



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie spielen und bewegen sich gerne.

Deshalb heißt unser neues Projekt:

„Mein Körper – Mein Geist“

Förderung der Bewegungsfreude und des Wohlbefindens von Kindern im Elementarbereich.

Liebe Eltern,

im Rahmen meines Berufspraktikums, werde ich in den nächsten Wochen zusammen mit ihren Kindern eine Projektarbeit zum Thema Bewegung in Kombination mit Ruhe und Entspannung durchführen.

In den kommenden Wochen möchte ich gemeinsam mit ihrem Kind Bewegung und Entspannung in den Alltag integrieren. Dazu werden sie verschiedene Methoden kennenlernen und vertiefen.

Das gemeinsame Turnen vermittelt Bewegungsfreude und spornt an, das Beste zu geben und seine eignen Grenzen zu überwinden. Die Kinder bekommen die Möglichkeit sich auszuprobieren und ihre Stärken zu erkennen und diese zu festigen.

Mit den Entspannungsübungen zeige ich den Kindern das neben viel Bewegung ebenfalls Ruhe und Entspannung für das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Wir möchten Erholung ermöglichen und die Resilienz der Kinder fördern.

Geplante Aktivitäten:

- Bewegungsbaustellen
- Paarmassagen
- Bewegungsspiele
- Progressive Muskelentspannung
- Bewegungsarten und Regeln
- Traumkissen
- Ringen und Raufen
- Traumreise



An unserer Projektwand in der Bienengruppe und in den Tagesplänen lassen sich die Aktivitäten, die wir im Rahmen des Projektes durchführen, verfolgen und begutachten.

Liebe Grüße Melina Kuhn