

Liebe Purzelbaum-Lehrpersonen

Mit schnellen Schritten neigt sich das Jahr dem Ende zu. Aber auch der Winter bringt wieder viele Neuerungen, Ideen und Spiele mit sich.

Viel Spass, eine wunderbare Weihnachtszeit und einen bewegten Start ins neue Jahr.

Sonia Stürm

### Spiel – 5 Wichtel backen Plätzchen

5 Wichtel wollen Plätzchen backen	<i>linke Hand mit 5 ausgestreckten Fingern hochstrecken und wackeln</i>
Sie holen dazu viele Sachen.	<i>rechten Hand nacheinander alle Finger hochstrecken</i>
Der erste Wicht holt Mehl herbei.	<i>Die Finger der rechten Hand erst in der Luft zappeln lassen (Mehl),</i>
Der zweite Wicht, der bringt das Ei.	<i>Daumen und Zeigefinger der linken Hand zu einem „Ei“ formen</i>
Der dritte will den Teig verrühren.	<i>rechten Hand in der Luft öffnen und schließen – wie beim kneten</i>
Der vierte nur mal schnell probieren.	<i>Daumen und Zeigefinger zusammenlegen und zum Mund führen</i>
Der fünfte sagt: „Die werden schmecken! Ich werde den Tisch gleich für uns decken!“	<i>rechte Hand über den Bauch reiben</i>

Quelle: <https://www.kita-turnen.de/fingerspiel-weihnachten-5-wichtel-plaetzchen/>

### Geschichte – Der kleine Stern

Bevor du am Abend ins Bett gehst, setzt du dich immer ans Fenster und schaust hoch zu den Sternen. Einen Kleinen davon hast du dir als besonderen Freund ausgesucht. Du stellst dir vor, dass er dir zuhört und antwortet. Es ist dein Ritual, dass du ihm deine Träume und Wünsche erzählst.

Zum Beispiel, dass du gerne mal ein berühmter Rockstar wärst, der super Schlagzeug spielen kann (Luftschlagzeug), Keyboard (Luftkeyboard) oder Elektrogitarre (Luftgitarre). Du würdest dich von deinen Fans bejubeln lassen und wild auf der Bühne tanzen (tanzen). Oder, dass du gerne ein/e erfolgreiche/r Sportler/in wärst, der/die vielen Medaillen gewinnt. Du bist gut im Rennen (Runde um den Stuhlkreis rennen) und Schwimmen (Schwimmbewegungen). Wenn du noch ein wenig trainierst, wirst du immer besser werden. Aber egal wie sehr du dich bemühst, fliegen wirst du nicht können (mit Flügeln schlagen). Ausser du wagst einmal einen Sprung mit dem Fallschirm aus einem Flugzeug. Oje, wie würde deine Mutter / dein Vater das wohl finden?



Heute erzählst du dem kleinen Stern, was du erlebt hast. Du warst auf einer langen Fahrradtour (mit den Beinen Rad fahren) mit deiner Familie. Unterwegs gab es ein Picknick und deine Eltern haben erlaubt, dass du auf einen Jägerhochstuhl kletterst (Leiter hochklettern). Von oben konntest du auf der grossen Wiese ein paar Hasen hoppeln sehen (hoppeln). Du bist auf einem Baumstamm über einen kleinen Bach balanciert (balancieren) ohne hinein zu plumpsen. Das war gar nicht so einfach. Und der nächste Ausflug ist auch schon geplant. Oma und Opa wollen nächstes Wochenende mit dir in den Zoo. Deine Lieblingstiere sind die Elefanten. Du zeigst deinem Stern, wie sie mit dem Rüssel Dinge aufheben können (Elefantenrüssel nachmachen). Aber die pfiffigen Erdmännchen sind auch zu süss, man könnte ihnen stundenlang zuschauen, wie sie auf den Hinterbeinen stehen und Ausschau halten (Erdmännchen nachmachen). Etwas gruselig findest du immer das Haus mit den Schlangen und Spinnen, da gehst du lieber zu den Pinguinen, die so lustig watscheln (wie ein Pinguin um den Stuhlkreis watscheln). Als krönenden Abschluss besucht ihr immer das Affenhaus. Da gibt es besonders viel zu sehen und dein Opa tut dann immer so, als ob er auch ein Affe wäre (Affe nachmachen). Du kannst dich dann vor Lachen kaum halten (laut lachen). Und ganz bestimmt bekommst du auch ein Eis. Die Vorfreude ist riesig.

Der kleine Stern hat aufmerksam zugehört und strahlt jetzt ein kleines bisschen heller, weil er sich so sehr mit dir freut. Du bist vom Erzählen richtig müde geworden, vielleicht aber auch von der langen Fahrt auf dem Fahrrad (mit den Beinen Rad fahren). Du sagst deinem Freund gute Nacht und legst dich in dein Bett um zu schlafen. Deine Augen fallen schon in dem Moment zu, als dein Kopf das Kissen berührt (hinlegen und Augen schliessen).

Quelle: <https://www.jugendleiter-blog.de/2019/11/23/bewegungsgeschichte-kleiner-stern/>

## Entspannung – eine Wintermassage

**Material:** Matten oder Decken

### So wird's gemacht:

Lege dich nun ganz bequem hin und schliesse deine Augen. Horch einen Moment lang in dich hinein, ob du dich rund herum wohlfühlst...

