Stiftung JOB
Eine Kooperation der Familienzentren Beelitz, Borkheide/Borkwalde und Werder
fz.beelitz@stiftung-job.de l fz.bh-bw@stiftung-job.de | fz.werder@stiftung-job.de
0176.10099837 l 01577.7926951 l 0176.10049825 l 01578.0547077

Kunterbunte Wochenkiste, die 6te!

Hallo liebe Eltern, Großeltern und Kinder! Hier haben wir wieder Ideen gesammelt – diese dienen als Anregungen für euch! Probiert unseren Wochenplan gern aus. Natürlich können alle Anregungen auch im Garten oder Hof stattfinden, insofern es für euch möglich ist. Viel Spaß!

	Wochenplan für den 27.04.2020 bis 03.05.2020						
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Vormittags-aktivität	Grüffelo-Massage ***Anhang 1***	Aktionstablett für Kinder U3 ***Anhang 3***	Fingerspiele und Kniereiter ***Anhang 5***	Stöcker für Astmikado sammeln ***Anhang 7***	Gemeinsam Fotos und Bilder/Fotoalben anschauen	Materialien für Traumfänger sammeln ***Anhang 8***	Fantasiereise ***Anhang 9***
Mittag	Grießbrei	Gemüsereis mit Fisch	Kartoffelsuppe (mit Wiener)	Bouletten, Kartoffeln und Gemüse	Spinat, Kartoffeln, Eier	Hähnchenkeule mit Klößen und Rotkohl	Schnitzel mit Spargel
Mittagspause	*Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.*						
Vesper	Bunter Gemüseteller	Muffins	Obst- und Gemüsespieße	Salzstangen, Cracker, Kekse	Joghurt mit Früchten	Gemüsesticks mit Quark Dip	Waffeln mit Obst
Nachmittags-aktivität	Dosenlauf – herstellen und ausprobieren ***Anhang 2***	Hüpfspiel “Himmel und Hölle” ***Anhang 4***	Muttertags-geschenk basteln ***Anhang 6***	Astmikado ausprobieren ***Anhang 7***	Tanz in den Mai! Musik mit Töpfen, leeren Kisten, Holzlöffel	Traumfänger herstellen ***Anhang 8***	Spaziergang mit der Familie. Und zwischendrin mal ein Spiel! ***Anhang 10***

Anhang 1

Die Grüffelo-Massage (https://www.grueffelo-mut.de/wp-content/uploads/MTG_Worksheet_Massage.pdf)

Mut tut gut!

Die Grüffelo Massage

entspannen & achtsam sein

„Könnt ihr euch vorstellen wie es sich anfühlt, wenn euch eine Maus über den Rücken läuft? Oder sich eine Schlange über eure Schultern schlängelt? Bei dieser Aufgabe werdet ihr es erfahren."

Ausführung

Die Kinder bilden Paare und jeweils ein Kind legt sich in bequemer Kleidung bäuchlings auf den Boden. Das andere Kind kniet sich daneben, sodass es mit den Händen gut den Rücken der Partnerin oder des Partners erreichen kann.

Lesen Sie den Kindern langsam und mit ruhiger Stimme den Text der Grüffelo-Massage vor. Die Kinder führen parallel dazu die Massagebewegungen von Maus, Fuchs, Eule, Schlange und Grüffelo durch.

Im Anschluss sollen die Kinder die Rollen wechseln, damit jedes Kind einmal massiert werden kann.

Zur Ruhe kommen

Mit der liebevollen bewussten Massage, die sich die Kinder gegenseitig geben können, wird die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder gefördert. In einem Alltag voller Spannung und Abenteuer ist diese Übung der ideale Ausgleich. Geben Sie den Kindern ein paar Minuten der Entspannung. Dies kann Stress abbauen und vermittelt den sensiblen Umgang miteinander.

