Speisen-Wagen

Kinder

beliebig

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 3 Minuten

Sensibilisierung zur bewussten Wahrnehmung von Lebensmitteln



Material:

(Koch-)Zeitschriften, farbiges Papier (rot, gelb, grün), Karton, weißes Papier, Scheren, Kleber, Stifte, Bild der vereinfachten Ernährungspyramide

Vorbereitung:

Basteln eines „Speisen-Wagens" (Lok und einzelne Wagen) mit unterschiedlichen Farben. Dabei steht jede Farbe für eine Lebensmittelgruppe:

- Grün: zuckerfreie Getränke, verdünnte Saftschorlen, Obst, Gemüse, Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Gelb: Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Fette, Öle
- Rot: Süßigkeiten

Durchführung:

Jedes Kind bastelt einen Zug (weiß) mit drei Speisewagen (rot, gelb, grün). Dann suchen alle Kinder aus Zeitschriften Bilder von Lebensmitteln heraus, die sie zum Frühstück (mittags oder am Tag zuvor) gegessen haben. Sie schneiden diese aus oder malen sie auf und ordnen sie den verschiedenen Waggons (Lebensmittelgruppen) zu.

Jedes Kind stellt der Gruppe seinen Zug vor. Zum Schluss entstehen die „Speisen-Wagen" der gesamten Gruppe, d. h. drei Loks (grün, gelb, rot), an die die Kinder nacheinander ihre Waggons in der gleichen Farbe kleben oder hängen. Das Ergebnis kann dann gemeinsam besprochen werden. Welcher Zug hat die meisten Lebensmittel geladen?

Variationen:

- "Speisen-Wagen" getrennt nach Frühstück, Mittagessen, Abendessen.
- Wie könnte ein Zug aussehen, der richtig lecker und gesund ist?

Tipps und Hinweise:

Verbraucherzentrale: Tipps zum Speiseplan für Kinder

FIT Brunch

Kinder

beliebig

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 30 Minuten

Kennenlernen von vollwertiger Verpflegung, Freude an frischen Lebensmitteln, Teamgeist



Material:

Zutaten (siehe unten), Schneidebrett, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße, Decken

Vorbereitung:

Alle Zutaten sowie Schneidebrett, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße zurechtlegen

Durchführung:

Die Kinder erstellen einen leckeren, ausgewogenen Brunch mit frischem Obst und Gemüse, Milchprodukten, vollwertigen Getreideprodukten und natürlichen Getränken.

- Quark Mac: Pumpernickel, Quark, Banane; Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark vermischen. Die Quarkspeise auf eine Scheibe Pumpernickel schmieren.
- Blitzsuppe: Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Mais, Paprika Sellerie, Lauch, Tomatenmark, Gemüsebrühe; Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einen großen Topf geben, mit Wasser auffüllen, mit der Brühe abschmecken und ca. eine halbe Stunde kochen lassen. Abschließend mit Tomatenmark abschmecken.
- Lustige Pausenbrote: Vollkornbrote je nach Geschmack süß (mit Quark und Bananenscheiben) oder herzhaft (mit Salat, Tomaten, Gurken oder Käse) belegen.

- Gemüsepommes mit Dips: Paprika und Staudensellerie waschen, Karotten und Kohlrabi schälen alles in fingerlange Stücke schneiden. Für die Dips Quark mit Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bunter Obstsalat: Früchte der Saison waschen und ggf. schälen. Alles klein schneiden und mit Orangensaft beträufeln. Nach Geschmack mit Honig süßen.

Wasserverkostung

Kinder

Kleingruppen

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 30 Minuten

Sensorik- und Sinnesschulung, Wertschätzung und bewusster Umgang mit Wasser als grundlegendem Lebensmittel



Material:

Thematische Dekoration, verschiedene Wassersorten, die sich in Mineralgehalten und Kohlsäuregehalten unterscheiden, Glaskaraffen, Klebepunkte, Gläser

Vorbereitung:

Die unterschiedlichen Wassersorten werden in Glaskaraffen gefüllt. Diese werden durchnummeriert, damit sie dem jeweiligen Wasser zugeordnet werden können.

