewachsenen Wald. – Durch den Wald fliesst ein kleiner Fluss, der sich durch das Waldgebiet schlängelt. – Am Rande des Waldes steht ein brüchiger Wachturm, der einmal zu einer alten Buranlage gehört hat.

Der Heissluftballon schwebt nun weiter in ein grosses Tal. – Du spürst den Wind, der leicht über den Ballon hinweg weht und euch in Richtung des Tales schweben lässt. – Hier stehen vereinzelt kleine Häuser mit grossen Rasenflächen und wunderschönen Gärten herum. – Eingezäunt werden die Häuser mit blühenden Hecken. – Eine Mutter hängt gerade Wäsche in ihrem Garten auf und die Kinder laufen hüpfend, polternd und spielend im Garten herum.

Eure Reise geht nun weiter zu einem grossen Flussgebiet. – Der Fluss hat viele Arme gebildet und zwischen ihnen stehen grosse Pappeln und andere Bäume. – Atme einmal die reine und frische Luft ein. – Sie riecht ganz anders, als die Luft auf der Wiese. – Konzentriere dich auf den Geruch. Nach was duftet es hier?

Der Fluss schlängelt sich immer weiter in seinem Bett. – Rechts und links befinden sich große Städte und hügelige Landschaften. – Auf dem Fluss selbst siehst du verschiedene Ausflugsboote, die an einem Turm, der in der Mitte des Flusses steht, entlangfahren. – Auf beiden Seiten des Flusses befinden sich Anlagestellen und auf der bergigen Seite sind gleich zwei Seilbahnen, die zu einem frei stehenden Denkmal führen. – Du kannst die Menschen sehen, wie sie um das Denkmal herumwandern – und wenn sie dich erblicken, winken sie dir fröhlich zu. – Wenn du magst, kannst du ihnen in Gedanken ebenfalls zuwinken. – Spürst du dabei die Freude der Menschen und deine?

Du schwebst langsam und ruhig an ihnen vorbei. – Du spürst die Sonnenstrahlen auf deinen Schultern und fühlst dich absolut geborgen und frei. – Deine Reise führt dich weiter ins Land hinein. – Du erblickst grössere Schlösser die auf Anhöhen stehen. – Sie sind zum Teil sehr gut erhalten und andere sind nur noch Ruinen. – Wie sie wohl früher ausgesehen haben. – Versuche dir vor deinem inneren Auge eine Buranlage vorzustellen und wie sie früher ausgesehen hat.

Der Ballon trägt dich weiter ruhig und schwerelos durch die Landschaft. – Vereinzelt fliegen Vögel mit euch. – Sie umschwirren, den langsam fliegenden Ballon und leisten euch mit ihrem Zwitschern Gesellschaft. – Ihr schwebt jetzt über ein lang ausgestrecktes Waldgebiet. – Atme die waldige Luft und lass deinen Gedanken freien Lauf. – Gedanken kommen und gehen. – Spüre einmal in deinen Körper hinein, das Gefühl des Getragen zu werden, der Schwerelosigkeit und der angenehmen Wärme. – Deine Glieder fühlen sich angenehm schwer und warm an. – Der Wind weht über dich hinweg, – trägt dich – und du fühlst dich hier absolut geborgen. – Fernab aller Dinge, – nur du und die Natur um dich herum. – Vereinzelt nimmst du das Zwitschern der Vögel und das Streicheln des Windes wahr. – Lass dich voll und ganz auf das Getragen sein ein. – Hier bist du frei. – Es wohnt eine Selbstverständlichkeit deines eigenen Seins in dir. – Hier kannst du sein, wer du bist. – Hier bist du frei.

Die Sonne strahlt dir ins Gesicht und du spürst die Wärme wie sie dich umfängt. – Liebevoll und voller Harmonie wirst du umfangen und getragen. – Der Wind trägt dich und deinen Ballon nun weiter zu einer alten Mühle. – Die Räder drehen sich mit dem fließenden Wasser. – Vereinzelt treffen Wassertropfen auf die umliegende Erde. – Dort wachsen bunt blühende Wildblumen, die sich der Sonne entgegenstrecken. – Das Wasser der alten Mühle fließt in einen großen See, der über einen Sandstrand verfügt. – Dein Ballon wird dich hier nun absetzen. – Verabschiede dich von deinem Ballonführer und wandere zu dem See hinab.