Partner Arbeit

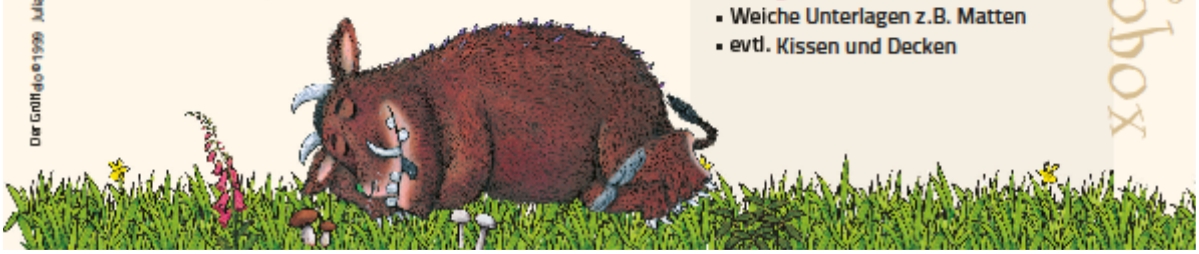
Hinweis

Bei einer Massage ist es wichtig, dass die Handgriffe nicht zu fest ausgeführt werden und die Wirbelsäule ausgespart wird.

Benötigte Materialien

- Weiche Unterlagen z.B. Matten
- evtl. Kissen und Decken

Infobox



Der Grüffelo © 1999 Julia Donaldson & Axel Scheffler grueffelo-mut.de

Die Grüffelo-Massage

Stell dir vor, du machst einen Spaziergang durch den Wald. Du kommst zu einer Lichtung und legst dich auf die wunderschöne grüne Wiese, um dich etwas auszuruhen. Die Sonne scheint dir warm auf den Rücken und du machst ein kleines Nickerchen (legt eure Hände flach auf den Rücken des anderen Kindes).

Plötzlich springt dir die kleine Maus auf den Rücken. Mit ihren winzigen Pfoten tippelt sie deinen Rücken rauf – und wieder herunter (lauft mit euren Fingerspitzen über den Rücken). Und wieder hinauf, bis auf deinen Kopf. Und dann wieder hinunter bis zu deinen Beinen. Sie stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin die kleine Maus. Das mutigste Tier des ganzen Waldes." Die Maus tippelt noch einmal hoch zum Kopf und dann ganz schnell wieder hinunter, wo sie über deine Beine verschwindet.

Dann nähert sich dir ein etwas größeres Tier. Es ist der Fuchs. Mit seinen langen Krallen kratzt er vorsichtig deinen Rücken rauf und runter (hierfür benutzt ihr eure Fingernägel, indem ihr ganz leicht über den Rücken kratzt). Der Fuchs spricht zu dir: „Ich bin der schlaue Fuchs. Ich esse gerne Götterspeise." Er läuft noch einmal zu deinen Beinen und dann wieder hinauf zu deinen Schultern, wo er schließlich über deine Arme verschwindet.

Als nächstes landet eine Eule auf deinem Rücken. Mit ihrem spitzen Schnabel zwickt sie dir vorsichtig den Rücken rauf und wieder runter (kneift mit euren Fingerspitzen und dem Daumen ganz sanft in den Rücken). Die Eule spricht mit dir: „Ich bin die weise Eule. Ich wohne hoch oben in einem großen Baum." Die Eule fliegt noch einmal hoch zu deinen Haaren und klopft dir zärtlich auf den Kopf. Mit ihren langen Krallen wuschelt sie dir vorsichtig in den Haaren, ehe sie wieder davonfliegt.

Und auch die Schlange möchte dir einen Besuch abstatten. Mit ihrem langen Schlangenkörper schlängelt sie dir über deinen Rücken (fahrt mit eurem Unterarm den Rücken rauf und wieder runter). Sie zischt dir in dein Ohr: „Ich bin die Schlange. Bei mir gibt es heute ein großes Schlangen-Fest." Sie schlängelt sich noch einmal nach oben, noch einmal nach unten. Sie schlängelt nach links, und auch nach rechts. Bis sie schließlich weiterzieht und im hohen Gras verschwindet.

Die Sonne scheint noch immer schön warm auf deinen Rücken. Du fühlst dich entspannt und wohl. Auf einmal kommt er zu dir. Der große braune Grüffelo. Mit seinen großen Zähnen und Klauen und feurigen Augen. Er stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin der Grüffelo und mein Lieblingsschmaus ist Butterbrot mit kleiner Maus!" Dann klopft der Grüffello dir mit seinen großen Tatzen den Rücken ab (klopft vorsichtig mit euren Händen auf den Rücken). Der Grüffelo klopft dir auch deine Arme aus. Und auch deine Beine. Und schließlich fängt er an dich zu schütteln und zu rütteln. Er schüttelt deine Schultern. Er schüttelt deine Arme. Er schüttelt deinen Rücken. Und er schüttelt auch deine Beine.

