



Sabine Seyffert

Heute schneit's im Gruppenraum

Herbst-Winter-Ideen
zum Bewegen und Entspannen

Cornelsen

und dies vor allem möglichst entspannt, sollten Sie dieses Buch mit seinen zahlreichen, sehr vielschichtigen Ideen gründlich durchstöbern. Hier geht es darum, die Winterzeit mit allem, was dazu gehört, in vollen Zügen und ganz abwechslungsreich zu erleben. In diesem Buch finden Sie

- tolle, ganz lebendige Mitmachgeschichten zum Bewegen und Entspannen, die ein gelungener Ausgleich sind und auch mal das Spielen im Freien ersetzen können, die die Kreativität und Fantasie der Kinder fördern und für Freude an Bewegung sorgen;
- bewegungsintensive, kreative Kindertänze, die nicht nur riesig Spaß machen, sondern für einen gesunden Bewegungsausgleich im winterlichen Alltag sorgen;
- wunderbar entspannende Massagen, die

ausreichend Ruhe in den Winter bringen und Abwechslung bieten. Die kindgerechten Massagen sind zudem eine wunderbare Möglichkeit für ein harmonisches Miteinander;

- zauberhafte Fantasiereisen zum Entspannen, die alle kleinen (und auch großen) Zuhörer einladen, dem hektischen Alltag eine Weile zu entfliehen um neue Kraft zu tanken, sich fortzuträumen und wunderbare, kunterbunte Winterträume lebendig werden zu lassen;
- allerhand Ideen zum Gestalten und für gemeinsame Unternehmungen, die Klein und Groß viel Freude bereiten und dafür sorgen, dass man den Winter in seiner Schönheit und Pracht auch wirklich zusammen genießen kann.

Die jeweiligen Kapitel beginnen immer mit einer kleinen Einführung, in der Sie das

Wichtigste auf einen Blick erfahren und einen Überblick zu den Spielen, Übungen und Aktionen erhalten.

Ich wünsche allen eine traumhaft schöne Winterzeit mit vielen Schneeflocken, winterlichem Weiß und natürlich einer lichterfüllten, harmonischen Weihnachtszeit.

Winterliche Grüße

Ihre *Sabine Seyffert*

Mitmachgeschichten zum Bewegen und Entspannen

Die sogenannten Mitmachgeschichten eignen sich ganz besonders für jüngere Kinder, Kinder die einen starken Bewegungsdrang haben sowie für all diejenigen, die bislang noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Fantasiereisen haben. Diese Geschichten

führen die Kinder auf ganz spielerische, ausgesprochen kreative Weise an die Entspannung heran: durch die gelenkte Bewegung, die zu guter Letzt in der Entspannung endet. Gerade die jüngeren Kinder sind oftmals nicht in der Lage, zehn Minuten oder länger einer richtigen Fantasiereise zu folgen und ganz ruhig dazuliegen. Hierbei ist die gelenkte Bewegung Mittel zum Zweck, die von den Kindern dankend und mit Freude umgesetzt und aufgenommen wird.

Man kann diese Mitmachgeschichten auch gut als Vorübung zu den eigentlichen Fantasiereisen nehmen, da die Kinder dadurch ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Alle Geschichten sollten frei erzählt und vom Spielleiter aktiv vorgemacht werden. Auf diese Weise braucht