

## WALDSPAZIERGANG – DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN (ACHTSAMKEIT)

Wie Du ja weißt, bin ich ein Fuchs und Füchse wohnen im Wald. Hier fühlen wir uns wohl und genießen unsere Freiheit. Der Wald ist unser absoluter Lieblingsort, weil es hier so Vieles zu sehen und zu erleben gibt. Wenn man ganz leise ist, kann man den Wind rauschen oder die Vögel in den Bäumen zwitschern hören. Man kann fühlen, wie der Wind einem um die Nase weht, wenn man kurz stehen bleibt und ganz aufmerksam ist... Ohh, und der Wald, der riecht so gut! Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter... man entdeckt immer wieder etwas Neues! Magst Du den Wald auch so gerne wie ich?

Welche Geräusche kannst Du **HÖREN**?  
Vielleicht das Zwitschern der Vögel? Spricht der Wind mit Dir?

Wie **SIEHT** der Wald aus? Riecht nasse Erde anders als Trockene?  
Kann man Moos riechen?

Wie **FÜHLT** sich der Wald an?  
Ist die Baumrinde hart? Ist ein Tannenzapfen spitz?

Wie **RIECHT** der Wald?  
Riecht nasse Erde anders als Trockene? Kann man Moos riechen?

Wie **SCHMECKT** der Wald?  
Findest Du im Wald etwas, das Du zu Hause gerne isst?

**KLEINER TIPP:** Du kannst beobachten, wie sich der Wald in den unterschiedlichen Jahreszeiten verändert. Ich nehme mir gerne ein paar Dinge aus dem Wald mit nach Hause und bastele etwas daraus. Kleine Kastanienmännchen vielleicht...?

## KUSCHELTIERLAUF (AKTIVIERUNG)

Spiel-Zubehör: unterschiedliche Kuscheltiere

Ich habe so viele verschiedene Kuscheltiere zu Hause und jedes davon ist mein Lieblingskuscheltier. Oft spiele ich mit ihnen so etwas Ähnliches wie Verstecken. Du kannst es ja auch mal ausprobieren! Deine Eltern oder die Erzieher\*innen in Deiner KiTa helfen Dir bestimmt dabei. Hast Du eigentlich ein Lieblingskuscheltier?



### SPIELANLEITUNG:

Die Kuscheltiere werden in der gesamten Wohnung verteilt/versteckt. Erst einmal gilt es, alle verteilten Tiere in der Wohnung zu finden. Dann benennen Deine Eltern oder Deine Erzieher\*innen ein oder mehrere Kuscheltier(e) und Du versuchst, so schnell wie möglich zu den genannten Tieren zu laufen, sie einzusammeln und zurückzubringen. Spannender wird es, wenn gleichzeitig die Zeit gestoppt wird.

Portmann, R. (2005). Die 50 besten Entspannungsspiele, 8. Auflage, München (Kuscheltierlauf)



## SCHNEEBALLPUSTEN (AKTIVIERUNG)

Spiel-Zubehör: Wattebausch, Strohalm, Stoppuhr

Magst Du den Schnee genauso gerne wie ich? Ich liebe es meine Freunde zu besuchen, wenn der Wald in seiner weißen Pracht erstrahlt! Wir bauen dann einen Schneemann und veranstalten tolle Schneeballschlachten. Das macht riesigen Spaß! Und wenn mal kein Schnee liegt, dann basteln wir uns die Schneebälle eben selbst und spielen unser Lieblings-Schneeball-Spiel von zu Hause aus. Probiere es doch auch mal mit Deinen Freunden oder Deiner Familie aus! Viel Spaß dabei!

### SPIELANLEITUNG:

Markiert eine Rennstrecke und baut Hindernisse auf. Jeder bekommt einen Strohalm und einen Wattebausch (als Schneebällersatz). An der Startlinie geht immer eine Person auf alle Vierre, steckt den Strohalm in den Mund und legt den Wattebausch vor sich. Nach dem Startsignal bewegt sie den Wattebausch durch den Parcours, indem sie durch den Strohalm pustet. An der Ziellinie wird die Zeit gestoppt. Der schnellste Puster gewinnt.