Durchführung:

Jedes Kind erhält ein Glas und drei Klebepunkte. Dann werden der Reihe nach die einzelnen Wassersorten an die Kinder ausgeschenkt. Die Kinder dürfen das Wasser probieren und sollen sagen, was ihnen dabei gut schmeckt und was sie nicht so gut finden.

Wenn sie alle Wassersorten probiert haben, dürfen sie ihre Klebepunkte an die besten Sorten vergeben. Am Ende schauen alle gemeinsam, welche Sorte die meisten Punkte bekommen hat und überlegen, was daran gut war.

Variation:

- Leitungswasser integrieren
- Einzelne Wasserflaschen mit Zitrone, Orange, Minze, Ananas verfeinern und dann den Geschmackstest wiederholen.



Ostfriesische Teezeremonie

Kinder

maximal 10 Kinder

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 20 Minuten

ruhige, entspannte Atmosphäre genießen, Genuss erleben, Gemeinschaftsgefühl stärken



Material:

Wasserkocher, Glaskaraffen, Teetassen, Löffel, Dekokiste, Tücher, CD-Player, Kandis, Tee, Dekomaterial: Sand, Strandgut, Seglerknoten, Muscheln und andere Naturmaterialien

Vorbereitung:

Dekoration des Raumes, leise Hintergrundmusik. Für eine angemessene Atmosphäre kann die Zeremonie in einem ruhigen Raum durchgeführt werden. Alle lassen ihre Schuhe vor dem Raum stehen und können sich im Schneidersitz auf Kissen, Decken oder Stühlen im Raum verteilen.

Umsetzung:

Die Kinder werden zu einer kleinen Teezeremonie eingeladen und erhalten zu Beginn eine leere Tasse. Bei entsprechender Hintergrundmusik startet die Zeremonie und die Kinder setzten sich im Schneidersitz auf den Boden. Die Glaskaraffe mit heißem Tee steht in der Mitte des Kreises. Der Kandis wird in die Karaffe fallen gelassen. Die Kinder lauschen dem Knistern des heißen Tees. Sie dürfen die Karaffe nicht anfassen bis der Tee auf Trinktemperatur abgekühlt ist oder alternativ mit kaltem Wasser verdünnt wurde. Anschließend wird der Tee auf die Tassen der Kinder verteilt. Mit einem lauten „AAh“ wird die Ankunft des Geschmacks im Mund vermeldet.

Variationen:

Lässt sich mit einem deftigen Snack wie Rührei mit Schwarzbrot und frischen Kräutern kombinieren.

Ketchup

Kinder

beliebig

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 20 Minuten

Lebensmittel kennenlernen; bekannte Fertigprodukte einfach selbst herstellen



Zutaten für 10 Personen:

- 20 EL Tomatenmark, möglichst sonnengereift (Tube)
- 10 TL Senf, mittelscharf (oder weniger)
- 20 EL Wasser oder Apfelsaft, heiß
- 5 TL Gemüsebrühe
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Salz
- 10 TL Marmelade, fruchtig (optional Apfelmus)
- Öl

Materialien:

- Schüssel
- Schneebesen

Rezept:

Die Zutaten (bis auf das Öl) gemeinsam in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Zum Schluss ein paar Tropfen Öl hinzufügen.

Variationen:

Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden und im Ofen knusprig braten. Als selbst gebackene Ofen-Pommes dazugeben und sofort alles gemeinsam genießen!



