



Heiltrank für den Weihnachtsmann

Eine vorweihnachtliche Bewegungsgeschichte

Vorbemerkungen/Ziele

In der Vorbereitung auf Weihnachten geht es häufig sehr turbulent zu. Leider haben in dieser Zeit auch Erkältungen Hochsaison. Im heutigen Bewegungsangebot hat es sogar den Weihnachtsmann erwischt! Die Kinder sollen ihm helfen, gesund zu werden, damit er rechtzeitig wieder fit ist. Spielerisch werden in dieser Stunde sowohl der Umgang mit der Krankheit, als auch Tipps zum gesund werden und bleiben thematisiert. Über unterschiedliche Sinne haben die Kinder Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln, die auch dem Weihnachtsmann helfen könnten, gesund zu werden. Sie erleben, dass es sich lohnt, gemeinsam an eine Sache heranzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auf diese Weise erkennen sie spielerisch die Bedeutung der Gemeinschaft auch für die Gesundheit.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Achtung Erkältung!**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich.

Die ÜL fragt die Kinder, ob sie schon einmal erkältet waren und sammelt mit ihnen Erkältungssymptome.

Anschließend bewegen sich die Kinder auf Musik durch den Raum. Bei Musikstopp kündigt die ÜL ein Symptom (z.B. „Schnupfen“) an. Daraufhin sind „blitzartig alle angesteckt“ und spielen das Symptom pantomimisch nach.

Mögliche Symptome:

- Schnupfen (Niesen, Nase putzen)
- Husten (Hustenanfall, Räuspern)
- Fieber (Fieber messen, heiße Stirn fühlen)
- Schüttelfrost (Zittern, mit den Zähnen klappern)

● Was ist zu tun?

- ⊙ Bildkarten mit „Heilmitteln“ werden bereitgehalten und vor dem Einsetzen der Musik auf dem Boden verteilt.

Gemeinsam mit den Kindern überlegt die ÜL, welches Mittel bzw. welches Verhalten bei diesen Symptomen geholfen hat.

Bei Musikstopp wird wieder ein Symptom (z.B. „Schnupfen“) ausgerufen. Die Kinder laufen nun zu einer Karte, auf der ein passendes „Heilmittel“ zu dem Symptom (z.B. Taschentuch, Nasendusche) abgebildet ist. Gegen Ende des Spiels legt die ÜL unauffällig den vorbereiteten Brief vom Weihnachtsmann zu den Bildkarten auf den Boden.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Material:

Weihnachtliche Laufmusik, Bildkarten, Brief vom Weihnachtsmann, Rezept für einen „Gesundheitspunsch“, so viele (Gymnastik-)Stäbe wie Kinder, 1 Schwungtuch, 1 kleiner Kasten, Wattebällchen (mindestens 10 Stück pro Kind), ggf. eine Thermoskanne mit Punsch und Becher für die Kinder

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Sammeln von Erfahrungen und Wissen zum Thema „Kranksein“ – Erkältungssymptome, Anregen von Bewegungsausdruck
- ⊙ Musikvorschlag: Mike Oldfield „In Dulci Jubilo“



- ⊙ Sammeln von Erfahrungen und Besprechen von gesundheitsförderlichem Verhalten bei Erkältung

⊙ Mögliche Bildkartenmotive:

Schal, Tasse mit Tee, Hustensaft, Bettruhe, Wadenwickel, Wasserflasche, Hühnersuppe, Nasendusche, Dampfbad, Wärmeflasche, Taschentücher

NRW bewegt
seine KINDER!
12.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Die Reise zum Nordpol

- Für jedes Kind wird ein Gymnastikstab (= Rentier) bereitgehalten. Sobald die Kinder den untergemischten Brief vom Weihnachtsmann finden, versammeln sich alle, um ihn aufzumachen und vorzulesen.

Anschließend bekommt jedes Kind einen Stab.

Nun regt die ÜL durch verschiedene Bewegungsaufgaben die Kinder an, die Reise zum Nordpol zu entwickeln. Mögliche Bewegungsimpulse:

- Hintereinander aus der Stadt reiten,
- über die freie Fläche galoppieren,
- im Wald den Ästen ausweichen, ...

SCHWERPUNKT (35–45 Minuten)

● Starker Wind

- Die ÜL versammelt die Kinder um das Schwungtuch, welches die Kinder mit beiden Händen greifen (= Treffpunkt).

„Am Treffpunkt sind wir nun angekommen. Aber wo ist der Weihnachtsmann? Puh, hier am Nordpol weht ein lausiger Wind! Kein Wunder, dass der Weihnachtsmann sich erkältet hat!“

Die Kinder erzeugen gemeinsam mit dem Schwungtuch unterschiedlich starken Wind.

Später wirft die ÜL die Frage auf, wie man sich denn gegen Wind schützen kann. Sie sammelt die Vorschläge und leitet den Bau eines Iglus an. Hierfür heben alle das Tuch an, machen schnell zwei Schritte nach vorne, ziehen das Tuch hinter ihren Rücken unter den Po und setzen sich darauf. Die Kinder sollen spüren, wie warm es unter dem Tuch (= Iglu) wird.

● Schneesturm

- Die ÜL und die Kinder verteilen sich wieder gleichmäßig um das Tuch herum. Alle Wattebällchen (= Schneeflocken) werden auf das Tuch gelegt.