Von der Rüttelei wirst du geweckt. Du öffnest deine Augen und fühlst dich richtig ausgeruht und fit. So einen aufregenden Traum hast du bestimmt noch nie gehabt! Nun bist du mutig und gestärkt für den weiteren Tag.

gruffelo-mut.de

Der Grüffelo © 1999 Julia Donaldson & Axel Scheffler

Anhang 2

Dosenlauf (https://www.abc-kinder.de/spiele-fur-drinnen-undoder-drausen-ganz-einfach-selbst-gemacht-teil-5-dosenlaufen/)

Benötigt werden:

- große Konservendosen ohne scharfe Ränder!
- ein Dosenöffner, mit den man Löcher in Konservendosen piksen kann; alternativ Hammer und Nagel oder ähnliches
- Reichlich griffige, stabile und dicke Schnur, an der die Kinder sich nicht schneiden können.
- Pinsel und wasserfeste Farben
- oder Kleister, Pinsel und buntes Transparentpapier zum Gestalten

Folgende Vorbereitungen gehören in die Hände Erwachsener:
Die Dosen werden auf ihrer Unterseite nahe am Rand mit zwei gegenüber liegenden Löchern versehen; eventuell beim Öffnen der Dose entstandene scharfe Kanten, die die Gefahr von Schnittverletzungen bergen könnten, werden mit einer Feile oder durch Umkleben unschädlich gemacht.
Anschließend sind die Kinder am Zug und dürfen ihrer Phantasie freien Lauf lassen, wenn es daraum geht, die Außenseiten der Dosen mit Farben und Pinsel zu bemalen!
Wenn die fertigen Kunstwerke getrocknet sind, werden seine zwei Dosen individuell auf die Größe des Kindes angepasst: Dazu wird ein ausreichend langes Stück Schnur durch die Dosen gezogen, das Kind stellt sich auf die Dosen und erst dann wird die Schnur mittels eines Knotens auf die richtig Länge gebracht.
Mit etwas Fantasie und einfachen Mitteln lässt sich draußen ein Parcours für ein „Dosenwettlauf“ aufbauen: Kegel oder Boccia-Kugeln zur Markierung einer Slalom-Strecke, ein Stein und ein Brett für eine schiefe Ebene, eine aus denselben Materialien selbst gebaute, kleine Brücke, ein schmaler Weg markiert durch zwei Besenstiele am Boden, der nicht verlassen werden darf, Hindernisse, die überstiegen werden müssen oder unter denen man sich sehr klein machen muss, um sie nicht zu berühren, wenn man unter ihnen durch schreitet.
Dann fehlen nur noch eine Start- und Ziellinie und eine Stoppuhr und das erste Kind kann sich auf seinen (Becher)Stelzen auf den Weg machen.

Anhang 3

Aktionstablett (https://www.pro-kita.com/blog/forschung-mit-kindern/)
Dieses Spiel eignet sich für Kinder unter 3 Jahren.

Das braucht ihr:

- 1 Tablett
- 1 aufrecht stehenden Halter für Küchenrollen
- 5–10 Ringe, die sich auf den Halter stecken lassen, z. B. Papprollen, Gardinenringe, Beißringe
- 1 Schale (Größe: passend für die Ringe)

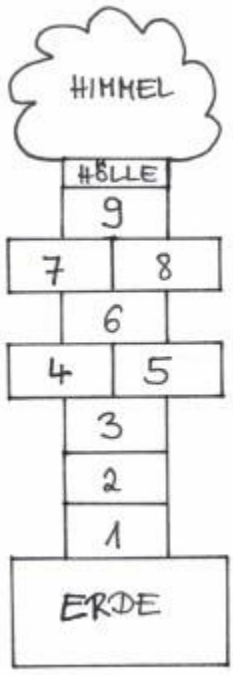
So wird’s gemacht:
Gebt die Ringe und Papprollen (alternativ bunt angemalt) in die Schale. Große Rollen können in einzelne ca. 3–5 cm breite Stücke geschnitten werden. Stellt das gesamte Material auf das Tablett. Dann ladet ihr die Kleinkinder ein, das Aktionstablett zu entdecken. Haltet euch selbst zurück, beobachtet stattdessen den Forscherdrang der Kleinkinder.