Fingerfood

Kinder

beliebig

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 20 Minuten

Lebensmittel kennenlernen; bekannte Fertigprodukte einfach selbst herstellen



Zutaten für 10 Personen:

- 2 Kg Gemüse z.B. Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Tomaten, Radieschen
- 250 g Crème Fraîche und 250 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- Zitrone
- Schnittlauch, Petersilie

Materialien:

- Schneidebretter
- Küchenmesser
- Schalen & Teller
- Tischdeko

Rezept:

Das Gemüse wird in mundgerechte Stücke geschnitten. Parallel wird ein Dip aus Frischkäse und Creme-Fraiche angerührt. Die Creme wird mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ganz fein geschnittenem Knoblauch gewürzt und mit den Kräutern verfeinert. Schön auf einem Teller angerichtet finden sich genügend Abnehmer:innen in der Spielpause für diesen gesunden Snack.



Schneller als dein Name

Kinder

beliebig , ab 10 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 5 Minuten

Kennenlernspiel, Warmup



Durchführung:

Die Gruppe steht im Kreis. Ein Kind sagt laut den eigenen Namen zur nächsten Person rechts und läuft sofort nach rechts außen um den Kreis herum. Der Name wird genauso schnell oder langsam, wie das Kind ihn ausgesprochen hat, im Kreis weitergesagt und von jedem Kind wiederholt. Das Kind versucht den eigenen Platz wieder zu erreichen, bevor der Name dort ankommt. Sobald die laufende Person ankommt, ist die nächste dran.

Tipps und Hinweise:

Die Leitung weist zu Beginn noch einmal darauf hin, dass man beim Laufen im Kreis stürzen kann und ein richtiges Tempo wichtig ist.

Finde mich

Kinder

beliebig , ab 3 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden

Bewegung, Aufmerksamkeit, Selbstständigkeit



Material:

Auffallende Gegenstände (mehr Gegenstände als Kinder) z.B. Steine, Blätter, Socken, Zwiebeln, Hüte, Handtücher, Muscheln, etc.

Vorbereitung:

Den Raum oder Weg abgehen und nach besonderen Verstecken suchen. Das ausgewählte Material (nicht zu gut) verstecken.

Durchführung:

Alle haben je nach Gelände und Anzahl der Gegenstände eine bis fünf Minuten Zeit, die genannten Gegenstände zu finden und in einen markierten Bereich zu legen. Im Gruppenraum einen markierten Bereich vorbereiten, in den die gefundenen Gegenstände abgelegt werden können.

Bewegungslandschaft

Kinder

beliebig , ab 3 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden

Kreativität entwickeln, neue Bewegungsformen ausprobieren



Material:

Schaumstoffwürfel, Standardgeräte der Turnhalle wie z. B. dicke und dünne Matten, Bänke, Kästen, Leitern, je nach Anzahl der Kinder zusätzlich z.B. Sprossenwand, Taue, Ringe

Vorbereitung:

Mit Großgeräten wird im Vorhinein eine Bewegungslandschaft aufgebaut.

Durchführung:

Die Kinder können sich frei entscheiden, welche Geräte sie ausprobieren wollen. Evtl. müssen Regeln aufgestellt werden, was den Wechsel der Geräte betrifft.

Variation:

In der im Vorfeld aufgebauten Bewegungslandschaft kann mit den Kindern eine thematische Bewegungslandschaft aufgebaut werden. Dafür wird zu Beginn des Angebotes eine Gesprächsrunde eröffnet, in der das Thema ausgesucht wird, z.B. Dschungel. Mit den Kindern wird jetzt die Bewegungslandschaft zusammen erweitert und die vorhandenen Geräte werden umbenannt. So werden z.B. Ringe und Taue zu Lianen. Mit den Lianen wird von einem Ufer (Kasten) zum nächsten geschwungen, weil dazwischen ein gefährlicher Sumpf (dicke Matten) ist, in dem ein gefährliches Krokodil wohnt, von dem keiner gefressen werden will. Im laufenden Spiel können dann noch andere Stationen mit Kleingeräten dazukommen.

So kann z.B. eine Höhle gebaut werden, in der alle sicher sind. Auch ein Wackelsteg mit einer umgedrehten Bank kann hinzukommen. Die Fantasie darf fließen.

