



Wir halten Winterschlaf

Der Winter ist für viele Tiere eine Zeit der Ruhe, in der sie Energie sparen und manche sogar Monate im Winterschlaf verbringen. Sie suchen sich ein kuscheliges Plätzchen und richten dieses Nest schon vor dem Winter so her, dass sie es so gemütlich wie möglich haben. Auch wenn wir Menschen keinen Winterschlaf halten müssen, kann es wohltuend sein, sich im Alltag bewusst Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.

Ziel:

Die Kinder erfahren, dass sich Ruhe- und Entspannungsphasen positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken können und lernen, wie sie sich eine angenehme Atmosphäre schaffen können, um sich bewusst zu entspannen.

Material:

- Polster
- Decken
- Tee
- Entspannungsmusik / Hörspiel / Geschichte
- Duftkerzen und Ähnliches

Vorbereitung:

Ca. 10 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Im Raum werden verschiedene Materialien ausgelegt, mit denen die Kinder ihren eigenen Wohlfühlraum gestalten können.

Die Pädagogin/der Pädagoge bespricht mit den Kindern, welche Tiere warum einen Winterschlaf halten und dass sich diese Tiere aktiv darauf vorbereiten. Es wird erklärt,

dass es auch für uns Menschen schön sein kann, zur Ruhe zu kommen und es werden Ideen gesammelt, wie dies im Alltag umgesetzt werden kann.

Im Anschluss an dieses Gespräch erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich aus verschiedenen Materialien ein eigenes „Nest“ zu bauen. Die Erzieherin kann auch andere Materialien wie Duftkerzen ausprobieren oder den Kindern eine Geschichte vorlesen (z.B. die Wintergeschichte von Maxima und Pinsel).

Anschließend wird im Sitzkreis besprochen, was schön war und wie wir es uns auch zu Hause gemütlich machen können.

Variation:

Diese Aktivität kann regelmäßig in den Kindergartenalltag als Ritual integriert werden. Alternativ kann auch als eine Art Hausaufgabe erkundet werden, welche Orte und welches Material zu Hause vorhanden sind, um sich ein Wohlfühlnest zu bauen.

Es bietet sich an, mit den Kindern verschiedene Entspannungsaktivitäten auszuprobieren, wie z.B. eine Traumreise, das Vorlesen einer Geschichte oder das gemeinsame Hören eines Hörspiels bei einer Tasse Tee.