### VARIATIONEN:

Für eine leichtere Variante: Pustet den Wattesneeball ohne Strohalm durch den Parcours.

Für eine schwierigere Variante: Baut schwierigere Hindernisse mit ein, z.B. indem Ihr den Schneeball eine Treppe hinaufpustet. Oder Ihr markiert mit Kreppband links und rechts eine Strecke, die nicht überschritten werden darf. Wenn es doch passiert, geht es zurück an den Start und Ihr beginnt von vorne.

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/spielanleitung-schneeballpusten/>



# SOSO'S

## weihnachtliche Bewegungs- & Entspannungsideen für Dich!



# „SOSO IM WINTERWALD!“ (AKTIVIERUNG)

## Mitmach-Geschichte

Sagen Sie den Kindern, dass Sie nun eine Geschichte über „Soso im Winterwald“ vorlesen werden. Dabei hören alle genau zu und machen das mit, was Soso ihnen vormacht. Selbstverständlich können Sie zunächst die passenden Bewegungen demonstrieren und die Kinder dazu anregen, mitzumachen. Geben Sie ihnen jedoch auch Raum für eigene Ideen.

Am liebsten übernachtete ich im Winter bei meinen Freunden im Wald. Häufig liegen wir dann bis zum Sonnenaufgang in unserem Bett (**auf dem Boden liegen**), doch wenn der Wecker klingelt, recken und strecken wir uns ganz ausgiebig und stehen auf (**gähmend aufstehen und sich strecken**).

Wir laufen zum Fenster und sind überrascht – die Sonne scheint, der Schnee glitzert in ihrem Licht. In der Nacht hat es geschneit! Wir legen unseren Schal um, setzen eine Mütze auf, ziehen die Jacke an (**Schal umbinden, Mütze aufsetzen und die Jacke anziehen**) und laufen aus dem Haus hinaus (**durch den Raum bewegen**).

Im Eingang auf der Treppe liegt Schnee, wir müssen vorsichtig gehen, um nicht auszurutschen (**vorsichtig und langsam gehen, dabei aufmerksam auf den Boden schauen**). Draußen angekommen stapfen wir durch den tiefen Schnee und biegen rechts ab (**beim Gehen die Knie nach oben ziehen und rechts abbiegen**). Und hier, ein Stück weiter, wird der Schnee noch ein wenig tiefer. Da kommt man nur sehr langsam vorwärts (**Die Knie noch höher nehmen und langsamer gehen**).

Jetzt sind wir an einem Bach angelangt und springen mit Anlauf darüber (**ein paar Schritte anlaufen und springen**). Wir gehen auf dem verschneiten Waldweg, den noch niemand vor uns gegangen ist. Unsere Fußabdrücke sind deutlich erkennbar (**ganz bewusst gehen und die Ferse stark abrollen**).

Wir können viele lustige Abdrücke im Schnee hinterlassen. Zum Beispiel steigen wir mit unserem linken Fuß über den rechten Fuß und

umgekehrt (**die Füße über Kreuz stellen**). Jetzt sehen unsere Fußspuren aus, als hätten wir unsere Schuhe verkehrt herum angehabt.

Was können wir noch mit dem schönen neuen Schnee machen?

Wir können einen Schneemann bauen! Dafür benötigen wir große Schneekugeln (**Schneekugeln rollen**). Am Ende setzen wir dem Schneemann die Möhre ins Gesicht (**Möhre ins Gesicht „bohren“**). Mit den restlichen Schneekugeln veranstalten wir eine große Schneeballschlacht (**Wurfbewegungen machen**).

Völlig erschöpft lassen wir uns in den Schnee fallen (**auf den Boden legen**). Lasst uns einen schönen Schneengel machen (**Arme und Beine gestreckt und gleichzeitig nach oben und unten bewegen**)!