Hinweis:

Schwierigkeitsgrad der Bewegungslandschaft dem Alter und den Fähigkeiten der Kinder angemessen sind zu gestalten.

Obstsalat

Kinder

beliebig , ab 5 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden

Aufmerksamkeit, Reaktion und Wahrnehmung schulen



Material:

Stühle; bei Variation zusätzlich mehrere Karten mit unterschiedlichen Obstsorten, mindestens so viele wie Kinder

Vorbereitung:

Stuhlkreis aufbauen, ein Stuhl weniger als Kinder; bei Variation zusätzlich Obstkarten erstellen

Durchführung:

Durch Abzählen werden die TN verschiedenen Obstsorten zugeordnet. Also z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche. Das Kind ohne eigenen Stuhl geht in die Mitte und ruft eine Obstsorte auf. Alle Kinder, die diesem Obst zugeordnet wurden, wechseln die Plätze und versuchen einen Platz zu bekommen. Auch das Kind ohne Stuhl sucht sich jetzt schnell einen Sitzplatz. Wer am Ende übrig bleibt und keinen Stuhl findet, geht in die Kreismitte und ruft wiederum eine Obstsorte auf. Beim Ruf "Obstsalat" wechseln alle die Plätze.

Variation:

Jedes Kind erhält zu Beginn eine Obstkarte und behält diese als Erinnerungsstütze in der Hand.

Stopptanz

Kinder

beliebig , ab 2 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden

Kreativität und Bewegung fördern, Selbstbewusstsein Konzentrationsvermögen stärken



Material:

Musik, Bälle, Tücher

Vorbereitung:

Material beschaffen, den Raum vorbereiten

Durchführung:

Viele Kinder bewegen sich gern, besonders mit Musik sind sie schnell zu begeistern. Bei diesem Spiel steht das gute Gefühl bei Tanz, Musik und Bewegung im Vordergrund. Zu diesem Zweck bedient ein Kind die Musikanlage, während die anderen Kinder durch den Raum tanzen. Die Musik wird von dem Kind plötzlich gestoppt. Alle Kinder müssen ihre Bewegungen einfrieren und dürfen sich nicht mehr bewegen, bis die Musik wieder läuft. Gelingt dies den Kindern nicht, darf das Kind an der Musikbox ein anderes Kind zur musikbeauftragten Person ernennen und selbst mittanzen. Das zweite Kind übernimmt nun die Rolle des DJs.

Die Kinder können allein oder gemeinsam tanzen, Spaß haben und mit allerlei Tüchern, Kiwido-Bändern und wilden Verrenkungen ihrer Persönlichkeit Ausdruck verleihen und müssen gleichzeitig achtsam auf die Musik hören.

Variation:

Wenn man einen kleinen Wettbewerb initiieren möchte, kann man auch genau aufpassen, wer sich zuletzt bewegt hat oder wer nach dem Stopp der Musik noch wackelt. Dieses Kind scheidet aus. Es wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind übrig ist.

Tiertransport

Kinder

beliebig , ab min. 2 Personen

je nach Menge der Teilnehmenden , ca. 5-10 Minuten

Gemeinschaftsgefühl stärken, Konzentration fördern



Material:

Gymnastikstäbe oder Tücher, Kuscheltiere, Bälle oder Luftballons, Matte oder umgedrehter kleiner Kasten, evtl. Bank oder Tesakrepp

Durchführung:

Je zwei Kinder spielen zusammen und stehen sich gegenüber. Sie halten eine Transportbahre (je zwei Gymnastikstäbe bzw. Tücher) in den Händen, auf denen ein krankes Tier (Ball, Luftballon oder Kuscheltier) liegt. Das Tier soll jetzt in das Tierkrankenhaus (Matte oder umgedrehter kleiner Kasten) gebracht werden. Das Tier darf nicht herunterfallen! Durch Kooperation gelingt es, das Tier behutsam zu transportieren und somit zu retten.