Bewegungsaufgaben:

- „Wie schaffen wir es, gerade so viel Wind zu machen, dass die „Schneeflocken“ nicht herunterfallen?“
- „Wie gelingt es uns, möglichst schnell alle „Schneeflocken“ herunterfallen zu lassen?“

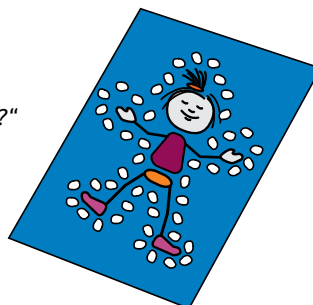
- Zum Abschluss teilt sich die Gruppe in zwei Teams. Die eine Hälfte der Kinder schwingt das Tuch so stark, dass die „Schneeflocken“ herunterfallen. Die andere Hälfte der Kinder sammelt die heruntergefallenen „Schneeflocken“ auf und versucht, sie wieder auf das Tuch zu werfen.

● Schnee-Engel

- Alle Wattebällchen werden an einem Platz gesammelt.

Bewegungsaufgaben:

- „Wie könnt ihr aus allen Bällchen einen Schneemann bzw. eine Schneefrau bauen oder legen?“
- „Wie würdet ihr als Schneemann bzw. Schneefrau aussehen?“
Ca. 4 Kinder tun sich zusammen. Ein Kind legt sich auf den Boden, die anderen umranden es mit den Wattebällchen.
- „Und jetzt – Schneeballschlacht!“



Absichten und Hinweise

- Spannung aufbauen, Anregen der Bewegungsphantasie
- ✓ In dem Brief schreibt der Weihnachtsmann, dass er sich schlimm erkältet hat. Das geheime Rezept seiner Oma für den „Ganz-schnell-gesund-Trunk“ kann er aber nicht mehr finden! Er bittet die Kinder, ihm zu helfen. Dafür schickt er ihnen extra seine Rentierherde (Gymnastikstäbe), damit sie gemeinsam am Nordpol nach diesem Rezept suchen können.
- Sinneserfahrungen sammeln: Zugluft, Wärme

- Sinneserfahrung: Kraftdosierung, Auge-Hand-Koordination



- Sammeln von Erfahrungen zum Körper- und Selbstkonzept, Zusammenarbeit

Autorin:
Kai Ines Decher

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Schneeschaukeln

- ⊙ Die ÜL stellt einen umgedrehten kleinen Kasten (= Schubkarre) bereit, in dem die Wattebällchen gesammelt werden können.

Unter dem kleinen Kasten wird das Rezept unauffällig versteckt!

„Wisst ihr eigentlich noch, warum wir an den Nordpol gereist sind? Hat zufällig schon jemand von euch den Zettel mit dem Rezept gefunden? – Nein? Dann schaukeln wir mal zuerst den Schnee in die Schubkarre!“

Die ÜL räumt mit den Kindern zusammen die Wattebällchen in den Kasten. Sie lässt die Kinder ausprobieren, wie sie die Wattebällchen am besten ohne Hände transportieren können. Zum Abschluss wird „die Schubkarre“ beiseite gestellt und so das Rezept entdeckt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Mit dem Rentier-Schlitten nach Hause

- ⊙ Die ÜL sorgt dafür, dass die Halle freigeräumt ist und hält das Schwungtuch bereit.

Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt.

„Hurra, wir haben das Rezept gefunden! Ab damit in den Briefkasten des Weihnachtsmannes (= Geräteraum) und dann schnell nach Hause!“

Das eine Team ist die Rentierherde, die den Schlitten (= Schwungtuch) zieht. Das andere Team fährt im Schlitten (= sitzt auf dem Schwungtuch) und wird eine Runde durch die Halle gezogen.

Danach werden die Rollen getauscht.

AUSKLANG (5 MINUTEN)

● Weihnachtsmann bleib gesund!

- ⊙ Das Schwungtuch wird ausgebreitet und eine Hälfte der Kinder legt sich darauf.

*„So, unser Auftrag ist erfüllt!
Wir sind jetzt wieder zu Hause, hier in der Sporthalle.“*

Die anderen Kinder nehmen die Wattebällchen und lassen sie einzeln und vorsichtig – wie „Schneeflocken“ – auf die liegenden Kinder rieseln. Diese geben dem Weihnachtsmann beim ersten Treffer einen Tipp, wie er gesund bleiben kann, z. B. viel Trinken, an die frische Luft gehen etc. Beim zweiten Treffer nennen sie einen Ort, an den sie sich wünschen.

Danach werden die Rollen getauscht.

Zum Abschluss fasst die ÜL mit den Kindern in gemütlicher Runde zusammen, was der Weihnachtsmann beachten sollte und betont, dass sie dies selbst ebenfalls beherzigen können, um schöne Weihnachten gesund zu erleben.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Feinmotorik und der Koordination, Bewegungserfahrungen sammeln und eigene Lösungen entwickeln
- ✔ Die ÜL greift die Ideen der Kinder auf und gibt ggf. Anregungen: Pusten, mit dem Fuß schieben, krabbeln und das Wattebällchen auf dem Rücken transportieren etc.

- ⊙ Zusammenarbeit



- ⊙ Sammeln von Tipps, um gesund zu bleiben
Sinneserfahrungen sammeln,
Spannungsbogen schließen
- ✔ Mögliche Fragestellung zur Vertiefung des Gesundheitsthemas: „Sind Freunde wichtig, damit es mir gut geht?“
- ✔ Ist dies die letzte Stunde vor der Weihnachtspause, kann die ÜL zum Abschluss eine Thermoskanne mit „Ganz-schnell-gesund-Trunk“ für die Kinder bereithalten.