

Sprachförderung und Entspannung mit dem Yoga-Bären

Kinder haben derzeit enorm viel zu verarbeiten - z.B. Wechsel der Bezugspersonen durch erkrankte oder fehlende Fachkräfte mit unterschiedlichen Tagesabläufen, Kriegsbilder, Eltern, die an der Belastungsgrenze sind und selber nach Regulation suchen und anderes mehr. Über eine schön illustrierte Geschichte und körperliches Erleben werden Kinder in dem vorgestellten Buch eingeladen, sich mit dem Bären und seinen Tierfreunden zu entspannen, was vielleicht zu einer Entlastung beitragen und den Alltag durch Freude beleben kann.

Zum Inhalt:

Der Bär macht einen Ausflug in den Wald und lernt dort viele Tiere kennen. Gemeinsam mit jeweils einem Tier- dem Hasen, dem Vogel, dem Streifenhörnchen, der Maus und anderen mehr, probiert er eine Yogaposition zum Strecken, Atmen, Sitzen u.a. aus. Neben den Körperpositionen werden Sinne wie Riechen, Hören, Spüren/Fühlen ... angesprochen und geschult.

Das Buch ist kindgerecht und sehr ansprechend illustriert.



Buch:

Der Yoga-Bär, Entspann dich wie die Tiere im Wald
Ein Mitmachbuch für kleine Yogis ab 4 Jahren
Mit 13 einfachen Übungen

Von Christiane Kerr & Julia Green, Ullmann Medien
2020, Rheinbreitenbach, ISBN 9-783741-525803

Idee 1- Dialogisches Vorlesen

Idee 2- Karten für den Morgenkreis

Übungen kopieren und laminieren, dabei das Tierbild vorne, die Anleitung für die Fachkräfte hinten draufkleben. Nach und nach werden die Übungen eingeführt und können dann den Morgenkreis bereichern.

Idee 3 -Kreative Umsetzung der Geschichte

Geschichte malen und selber Karten für Spielkreise herstellen
Geschichte aus verschiedenen Rollen nachspielen
Geschichte mit Handpuppen szenisch nachspielen

Idee 4 -Sprachliche Vertiefung durch Fortsetzung und Erweiterung der Erzählung

Was wissen wir noch zu den einzelnen Tieren? Wo leben sie, was fressen sie?
Welche Abenteuer erlebt der Bär wohl noch? Wen trifft er wohl als nächstes?
Welche Abenteuer erleben die Tiere noch?

Idee 5- Einnehmen der Yogapositionen, raten und erinnern

Ein Kind macht eine Position vor, die anderen raten: Welches Tier war dem Bären ein Vorbild darin?