Variationen:

- Übergabe: Je nach Schwierigkeitsgrad können die Tiere auch an einer vorher markierten Stelle, die z.B. ein unüberwindbarer Fluss ist (Tesakrepp oder Bank), an zwei andere Transporter übergeben werden. Die Tiere dürfen nicht herunterfallen!
- Hindernis: Die Tiere müssen gemeinsam über ein Hindernis (Bank) transportiert werden. Sie dürfen nicht herunterfallen!

Tal des Schweigens

Kinder

beliebig , ab min. 5 Personen

ca. 15 Minuten

Konzentration stärken, Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung für und Wahrnehmung der Umgebung



Vorbereitung:

Vorzugsweise findet diese Aktion im Freien an einem Wald-, Wiesen- oder Feldweg statt. In der Vorbereitung müssen verschiedene Gegenstände auf dem Weg im Tal des Schweigens (nicht allzu gut) versteckt werden.

Umsetzung:

Die Gruppenleitung stimmt alle ein, indem sie die Gruppe nah zu sich heran bittet, bereits zu flüstern beginnt und das Spiel erklärt: Vor den Kindern befindet sich das "Tal des Schweigens", in dem man nicht sprechen darf. Rechts und links am Wegrand sind etwas weiter oben und unten im Gelände ungewöhnliche Gegenstände "versteckt". Alle sollen diese Gegenstände nun aufmerksam suchen und sich ihren Standort merken, ohne diese aufzuheben oder andere darauf hinzuweisen. Am Ende des Weges werden die Gegenstände dann gemeinsam aufgezählt.

Variationen:

- Kreativität: Die TN können aufgefordert werden, sich eine Geschichte zu den Gegenständen auszudenken, die anschließend erzählt wird.
- Besondere Gegenstände: Bei der Wahl der Gegenstände sind keine Grenzen gesetzt. Es können beispielsweise auch Massageutensilien verwendet werden, die anschließend in einer weiteren Aktion von den TN verwendet werden.
- Indoor: Die Aktion kann auch indoor gespielt werden, zum Beispiel für einen abwechslungsreichen Raumwechsel durch den Flur.
- Rückweg: Auf dem Rückweg können die Kinder die Gegenstände einsammeln, um sie anschließend entsprechend zu nutzen.

Mandala

Kinder

beliebig , ab min. 5 Personen

ca. 20 Minuten

Kreativität, Sensibilisierung für und Wahrnehmung der Umgebung

Material:

Ein großes Tuch und verschiedene Naturmaterialien zu einem festgelegten Thema

Vorbereitung:

Die Materialien werden, bestenfalls nach bestimmten Themen und idealerweise gemeinsam mit den Kindern gesammelt, z. B. Herbst (bunte Blätter, Kastanien und Eicheln).
Für das Legen des Mandalas wird ein Tuch auf dem Boden ausgelegt.

Durchführung:

Alle setzen sich in einen Kreis um das Tuch. Die Materialien liegen vor dem Tuch. Alle Kinder suchen sich nacheinander einen(!) Gegenstand aus und platzieren ihn auf dem Tuch. Nach einer Runde dürfen sich alle Kinder einen zweiten Gegenstand nehmen und platzieren. Somit setzen alle ihre Materialien nach und nach zu einem Bild zusammen. Danach darf jedes Kind das Bild durch Verrücken eines Gegenstandes EINMAL verändern. Frage der Spielleitung: „Gefällt Euch Euer Bild? Schaut es Euch eine Weile an!"
Dann wird ein Kind, das aufräumen „darf", ausgewählt. Dieses dreht sich weg, so dass die anderen Kinder einen Gegenstand auf dem Tuch bestimmen können, ohne dass dieses Kind sieht, welcher Gegenstand gemeint ist.