Wenn du magst, kannst du deine Schuhe ausziehen und barfuss zu dem Wasser laufen. – Du spürst den feinen Sand unter deinen Füßen und hörst das leise Plätschern des Wassers. – Setzte dich eine Weile hin und beobachte, wie sich dein Ballon in der Ferne immer weiter entfernt. – Du fühlst dich angenehm warm und schwer. – Geniesse die ruhige Atmosphäre des Sees, – lausche dem Geräusch der Wellen und nimm bewusst die klare Luft um dich herum wahr. – In deiner Nähe schnattern Enten und kleine Küken folgen ihren Müttern bei ihrer Suche nach Nahrung. – Ein Frosch quakt auch in deiner Nähe, – in der Hoffnung, damit ein Weibchen bezirzen zu können. – Seerosen schwimmen auf dem See und werden umschwärmt von Insekten. – Libellen schweben fast schwerelos über sie hinweg. – Sie glitzern in der Sonne in allen Farben des Regenbogens. – Sieh dir in aller Ruhe alles an und nimm die Harmonie dieses Ortes in dich auf. – Alles ist im Einklang alles ist Eins. Nun wird es langsam Zeit wieder zu deinem Ausgangspunkt zurückzukehren. – Du nimmst die Ruhe und Gelassenheit deines Ausflugs ganz und gar in dich auf. – Das Gefühl der Leichtigkeit und der Harmonie. – Die Verbundenheit mit der Natur. – Nimm noch einmal die klare und frische Luft in dich auf. – Denke daran, du kannst jederzeit in Gedanken zu den Stationen dieser Reise zurückkehren. – Freue dich auf jeden Tag – und sei dankbar für jeden kleinen glücklichen Moment.

Kehre jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gibt etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Quelle: <https://hierfindichwas.de/fantasiereisen-erwachsene/entspannungsgeschichte-erwachsene-ballonfahrt/2/>

Rezept – Vitamindrink



Zutaten Vitamindrink

Für das Getränk (ergibt ca. 1,5 Liter) benötigst du:

- 1 Liter heißes Wasser
- 3 Messerspitzen Kurkumapulver
- Saft von 1 Zitrone
- 7 oder mehr Mandarinen
- 200 ml Orangensaft
- 7 Scheiben frischer Ingwer
- Honig oder Agavendicksaft
- 1 EL Leinöl kaltgepresst

Zubereitung Vitamindrink

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Das heiße Wasser mit allen Zutaten bis auf den Honig und das Leinöl vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Danach mit dem Honig abschmecken, das Leinöl zugeben und über den Tag verteilt trinken. Dabei immer wieder umrühren.

Tipp: Der Ingwer wird über den Tag verteilt schärfer, weil er länger zieht. Wenn du es nicht so scharf magst, kannst du den Ingwer nach einiger Zeit entfernen!

Quelle: <https://www.julesmoody.com/vitamindrink/>

Aktuelles

Nicht alles ist abgesagt! Spielideen für zu Hause

Aufgrund der ausserordentlichen Lage wegen des Coronavirus gibt es plötzlich viel mehr Zeit mit den Kindern zu Hause. Diese neue Situation ist sicherlich eine Herausforderung. Eltern können diese geschenkte Zeit aber auch nutzen und in den eigenen vier Wänden schöne Erlebnisse schaffen – ganz nach dem Motto: Nicht alles ist abgesagt.

Ideen, um in dieser bewegenden Zeit mit den Kindern aktiv und bewegt zu bleiben findet Ihr unter:

<https://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/home>

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

Anmeldungen bis 31.7.2020 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 September 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 30.6.2020 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

Purzelbaum zu Hause von Radix

Auch Radix hat auf die ausserordentliche Situation reagiert und hat Ideen für zu Hause aufgeschaltet.

- «Purzelbaum_zuhause» Spiel- und Übungsideen für Kinder im Vorschulalter, Zyklus 1 und 2.
- «Gesund_zuhause» Informationen und Ideen für Lehrpersonen_und_Schulleitende sowie Schüler/-innen und Eltern zu Arbeiten zuhause, herausfordernde häusliche Situation, etc.

<https://www.radix.ch/gesundzuhause>