

Kinder 4 Jahre

Thema Ostern/ Frühling

Material/ Vorbereitung: Stoffhase Lotti, Karten mit Yogaübungen, Pingpongbälle oder weisse Plastik Eier im Korb (noch mit einem Tuch zugedeckt) farbige Tülltücher, Federn, Zauberstab. Die Kreismitte ist vorbereitet.

Begrüssung: (1 Minuten)

Namaste Nase in den Klee

Lotti der kleine Hase singt „ Guten Tag, guten Tag liebe Kinder wie geht's wie steht's?

Einstimmung : (5 Minuten)

Wir machen eine Befindlichkeitsrunde. Wir sitzen im Kreis jeder auf seiner Matte. Lotti wird reihum gereicht und jedes Kind darf seinen Gefühlszustand erzählen. (Glücklich, gut, müde...)

Wenn Lotti wieder bei mir auf der Matte angekommen ist, sage auch ich wie es mir geht und ich mich freue, weil Frühling ist und bald Ostern ist.

Lotti freut sich auch und hat uns die passenden Dinge vom Bauernhof mitgebracht die uns auf Ostern einstimmen.

Federn: Jedes Kind darf sich eine Feder aus dem Korb holen.

Erwärmung: (10 Minuten)

Wir machen Atemübungen und pusten die Federn umher. Wir pusten die Federn am Boden so weit wie möglich weg. Pusten die Federn hoch in die Luft und fangen die Federn mit den Händen. Vielleicht landet eine Feder auf unserem Kopf?

Wir spüren die Federn auf der Haut, im Gesicht, Arme /Beine und Füsse.

Die Kinder dürfen sich auch gegenseitig mit der Federn kitzeln.

Lotti freut sich sehr, dass er noch ein weiteres Spiel vorschlägt.

Die Kinder mit dem Zauberstab in Kaninchen verzaubern.

Wir spielen Häschen in der Grube.

Die Kinder sind zu Beginn des Spieles in der Kind/Muschel Asana auf der eigenen Matte. Die Kinder hüpfen dann von Matte zu Matte, sobald die Häschen im Lied ermutigt werden zu hüpfen.

Kleine Häschen grosse Häschen. Die Kinder machen sich gross und ganz klein und gehen und hüpfen so auf den Matten reihum.

Die Häschen verstecken sich. (Hinter den Händen, unter der Matte ..)

Hauptteil: (30 Minuten)

Die Kinder kommen nach dem Hasenspiel auf ihre Matten.(Garten)

Immer noch sind die Kinder als Hasen verzaubert. Die Kinder können nun wählen, ob sie als Hase verzaubert bleiben möchten oder ob sie als Huhn oder Hahn sich verzaubern lassen wollen.

Wir machen bei jedem gewähltem Zauber die Übung : Hahn, Huhn oder Hase

Nun darf im verzauberten Zustand nacheinander jedes Kind sich zu Lotti fortbewegen. Hüpfend, gackernd, kikeriki, flatternd..

Vorne im Kreis angekommen, dürfen sie in den zugedeckten Korb fassen und ein Ei rausnehmen.

Dann nimmt jedes ein farbiges Tüll Tuch aus der Kreismitte mit und bewegt sich zurück in seinen Garten (Matte).

Dort angekommen dürfen sie die Eier mit dem Tüll Tuch färben. (Tücher reiben, Tüll Tuch pusten , Ei ins Tuch legen und Tuch verdrehen, schwingen)

Danach holt Lotti die Eier wieder ab und legt den Kindern eine verdeckte Karte auf die Matte.

Die Karte bleibt vorerst noch verdeckt.

Lotti erzählt von seinem Garten. Wie die Blumen wachsen, wie die Baume blühen und die verschiedenen Tiere die er dort immer antrifft.

Jedes Kind dreht reihum die Karte auf und zeigt seine Karte. Wenn ein Kind die Karte umdreht, machen wir gemeinsam die Übungen.

YOGAÜBUNG (sicher so viele Asanas wie Kinder)

Blume mit Tüll Tuch (wachsende Blumen und Blume im Sitzen)

Sommervogel (Ein Sommervogel der es eilig hat und dabei seine Knie schnell bewegt und ein langsamer der seine bunten Flügel zeigt. Die Kinder dürfen sagen welche Farbe ihr Schmetterling hat.)

Baum (Verschiedene Baume wachsen im Garten. Apfel, Birnen, Kirsche...oder Tannen)

Käfer (Die kleinen Marienkäfer sollen Glück bringen. „ Lachen „ macht Glücklich wir sind lachende Käfer.

Vogel (Balancieren zum Wind)

Wurm (Schlangen Asana. Der Wurm bohrt sich in die weiche Erde und guckt aus der Erde. Verschwindet schnell wieder, wenn sie ein Vogel hören. Ich pfeife)

Hund (markiert alle Ecken im Garten ;-)

Katze (die miauende Katze im Vierfüßler macht ein Buckel wenn sie Gefahr wittert)

Sonne (die Sonne steht hoch am Himmel. Wir strecken uns auf Zehenspitzen hoch und biegen die Arme rund über dem Kopf)

Regen (Wir stehen Breitbeinig auf der Matte und strecken die Hände hoch in die Luft und bewegen die Finger bis zum Boden.)

Pferd (Wir galoppieren in unserem Garten auf und ab...im Vierfüßler schlägt das Pferd manchmal mit den Hinterbeinen aus)

Schnecke (Schildkröte, Stein Übung. Die Schnecke streckt den Kopf aus dem Häuschen und streckt die Fühler aus (Finger am Kopf)

Frosch (der quakende Frosch hüpf in den Gartenteich. Die Kinderhüpfen auf ihre Matte und machen die Frosch Asana)

Entspannung:

Gartenmassage

Wir versuchen einen Geschlossenen Kreis zu sitzen, sodass jedes Kind eine Rückenmassage bekommt.

Lotti der Hase staunt über den prächtigen Garten der Kinder.

Lotti verabschiedet sich von den Kindern und geht nach Hause in seinen Garten.

Ei, ei, ei, jetzt ist die Yogastunde vorbei. Namaste Nase in den Klee