Das Kind, das aufräumt, dreht sich wieder zurück und beginnt, verschiedene Gegenstände aufzuräumen. Wenn es den ausgesuchten Gegenstand berührt, summen die anderen Kinder. Diesen Gegenstand darf es noch wegräumen, im Anschluss ist aber das nächste Kind mit Aufräumen dran. Gespielt wird so lange, bis alle Gegenstände wieder weggeräumt sind.

Pizzamassage

Kinder

beliebig , ab 2 Personen

ca. 15 Minuten

Entspannung, Entwicklung von Vertrauen, Vitalisierung, Anregung der Sinne, Kreativität, zur Ruhe kommen



Vorbereitung:

Hier gibt es keine Materialliste, eine ruhige Atmosphäre schaffen und Regeln erklären

Durchführung:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf eine Matte oder Decke und ist das Pizzablech. Das andere backt auf dem Rücken eine Pizza.

- Zuerst wird das Blech eingefettet - mit den Händen über den Rücken streichen
- Es kommt Mehl dazu - mit den Fingern leichte Trommelbewegungen machen
- Jetzt kommt Wasser dazu - mit den Fingern Wellenbewegungen über den Rücken machen
- Mehl und Wasser mischen - die Händen von allen Seiten in die Rückenmitte schieben
- Der Teig wird geknetet - auf dem Rücken kräftige Knet-Bewegungen machen
- Nun wird der Teig ausgerollt - mit den Unterarmen eine Teigrolle auf dem Rücken imitieren
- Nun wird die Pizza belegt - Durch verschiedene Fingerbewegungen werden Tomaten, Eier, Salamischeiben etc. imitiert.

- Die Pizza wird in den Ofen geschoben - Dafür wärmt der:die Pizzabäcker:in den Rücken mit den Händen oder dem ganzen Körper
- Jetzt ist die Pizza fertig und es werden kleine Stücke geschnitten - mit der Handkante über den Rücken streichen.
- Die Pizza wird gegessen und das Blech gereinigt - Dafür den Rücken mit den Händen reiben.

Nun wechseln die Kinder die Rolle.

Hinweise:

- Der Rücken darf nur vorsichtig geknetet und gewärmt werden.
- Das liegende Kind darf äußern, was es mag und was nicht.
- Es gilt das Prinzip der Freiwilligkeit! Wer nicht berührt werden möchte, darf ruhig Zuschauer sein.

Lichtermeditation

Kinder

2-10 Personen

ca. 15 Minuten

zur Ruhe kommen, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit



Material:

Kerze, Feuerzeug oder Streichholz, ggf. Entspannungsmusik

Vorbereitung:

Einen ruhigen Raum vorbereiten und für eine störungsfreie Umgebung sorgen

Durchführung:

Die Kinder setzen sich in einen Kreis und betrachten das Licht der Kerze in der Mitte des Kreises. Die Kinder konzentrieren sich auf den Atem und atmen 2 Mal ein und aus. Sie sollen dabei das Flackern der Kerze betrachten. Sie werden erleben, dass die Kerze flackert. Aber sie können auch erkennen, dass sie sich bewegt, obwohl sie sich nicht bewegt. Diese Beobachtung zeigt den starken Fokus der Kinder. Wenn sie nach einer Weile die Kerze sehen und um die Kerze alles dunkel geworden ist, so ist die Achtsamkeit besonders tief geworden. Langsam kommen sie in das Jetzt zurück.

Wer raschelt und wer piepst denn da?

Kinder

beliebig, ab 10 Personen

je nach Anzahl der Teilnehmenden

Achtsamkeit



Durchführung:

Die Gruppe verteilt sich auf einem Gelände. Alle suchen sich einen kleinen Wohlfühlplatz, an den sie sich setzen, legen oder hinstellen. Dann kehrt für 30 Sekunden absolute Stille ein und alle müssen sich möglichst viele unterschiedliche Geräusche merken, die sie wahrnehmen.

