



Bewegungsparcours und Znüniplausch

Was	Wo / Was
<p><u>Begrüssung und Spiel</u> Die Leiterin begrüsst Kinder und Eltern. Heute ist ein besonderer Morgen bzw. Nachmittag, weil euer Mami bzw. Papi auch dabei ist. Am Boden (ev. Kissen) oder auf Stühlen im Kreis sitzen. Der Platz neben der Leiterin ist leer: Sie sagt: „Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir (Name eines Kindes / Mutter / Vater) her“. Neuer „freier Platz“ entsteht. Das Spiel mit dem Versli mehrmals wiederholen. Am Schluss sitzen die Kinder wieder zu ihrer Begleitperson.</p> <p>Leiterin erzählt <u>Buch vom Gemüsekobold</u> (<i>vereinfachen und abkürzen</i>)</p> <p><u>Botschaften:</u></p> <p>1. Doppelseite: Mutter holt Kinder ab. Die Kinder haben riesigen Hunger.</p> <p>2. Doppelseite: Es gibt Brokkoliauflauf mit verschiedenen Gemüsen. Das haben das Mädchen und der Junge gar nicht gerne! Das Telefon läutet und die Mutter geht aus dem Zimmer.</p> <p>3. Doppelseite: Plötzlich hören die Kinder eine Stimme. Ein Gemüsekobold ist aufgetaucht. Er sieht aus wie ein Brokkoli und kann sogar sprechen! Er ist auch lustig und macht ein lachendes Gesicht mit dem Essen auf dem Teller. Die Kinder probieren vom Essen und finden es viel besser als sie gedacht haben. Es hat sich also gelohnt, zu probieren!</p> <p>4. und 5. Doppelseite: Die Kinder gehen mit dem Gemüsekobold in ihr Zimmer. Der Gemüsekobold saust auf Spielzeugautos und der Holzlokomotive herum. Er weiss spannende Sachen und erzählt es den Kindern: Trinken und Essen ist euer „Kraftstoff“, wie Benzin beim Auto oder wie Kohle bei der Dampflokomotive. Mit gutem Kraftstoff kann man länger und besser fahren und wird so auch geschickter. So ist es auch mit eurem Körper: Wenn ihr gesunde Sachen esst, seid ihr fitter und werdet weniger schnell müde. Es gibt feine Sachen, die zum Glück auch gesund sind, z. B. Früchte oder Vollkornbrot mit Käsewürfeli und Gurkensticks. (<i>Das erwähnen, was es später zum Znüni oder Zvieri auch gibt!</i>)</p> <p>➔ Doppelseiten 6-9 auslassen</p>	<p>Materialien aus der Box <i>Ergänzungsmaterialien (selber besorgen)</i></p> <p><i>Ev. Kissen / Stühle</i></p> <p>Buch: Bert der Gemüsekobold <i>(in der Materialbox)</i></p> <p><i>Evtl. Gemüsekobold zeichnen oder aus dem Buch kopieren sowie aus Karton anfertigen</i></p>

