

## Hinweise und Anregungen für den Bereich der Bewegung

---

Lassen Sie Ihr Kind zuhause Bewegungslandschaften und Höhlen bauen mit Materialien aus dem Alltagsleben! ( Stuhl, Körbe, Decken, Tücher, Kissen, Kisten, Pappkartons, Wäscheständer.....)

Wenn Sie ins Freie (Garten/ Hof) gehen können, bauen Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften mit den verschiedensten Materialien ( Bretter, Kisten, Baumstämme, Baumaterialien, Steine.....)

Spielen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Ballspiele, Fangspiele, fahren Sie Rad, Roller, Inliner.....,

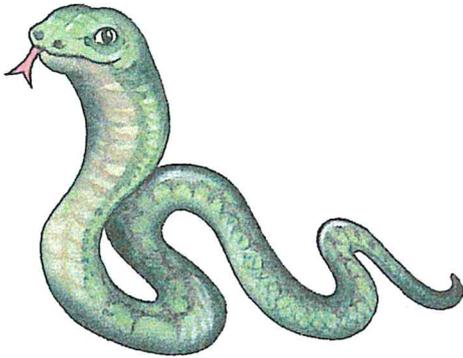
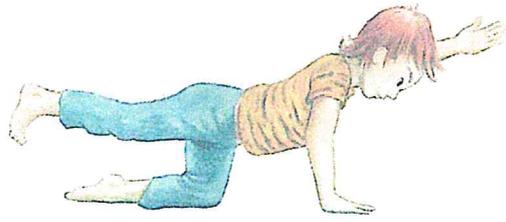
Bei Spaziergängen in der Natur( so lange, wie möglich) lassen sie Ihre Kinder auf Baumstämmen balancieren, im Slalom um Bäume laufen, hopsen....

Lassen Sie Ihre Kinder mit der Lupe die Wiese erforschen, beobachten Sie die krabbelnden Insekten und Würmer.

Kinder tanzen gern. Hier kann Musik mal von schnell zu langsam, von rockig zu klassisch wechseln.

Schaffen Sie Entspannungsmöglichkeiten. Auf der Decke liegen und die Wolken beobachten, Wolkenbilder raten oder machen Sie einfache Yogaübungen, Fußgymnastik oder zeichnen Sie mit den Beinen in der Luft Figuren.

# Yoga - Übungen



Versuche in dieser Position ca. 10 sec. zu verharren! Viel Spaß