Nach den 30 Sekunden sammelt die Gruppe alle Geräusche. Was haben die Kinder alles gehört? Wie viele unterschiedliche Geräusche gab es? Vielleicht gibt es sogar jemanden, der einzelne Vögel auseinanderhalten kann?

Balanciere dich aus und finde deine Mitte

Kinder

beliebig, ab 10 Personen

ca. 5 Minuten

Körperwahrnehmung, Förderung der Konzentration



Materialien:

Ein Seil (für Variation ggf. mehrere Seile)

Vorbereitung:

Das Seil liegt in einer Schlangenlinie (schneckenförmig) auf dem Boden.

Durchführung:

Die Kinder versuchen langsam und in Ruhe barfuß auf dem Seil zu balancieren, ohne danebenzutreten und variieren die Aufgabe mit folgenden Übungen:

1. Zwei Seile liegen nebeneinander und zwei Kinder balancieren gleichzeitig.
2. Die Kinder balancieren mit geschlossenen Augen und werden dabei von einem anderen Kind begleitet und ggf. geführt.
3. Im Seil sind mehrere Knoten und alle müssen barfuß mit geschlossenen Augen die Knoten finden.
4. Rückwärts, seitwärts, auf den Zehen oder in der Hocke laufen.
5. Gleichzeitig etwas auf dem Handrücken, auf dem Kopf oder auf einem Kochlöffel balancieren.

Gesprächsregeln

Kinder / Eltern / Familienangehörige

beliebig

ca. 30 Minuten

Gemeinsame Regeln für das Miteinander schaffen, Motivation zur Beteiligung.



Material:

Großes Papier, Stifte, Pinnnadeln, evtl. Karten. Vorbereitung: Papier und Karten beschriften bzw. für die Durchführung mit Kindern bemalen.

Durchführung:

Gemeinsam mit den Kindern (Eltern, Familien) werden Regeln für das Miteinander gesammelt. Diese werden auf ein großes Papier gemalt bzw. geschrieben. Zusätzlich können auch Karten bemalt werden, die dann in der Kreismitte ausgelegt werden und von jedem genutzt werden können. Die Moderation erklärt die Symbole, moderiert die Gesprächsrunde und reagiert entsprechend auf die Zeichen.

Beispielhafte Regeln:

- Hand hoch: „Ich möchte etwas sagen“
- Daumen hoch: „Finde ich gut“
- Daumen nach unten: „Gefällt mir nicht“
- Fragezeichen „Bitte erklären“.

Die Liste kann je nach Gruppe erweitert werden z.B. Symbol für Pause, Symbol für ein wichtige Mitteilung.



Blitzlicht

Kinder / Eltern / Familienangehörige

beliebig

ca. 10 Minuten

In einen Tag starten oder einen Tag abschließen, Befindlichkeiten abfragen



Durchführung:

Die TN sitzen im Kreis. Die Moderation erklärt die Regeln:

- Alle dürfen sich reihum äußern, es muss aber niemand etwas sagen.
- Alle sagen nur einen (oder zwei) Sätze.
- Das Gesagte wird nicht kommentiert.

Die Moderation stellt eine Frage, z.B. „Wie war dieser Nachmittag für euch?“, „Was nehme ich von diesem Nachmittag mit?“ „Was ist besonders wichtig gewesen?“ oder auch zwischendurch „Wie geht es euch?“ . Wichtig ist, dass im Anschluss an die Blitzlichtrunde keiner diskutiert, sondern das Gesagte kommentarlos stehengelassen wird.
Für den Einstieg könnten Fragen verwendet werden wie „Wie geht es euch heute?“ oder „Was erwartet ihr vom heutigen Tag?“



Gehirnsturm (Brainstorming)

Kinder / Eltern / Familienangehörige

beliebig

ca. 30 Minuten

Ideen sammeln, Kreativität einer Gruppe anregen, in ein Thema einsteigen



Material:

genügend Flipchartpapier, Stifte, eine Moderation, eine aufschreibende Person, Zeitschriften, Scheren.