Ihr werdet sehen: Im Nu stecken die kleinen Forscher die Ringe auf den Halter, stapeln die Ringe, drehen den Halter um und schütten alles wieder runter. Dann beginnt der Spaß vom Neuem.

Anhang 4

Hüpfspiel „Himmel und Hölle“

Malt den Hüpfkasten entsprechend der Abbildung auf eine freie Teerfläche oder das Hofpflaster auf.



Der erste Spieler beginnt. Er stellt sich auf das Feld ERDE. Von dort aus wirft er einen flachen Stein in das erste Feld. Trifft er, darf er agieren bzw. loshüpfen. Verfehlt er den vorgeschriebenen Kasten, ist der nächste Spieler an der Reihe. Danach hüpft er Kästchen für Kästchen von der ERDE aus zu HIMMEL. Das Feld in dem der Stein liegt wird übersprungen. Nach einer kurzen Ruhepause im HIMMEL, hüpft er zurück zur ERDE. Das Feld HÖLLE überspringt er natürlich, denn in die Hölle möchte ja keiner kommen. Die Kästen der Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung zurückgelegt. Vor dem Kästchen mit dem Stein (in diesem Fall Feld 1) macht der Springer halt und hebt den Stein auf. Danach überhüpft er dieses Feld und landet auf der ERDE. Nun wirft er erneut den Stein. Dieses Mal auf das Feld mit der Zahl 2. Trifft er, darf er jetzt auf die 1 hüpfen, die 2 überspringen und auf der 3 weiterspringen. Es geht wieder bis zum HIMMEL und zurück. So bleibt der Spieler an der Reihe, bis er falsch wirft bzw. seinen Kasten nicht trifft. Er merkt sich seine Zahl bei der er ausschied und macht, wenn er wieder dran ist, dort weiter. Der nächste Spieler kommt auch zum Zug, wenn sein Vormann auf den Rand des Hüpfkastens oder neben ein Feld hüpft. Beim nächsten Spieler beginnt das Spiel wieder bei 1 und so weiter.
Welcher Spieler schafft zuerst den Weg mit seinem Stein bis in den Himmel?

Anhang 5

Fingerspiel und Kniereiter

Fingerspiel: Aramsamsam

Eine Anleitung in Bild und Ton gibt es zum Beispiel hier.
Es gibt verschiedene Bewegungsabläufe: Beim ersten Durchlauf wird das Lied in normaler Geschwindigkeit gesungen, im nächsten Durchlauf sehr langsam und anschließend noch einmal ganz schnell.

“Aramsamsam, Aramsamsam,
guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam.
Aramsamsam, Aramsamsam,
guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam.
Arafi, Arafi, guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam.
Arafi, Arafi, guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam.”

Kniereiter: So reiten…

Das Kind wird auf beide angewinkelte Beine des Erwachsenen gesetzt, in Blickrichtung zueinander. Je nach Alter und Körperspannung hält man das Kind entweder gut unter den Armen oder an den Händen fest.

„So reiten die Damen, so reiten die Damen,
(Langsames Sprechtempo, die Beine des Erwachsenen heben und senken sich abwechselnd ganz langsam)
so reiten die Herren, so reiten die Herren,
(Sprechtempo etwas schneller, beide Beine des Erwachsenen bewegen sich gleichzeitig auf und ab)
so tuckert der Bauer mit seinem Wagen,
(schnelles Sprechtempo und beide Beine bewegen sich ruckartig und schnell auf und ab)
Zum Tor hinaus!
(Alle Bewegungen werden angehalten)“

Anhang 6

Muttertagsgeschenk basteln (https://www.pinterest.de/pin/503347695847551053/activity/tried)

Du brauchst:

- Schere
- Knöpfe in verschiedenen Farben und Größen
- Fineliner
- Flüssigkleber
- Bilderrahmen

Verteilt die verschiedenen Knöpfe und Schmuckstein-Herzen so um den Spruch, dass ein schönes Herz entsteht.
Damit Ihr die Herzform leichter einhalten könnt, druckt Ihr Euch einfach eine Herzschablone aus. So könnt Ihr Euch an der Schablone orientieren, wenn Ihr die Knöpfe auf der Rückwand des Bildes auslegt. Jetzt könnt Ihr die Knöpfe einfach mit dem Kleber befestigen. Arbeitet Euch von außen nach innen vor, so bleibt die Herzform leichter erhalten.
Zuletzt das fertige Herz in den Bilderrahmen legen und fertig ist das Muttertagsgeschenk.