*Das Kind, was als erstes massiert wird, legt sich der Länge nach auf den Bauch. Derjenige, der massiert, nimmt in Höhe des Rückens eine bequeme Sitzhaltung ein.*



Stell dir vor es ist Winter und draussen fallen dicke, weiche Schneeflocken vom Himmel hinab. Immer mehr Schneeflocken tanzen durch die Luft und decken die Erde mit einer weißen Schicht Schnee zu.  
*Mit den Fingerspitzen gleichmäßig über den gesamten Rücken des liegenden Kindes „klopfen“.*

Schliesslich ist draussen alles mit reichlich Schnee bedeckt. Du schlüpfst in deine warmen Wintersachen, ziehst die gefütterten Stiefel an und spazierst durch die Winterlandschaft...

*Mit lockeren (!) Fäusten in mässigem Tempo den Rücken durchklopfen.*

Du formst mit den Händen einen runden Schneeball.

*Mit den offenen Händen von aussen zur Rückenmitte streichen, so dass auf diese Weise der gesamte Rücken massiert wird.*

Als die Kugel fertig ist, rollst du sie vorsichtig durch den Schnee, damit sie grösser wird. Schliesslich ist so ein Schneemann richtig schön rund.

*Mit der Handinnenfläche kreisförmig über den gesamten Rücken streichen. Dabei darf die massierende Hand leichten Druck ausüben!*

Fertig, die erste Kugel steht nun sicher am Boden. Jetzt ist die nächste Kugel an der Reihe, schliesslich braucht der Schneemann auch einen Bauch.

*Die geöffnete Hand mittig auf den Rücken legen und einen mittelgrossen Kreis streichen.*

Nun ist der Kopf an der Reihe. Hierfür reicht eine kleine Kugel aus.  
*Mit dem Zeigefinger kleine Kreise auf den Rücken „malen“.*

Jetzt fehlen dem Schneemann noch ein fröhliches Gesicht und Knöpfe.  
*Mit dem Finger Augen, Nase, Mund und Knöpfe auf den Rücken zeichnen.*

Ganz zum Schluss bekommt der Schneemann noch einen Hut und einen langen Schal, damit er im Winter nicht friert. Kannst du die wohltuende Wärme spüren?  
*Beide Handinnenflächen aneinanderlegen und mit Tempo aneinander reiben, so dass diese ganz warm werden. Dann die warmen Hände ruhend auf den Rücken legen. Sobald die intensive Wärme nachlässt, den Vorgang wiederholen, so dass nach und nach der ganze Rücken auf diese Weise gewärmt wird!*

Hinweis: Jetzt darf das Kind, das massiert wurde noch einen Moment nachspüren und sich dann ausgiebig recken und strecken. Dann werden die Rollen getauscht und das Kind, das zuerst massiert hat, darf nun die Massage genießen

Quelle: <https://www.sabine-seyffert.de>

## Rezept – Orangen-Anis-Brot

### Zutaten

- 100 g Butter + Butter für die Form
- 1 Bio-Orange
- 500 g Mehl + Mehl zum Arbeiten
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 3 Eier
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlener Anis
- 1 Eigelb
- 50 g Sesamsamen
- 8-10 geschälte Mandeln



### Zubereitung:

1. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Orange heiss abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe zerbröseln und in 6 EL warmem Wasser auflösen. In die Vertiefung giessen und mit etwas Mehl verrühren. Die Eier mit Zucker, Salz, Anis und der Orangenschale verquirlen. Zum Mehl giessen. Alles zu einem weichen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Die Backform fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. In die Form legen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Den Teig damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Mandeln längs halbieren und auf dem Brot zu einem Kreuz legen.
3. Das Brot nochmals 30 Min. gehen lassen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30-40 Min. backen. Leicht abgekühlt aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Quelle: <https://www.kuechengoetter.de>

## Neues – vom Purzelbaum Kanton SG

### «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 März 2021 startet zum zweiten Mal das Modul «Rundum stark». Es gibt noch freie Plätze für interessierte Kindergärten.

Anmeldungen bis 31.12.2020 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 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 Kitaalltag.

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

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

Anmeldungen bis 28.02.2021 an [sonia.stuerm@sg.ch](mailto:sonia.stuerm@sg.ch)

## Bewegungsadventskalender

Dieses Jahr ging so schnell vorbei und war mit ganz vielen Herausforderungen gespickt. Es war wichtig nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gesund zu bleiben.

In Anlehnung an die Kampagne «Wie geht's dir?» und das Emotionen-Alphabet (<https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc>) würde ich euch gerne von A-Z durch den Advent begleiten. Mit diesen Spielideen lenken die Kinder ihre Aufmerksamkeit durch einfache Gesten und Bewegungen auf sich selbst, nehmen sich dabei wahr und finden so zur Ruhe.

Entdeckt jeden Tag, ab dem 1.Dezember, ein Stückchen Zeit mit den Kindern.

Den Bewegungsadventskalender findet ihr auf: [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

oder neu auf Facebook:

Purzelbaum- St.Gallen bewegt <https://www.facebook.com/groups/purzelbaumsg>