Glücklich, aber völlig durchnässt, machen wir uns wieder auf den Heimweg (**durch den Raum stapfen**). Wir freuen uns schon auf den warmen Kakao, wenn wir zu Hause angekommen sind (**Tasse zum Mund führen und „schlüpfen“**).

<https://www.klett-kita.de/blog/u3-es-schneit-eine-bewegungsgeschichte>  
<https://mal-alt-werden.de/spaziergang-im-schnee-eine-bewegungsgeschichte/>



Meine Lieblingszeit ist die Adventszeit. Gut, eigentlich ist jede Zeit meine Lieblingszeit aber im Advent ist alles so schön geschmückt, es gibt leckere Kekse und Kakao. Ich sitze dann gerne mit meiner Familie zusammen und wir erzählen uns schöne Geschichten. Meine Lieblingsgeschichte habe ich heute mitgebracht. Vielleicht gefällt sie Euch so gut wie mir?!



# „NORBERT ZIEHT AN DEN NORDPOL“ Eine Weihnachtsgeschichte (ENTSPANNUNG)

Norbert war ein ganz normaler Eisbär. Wie alle Eisbären war er am liebsten alleine und hatte gerne seine Ruhe. Das heißt nicht, dass er faul in der Gegend herumlag und Robbenbabys zählte. Nein, so war es nicht. Norbert mochte einfach keinen Trubel, kein Durcheinander und schon gar kein Remmidemmi. Und davon gab es hier in Grönland neuerdings viel zu viel. Alle naselang kreuzten riesige Schiffe mit lauter aufgeregten Touristen auf, die durch Norberts weiße Einsamkeit stapften und „Ah!“ und „Oh!“ riefen. Das Schlimmste aber waren die Fotos: Kaum hatte ein Tourist Norbert erspäht, klickte und blitzte es aus zahllosen Kameras. Dem armen Eisbären wurde ganz schwindelig davon. Er hatte genug. Hier wollte er nicht länger bleiben. Norbert packte seine Siebensachen und machte sich auf zum Nordpol. Denn dorthin, so hatte er gehört, verirrt sich höchstens mal ein paar Polarforscher. Sonst war am Nordpol nichts. Nur weiße, weite Ruhe, so wie Norbert es gern hatte. Per Eisschollenexpress schipperte Norbert zum Nordpol und fand dort genau das, was er suchte. In der stillen Eislandschaft entdeckte er eine Höhle. Dort verstaute er sein Hab und Gut und lebte glücklich in den Tag hinein, wie er es sich immer gewünscht hatte.

Doch eines Morgens im Dezember war es plötzlich aus mit Norberts schöner Eisbär-ruhe. Er wurde von fröhlichem Gesang aus dem Schlaf gerissen. Fröhlicher Gesang konnte einem Eisbären ganz miese Laune machen, besonders wenn er eben noch tief und fest geschlafen hatte. Vorsichtig öffnete Norbert ein Auge. Sollte es nicht eigentlich stockfinster sein? Aber nein, da flackerte ein Licht. Missmutig stand Norbert auf und schaute nach draußen. Nicht weit entfernt von seiner Höhle stand ein Hügel. Oder besser: Dort hatte gestern noch ein Hügel gestanden. Nun war da ein komisches, rundes Haus aus rotem Holz. Kleine Wichte hantierten mit Besen und Schaufeln herum, um es vom Schnee zu befreien. Und dabei sangen sie!