Anhang 7

Astmikado (https://www.kinderspiele-welt.de/basteln-und-werkeln/mikado-spiel.html)

Ihr braucht:

- Zweige von Büschen oder Bäumen in mittlerer Stärke
- eine Gartenschere
- ein Farbwürfel
- buntes Klebeband/ Isolierband in den Farben des Farbwürfels (z.B. rot, gelb, grün, blau, orange, weiß), alternativ Malfarbe in den entsprechenden Farben
- eine Schere

Anfertigung des Spiels:
Schneidet lauter gleichlange Zweigstücke ab. Die Anzahl ist abhängig davon, ob ihr das Spiel später mit wenigen oder vielen Mitspielern spielen möchtet. Klebt nun um jeweils beide Enden eines Stabes das gleichfarbige Klebeband (siehe Foto) oder bemalt die Stockenden mit Farben. Fertigt auf diese Weise viele bunte Mikadostäbe (von jeder Farbe die gleiche Anzahl an Stäben) an.

Spielanleitung:
Legt alle angefertigten Mikadostäbe in ein größeres Gefäß z.B. einen Korb. Setzt euch in einen Kreis. In der Kreismitte kippt ihr nun die Mikadostäbe aus. Danach beginnt ein Spieler. Er würfelt mit dem Farbwürfel. Jetzt versucht er ganz vorsichtig einen Stab in dieser Farbe aus dem Stapel zu entfernen, ohne zu wackeln bzw. andere Stäbe zum Wackeln zu bringen. Daraufhin erhält er den Mikadostab. Hat kein anderer Stab gewackelt, versucht er einen weiteren Stab dieser Farbe zu ergattern. Wackeln einer oder mehrere der anderen Stäbe, bekommt er nur noch diesen einen Stab und der nächste Spieler ist mit Würfeln und Ziehen an der Reihe. So geht es reihum im Uhrzeigersinn weiter, bis alle Stäbe des Mikadostapels gezogen bzw. geholt wurden. Nun zählen alle Mitspieler ihre erbeuteten Stäbe. Wer hat die meisten Mikadostäbe und gewinnt das Spiel?

Anhang 8

Traumfänger basteln (https://blog.hans-natur.de/allgemein/anleitung-traumfaenger-basteln)

Benötigte Materialien

- Biegsame Zweige für den Rahmen
- *oder* Zweige, die natürliche Rundungen haben
- *oder* Astgabeln, deren "Dreieck" man nutzen kann
- Wollfaden, Paketschnur oder Draht
- allerlei Fundstücke aus der Natur wie Blätter, Gräser, Nüsse, Samenkapseln, Federn, Schneckenhäuser, Steine, Zapfen,…

1. Rahmen anfertigen
Entweder man biegt (wie ich hier) mehrere dünne, biegsame Zweige zu einem Kreis und wickelt Wolle darum, damit die Zweige nicht auseinander rutschen. Dann bindet man sie oben mit einem schönen Wollfaden immer wieder über Kreuz zusammen und sichert mit mehreren Knoten…

…oder man baut aus mehreren festen Zweigen einen Rahmen, indem man mehrere Zweige an den Ecken mit Faden oder Draht zusammenbindet. Nur Mut, das klappt schon!

2. Netz flechten / knoten

Nun gestaltet man mit Wollfaden, Paketschnur oder Draht ein Geflecht. Ob mit größeren oder kleineren Abständen, ist Euch überlassen. Arbeitet man mit Wollfäden wie ich, ist es ratsam, die Fäden am Rand festzuknoten, damit sie nicht so leicht verrutschen.

Unten kann man gleich noch Schnüre anbringen, um Fundstücke aufzuhängen.