<p>10. Doppelseite: Im Kinderzimmer hat es einen „Verkäuferladen“. Der Kobold zaubert aus den Esswaren eine Pyramide. Zuunterst sind die Nahrungsmittel, von denen ihr viel essen könnt. Ganz oben sind Sachen, die sind weniger gesund (siehe Bild). Wenn man in ein Auto falsches Benzin füllt, geht es kaputt. Genauso ist es mit eurem Körper. Darum darf man von gewissen Dingen nur wenig essen, z. B. Zuckersachen wie Schoggi, Guetzli, Bonbons. Auch Esswaren mit viel Fett wie z. B. Pommes Frites und Würste darf man nicht jeden Tag essen. Leider sind diese süssen und fetten Esswaren sehr fein und man möchte am liebsten nur davon essen. Aber dann wird man mit der Zeit ganz krank davon. Besser ist es also, nur wenig von den Leckereien zu essen, z. B. ein kleines Dessert nach dem Mittagessen. Und man darf sich auf den nächsten Tag freuen, wenn es wieder etwas Süsses gibt. Und natürlich auch das Zähneputzen danach nicht vergessen!</p> <p>Buch weglegen und selbst gefertigten Karton-Gemüsekobold hervorholen.</p> <p>Kobold fragt Kinder: Was ist auch noch wichtig, um fit zu bleiben? Gesundes Essen und.....? Ja genau! Viel Bewegen, Turnen, Herumrennen, Trottinett-, Velofahren, Klettern etc. Am besten jeden Tag auch 1x draussen an der frischen Luft.</p> <p>Wir machen heute einen Bewegungsparcours und nachher gibt es einen feinen Znüni / Zvieri, welchen wir zusammen geniessen werden.</p>	<p>Bert Karton- Gemüsekobold</p>
<p><u>Vorstellen der verschiedenen Posten</u> (siehe unten) und der einfachen „Spielregeln“:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bei jedem Posten hängt ein Blatt mit der Nummer des Postens).▪ Bei jedem Posten ist ein anderer Stempel oder Knipser deponiert.▪ Die Kinder <u>und</u> Erwachsenen bekommen je ein eigenes Postenblatt mit den Nummern 1-6.▪ Die Posten werden der Reihe nach, jedoch mit unterschiedlichen Startpunkten, durchlaufen.▪ Wichtig: die Eltern sind die Vorbilder. Selber bewegen!▪ Die Eltern knipsen nach Absolvierung des Postens bei den Kindern ab und die Kinder bei den Eltern!▪ Das vollständig gestempelte Postenblatt gilt als „Eintrittsbillet“ für den Znüni- bzw. Zvieritisch! <p>Je nach Anzahl der Kinder sind 2 bis 4 Kinder (inklusive Geschwister) mit den Eltern gleichzeitig bei einem Posten. Pro Posten stehen ca. 10 Minuten zur Verfügung. Durch Rufen oder einen Gong-/Glockenschlag wird der Wechsel angezeigt.</p> <p>Je nach Platzverhältnissen kann der Parcours auch mit weniger Posten durchgeführt werden. Nach Möglichkeit empfiehlt es sich, den Anlass im Freien durchzuführen oder in mehreren Räumen. Eventuell kann ein Mehrzweckraum der Gemeinde oder eine Turnhalle benützt werden.</p>	<p><i>Papier / Stifte</i></p> <p><i>Stempel / Knipser</i></p>

<p>Posten 1</p> <p>Maus und Bär: (Würfelglück und lustige Bewegungen)</p> <p>Material (siehe rechts) bereitstellen. 1 Kind würfelt, alle machen die Übung gemeinsam, danach ist das nächste Kind an der Reihe.</p> <p>Variante 1: Mit einem zusätzlichen (kleinen) Zahlenwürfel kann die Aufgabe verändert werden: Nur die Person welche gewürfelt hat, muss die Übung ausführen und zwar so viele Male, wie der Zahlenwürfel angezeigt hat.</p> <p>Variante 2: Die Kärtchen des Bewegungsdominos (weisse Seite) als Ergänzung dazu nehmen. Kärtli in kleinen Sack legen und durch Ziehen Übung bestimmen.</p>	<p>Schaumstoffwürfel Maus und Bär Abbildungen</p> <p><i>Zahlenwürfel</i></p> <p>Bewegungsdomino Fit und Clever <i>Kleiner Sack</i></p>
<p>Posten 2</p> <p>Spielgeräte (freies Bewegen und Geschicklichkeit)</p> <p>Die rechts genannten Spielgeräte werden bereitgestellt. Kinder und Eltern können zuerst frei ausprobieren und danach gemeinsam die Geschicklichkeit testen: Z.B. Ringe hin und herrollen / einen Ballon 3x werfen und fangen, ohne dass dieser den Boden berührt / auf dem Seil vorwärts, seitwärts und rückwärts balancieren / die Federn durch blasen in der Luft behalten und so weiter. Wichtig ist, dass das Spielmaterial untereinander abgewechselt wird.</p>	<p>Büchsenstelzen, Zauberbündel, Fangbecher etc.</p> <p><i>Ballone, Seil, Bastelfedern, Chiffontücher</i></p>
<p>Posten 3</p> <p>Gemüsekobold (Entspannen, Ernährungs-Wissen aneignen)</p> <p>Büechli Gemüsekobold anschauen. Die Kinder dürfen gemeinsam mit den Eltern noch einmal die Bilder des Gemüsekobolds anschauen, über die Geschichte sprechen und mit Karton-Bert spielen.</p>	<p>Buch: Bert der Gemüsekobold / Kartonfigur</p>
<p>Posten 4</p> <p>Zauberkarten (Faszination und Bewegungsvielfalt)</p> <p>Die Karten 1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3 und 4.3 bereitlegen. Durch Ziehen an der Lasche verwandelt sich das Bild wie durch einen Zauber. Dies finden Spielgruppenkinder faszinierend und können so motiviert werden, die Darstellungen als Bewegungsübung nachzuahmen.</p>	<p>Kidz-Box Karten</p>