„He!“, brüllte Norbert. Doch die Wichte hörten nicht auf, sondern arbeiteten fröhlich singend weiter. Ein paar winkten freundlich. Norbert blieb nichts anderes übrig, als zu ihnen zu gehen. „He, was soll das!“, schimpfte er. „Was ist das für ein Haus?“. „Das ist das Haus vom Weihnachtsmann!“, sagte ein Wicht. „Vom Weih-was?“, fragte Norbert. „Weihnachtsmann. Hier macht er die Geschenke für die Kinder. An Heiligabend fliegt er davon und verteilt sie“, erklärte der Wicht. „Wann ist Heiligabend?“, fragte Norbert, in der Hoffnung, diesen Weihnachtsmann mit seinen Wichten bald wieder los zu sein. „In genau 24 Tagen“, riefen die Wichte munter. 24 Tage! So lange würden diese wuselnden Männchen hier

herumlaufen und singen und werkeln und weiß die Möwe was noch tun? Nicht mit Norbert! „Ich will diesen Weihnachtsmann sprechen“, forderte Norbert entschlossen. „Sofort!“. In diesem Moment trat ein großer, weißbärtiger Mann im roten Mantel aus dem Haus heraus. Das musste er sein. „Lieber Norbert“, sagte der Weihnachtsmann herzlich, „ich habe etwas für dich“. Er überreichte dem Eisbären eine Platte, auf der 24 kleine Türen waren. „Das ist dein Ach-wenn’s-Kalender“. „Mein was?“, fragte Norbert verdutzt. Der Weihnachtsmann lächelte. „Genauer gesagt: dein Ach wenn’s- doch-schon-vorbei-wär-Kalender“. Er hat 24 kleine Türen. Jeden Tag öffnest du eine davon. Wenn du die letzte geöffnet hast, werde ich mit meinem Rentierschlitten davonfliegen und erst im nächsten Jahr wiederkommen. Dann hast du wieder deine Ruhe. Auf gute Nachbarschaft!“.

Norbert wollte keine Nachbarn. Und schon gar nicht solche verrückten. Mit Polarforschern wäre er ausgekommen, die hockten sowieso nur an ihren Messgeräten. Aber die hier? Die waren ja schlimmer als zehn Kreuzfahrtschiffe auf einmal. Doch wenn es nur für 24 Tage war...?! Neugierig schaute Norbert auf die kleinen Türchen. „Du kannst die erste Tür schon öffnen!“, sagte der Weihnachtsmann. Das tat Norbert. Die Tür war winzig, aber nanu? Wie von Zauberhand flog plötzlich ein dicker Fisch heraus. Norbert lief das Wasser im Mund zusammen. Schließlich sind Eisbären immer hungrig! „Dies“, sagte er kurz darauf mit vollen Backen, „ist der beste Fisch, den ich je gegessen habe!“. Der Weihnachtsmann nickte zufrieden. „Jetzt hast du jeden Tag etwas, auf das du dich freuen kannst“. Er drehte sich um und ging ins Haus zurück. Norbert seufzte. 24 Tage also. Was wohl morgen aus der einen Tür herauskommen würde?

Am nächsten Tag trugen die Wuselwichte allerlei Krimskrams in die Werkstatt und weckten Norbert erneut mit ihrem Gesang. Doch bevor er schlechte Laune kriegen konnte, fiel ihm sein Kalender ein. Diesmal kam eine saftige Makrele herausgeschossen. Noch 22 Tage... Die Wichte bauten, packten und machten weiß die Möwe was. Norbert aber öffnete jeden Tag eine Tür und freute sich über den leckeren Fisch. Und schwuppdwupp, waren 24 Tage vorbei. Als er das letzte Türchen öffnete, schwebte ihm eine nagelneue Angel entgegen. Daran hing eine Karte: „Fröhliche Weihnachten! Auf Wiedersehen im nächsten Jahr!“. Im gleichen Moment flog der Rentierschlitten mit Glöckchengeklingel und Weihnachtsremmidemmi über Norberts Kopf hinweg und hoch in die Wolken hinauf. Dann war es still. „Endlich wieder Ruhe!“, seufzte Norbert. Aber seine neue Angel hielt er ganz fest. Vielleicht würde er den Weihnachtsmann im nächsten Jahr einfach mal besuchen.

<https://www.familie.de/kleinkind/maerchen/norbert-zieht-an-den-nordpol-ab-3-jahre/>