3. Fundstücke einflechten und anhängen
Jetzt werden die Fundstücke in das Geflecht eingewoben, die Blätterranken eingeflochten usw. Kleine Objekte wie z.B. Schneckenhäuser kann man auch aufkleben.

4. Aufhängeschnur anbringen
Zum Schluss wird oben eine Schnur zum Aufhängen angebracht. Nun kann der Traumfänger in der Natur, im Park, im Garten oder natürlich über dem Bett aufgehängt werden.

Viel Freude Euch beim Basteln und Verzieren!

Anhang 9

Fantasiereise

Im Wald der Kicherzwerge (https://www.elkeskindergeschichten.de/2013/09/06/im-wald-der-kicherzwerge/)

Fantasiereise für Kinder mit Mutspruch – Bei schlechter Laune oder Unruhe oder Traurigkeit geh in den Wald der Kicherzwerge!
Wenn du einmal traurig oder grimmig oder unruhig oder übellaunig bist, dann besuche doch einmal die lustigen Kicherzwerge!
Mache eine Fantasiereise in den Wald der Kicherzwerge.

Das geht so:
Lege dich gemütlich hin und schließe die Augen.
Stelle dir vor, du bist in einem Wald.
Es ist ein ganz fremder Wald. Du staunst.
So einen Wald hast du noch nie gesehen.
Ein Wiesenwald ist es.
Die Bäume sehen aus wie riesengroße Blumen und Gräser, die sacht im Wind hin und her schaukeln.
Ab und zu blitzen Sonnenstrahlen hell und warm in den Wiesenwald hinein.
Schön ist es hier, friedlich und ruhig.
Und friedlich und ruhig bist auch du.
Du streckst dein Gesicht den Sonnenstrahlen entgegen und beobachtest, wie sich die Blütenstängel und Gräserbäume im Wind hin- und her wiegen.
Auf einmal hörst du es fröhlich kichern.

“Willkommen im Land der Kicherzwerge”, ruft es aus einem Blütenkelch hoch über dir.
Du blickst hinauf und siehst ein Zwergengrinsgesicht, das fröhlich zu dir herunter lächelt.
Fröhlich lächelst du zurück.
Da kichert es wieder, und jetzt entdeckst du, dass in jedem Blüten- und Grasbaum ein kleiner Kicherzwerg sitzt.
Lustig sieht das aus!
Du musst kichern, und ein vielstimmiger Kicherzwergenchor antwortet dir ringsum von allen Bäumen herunter.
Es ist ein freundliches, helles, frohes Kichern, das durch das Land der Kicherzwerge hallt.
Freundlich, hell und froh fühlst auch du dich auf einmal.
Am liebsten würdest du auch in einem der Blütenbäume sitzen und dich vom Wind hin- und her wiegen lassen.
Lustig würde das aussehen.
Bei dem Gedanken musst du wieder kichern, und der vielstimmige Kicherzwergenchor antwortet:
„Immer froh und heiter geht alles leichter weiter.“
Wieder und wieder hörst du diese Worte.
Du lauschst noch eine Weile, dann verabschiedest du dich von der lustigen Zwergengesellschaft.
„Immer froh und heiter geht alles leichter weiter“, denkst du und kehrst langsam nach Hause zurück.
Du reckst und streckst dich, dann öffnest du die Augen.
Leicht fühlst du dich und froh und heiter.
Du bist ruhig, entspannt und guter Dinge und freust dich auf den Tag.

© Elke Bräunling

Anhang 10

Spielvorschlag: Bäumchen, Bäumchen wechsel dich...
(https://kinderspiele.fandom.com/wiki/B%C3%A4umchen,B%C3%A4umchen_wechsel_dich)

Regeln/Ablauf:
Bis auf einen Spieler wird für jeden Mitspieler ein Platz (Baum) zugewiesen. Der Spieler ohne Baum steht in der Mitte und ruft: "Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!" Nach diesem Kommando haben alle Spieler rasch ihre Plätze zu wechseln. Der Spieler in der Mitte läuft auch los und versucht einen Platz zu bekommen. Der jeweils ohne Platz gebliebene Spieler muss nun in die Mitte und das Spiel in beschriebener Weise fortsetzen. Das Spiel endet, wenn niemand mehr Lust hat, zu laufen.