<p>Variante: Als Ergänzung können die Übungen auf der Anleitung <i>Bewegungsvielfalt</i> dazu genommen werden. Die Erwachsenen erwähnen, wozu die Übung dient, z.B.: „Oh – diese Übung braucht viel Kraft, davon bekommen wir jetzt alle ganz starke Muskeln an den Beinen.“</p>	<p>Anleitung Bewegungsvielfalt</p>
<p>Posten 5</p> <p>Knete (Entspannen, Fantasie, Feinmotorik)</p> <p>Am Basteltisch sitzen und ausruhen. Aus Knete werden verschieden grosse Kugeln geformt. Diese werden über den Tisch hin und her gerollt. Variante: Frei kneten nach eigenen Ideen.</p>	<p><i>Knete, Basteltisch</i></p>
<p>Posten 6</p> <p>Gummitwist (Erfinden und Hüpfen)</p> <p>Knöchel, Waden oder Kniehöhe (für Kinder!)</p> <p>Ein Kind oder Erwachsenes „erfindet“ eine Übung. Z. B. über Bündel springen. Er/sie macht diese Übung auf drei verschiedenen Höhen vor. Die anderen versuchen es der Reihe nach nachzumachen. Regelmässig abwechseln, wer springt und wer im Gummitwist steht. Spielanregungen siehe Anleitung.</p>	<p>Gummitwist mit Anleitung</p>

Abschluss

<p><u>Sich im Kreis versammeln.</u> Der Gemüsekobold lässt sich die Postenblätter zeigen und lobt alle für das tolle Mitmachen. Ev. Anleitung geben zum gemeinsamen Aufräumen der Posten. Der Kobold und die Leiterin laden alle zu einem gesunden Znüni/ Zvieri ein.</p>	<p>Bert, Kartonfigur</p>
<p><u>Einfacher und gesunder Znüni / Zvieri – welcher vorgängig vorbereitet wurde – auf Tischen bereitstellen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wasser, Tee, verdünnter Fruchtsaft ▪ Vollkornbrot in Scheiben schneiden ▪ Käse, Quark mit Schnittlauch etc. als Beilage ▪ 1-3 Früchte oder Gemüsesorten (je nach Art schon gerüstet in Stängel oder Würfel geschnitten) ▪ ev. Baum- oder Haselnüsse <p>Gemeinsam Essen, Trinken, Schwatzen, bis Schluss. Ev. gemeinsames Aufräumen. Der Kobold und die Leiterin verabschieden und bedanken sich bei den Kindern und Eltern.</p>	<p><i>Esswaren, Getränke Geschirr Tisch und Stühle</i></p>