Vorbereitung:

Materialien besorgen, Frage/Thema formulieren

Durchführung:

Zu einer Frage/einem Thema werden alle Vorschläge gesammelt und aufgeschrieben. Wichtig ist, dass hierbei nicht gewertet wird, um einen ungestörten und kreativen Ideenfluss zu garantieren. Masse ist klasse! Sortiert wird später. Ideen anderer dürfen weitergesponnen, jedoch nicht kritisiert werden. Die Moderation muss darauf achten, dass alle zu Wort kommen und die aufschreibende Person alles aufschreibt. Beispiel: „Was können wir tun, um unsere Kita schöner zu gestalten?"

Variation:

- In einem weiteren Schritt werden die Ideen weiter bearbeitet. Das kann z.B. über Diskussionen und Abstimmungen geschehen. Wichtig ist vorher eine klare Pause zu machen.
- Für Kinder: Zeitschriften etc. zur Verfügung stellen, bei denen sie die Sachen ausschneiden können, die sie einbringen möchten.



Wer hätte es gewusst? (Was mag mein Kind?)

Familienangehörige / Eltern

5-10 Eltern pro Gruppe

ca. 20 Minuten

ins Gespräch kommen über ausgewogene Ernährung, Kita-Frühstück und Ideen für die Brotdose kennenlernen



Vorbereitung:

Die Eltern zu einem Elternabend einladen und diesen vorbereiten, Lebensmittel oder Fotos von Lebensmitteln (als Postkarten oder aus Pappe; am besten von „gesunden" und „ungesunden" Lebensmitteln) bereitstellen und auslegen, für jede Familie einen leeren Teller bereitstellen, im Vorfeld Fotos von den gefüllten Tellern der Kinder machen

Durchführung:

Im Kita-Alltag werden die verschiedenen gesunden und ungesunden Lebensmittel ausgelegt und die Kinder sollen sich ein (möglichst gesundes) Frühstück zusammenstellen, was sie gerne essen würden. Von den fertigen Tellern werden Fotos gemacht und mit dem Namen des Kindes beschriftet.

Die Eltern werden parallel zu einem Elternabend eingeladen. Dort werden dieselben Lebensmittel ausgestellt. Die teilnehmenden Eltern werden in Kleingruppen gefragt, zu welchen Lebensmitteln ihre Kinder greifen würden, um sich einen gesunden Frühstücksteller zusammenzustellen, der ihnen auch schmeckt. Nachdem die Elterngruppen den Teller zusammengestellt haben, zeigen die Fachkräfte ihnen den tatsächlich von ihrem Kind zusammengestellten Teller. Dann werden die Teller miteinander verglichen. So können die Fachkräfte und Eltern zu den Themen gesundes Frühstück, Brotdosen und den Essgewohnheiten ihrer Kinder ins Gespräch kommen.



Caféhaus

Erwachsene

größere Gruppen

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 90 Minuten

durch intensiven Austausch kreative Ideen und Lösungen finden.



Material:

Tische, Stühle, Papiertischdecken, Stifte

Vorbereitung:

Thema auswählen, Caféhausatmosphäre herrichten, Tischdecken beschriften

Durchführung:

Es wird eine angenehme Caféhaus Atmosphäre geschaffen. Jeder Tisch wird mit Papiertischdecken belegt und mit Stiften ausgestattet. Pro Tisch werden ein oder mehrere Fragen oder Thesen zu einem übergeordneten Thema auf die Tischdecke geschrieben. Jeder Tisch hat hat eine gastgebende Person, die die Gäste willkommen heißt. Die übrigen Gäste tauschen sich über ein Thema aus und schreiben ihre Ideen/Fragen/Thesen auf die Papiertischdecken. Nach ca. 4-5 Minuten rotieren alle Personen, bis auf die gastgebende Person, zum nächsten Tisch – bestenfalls teilt sich die alte Gruppe in mehrere neue Gruppen auf. Die gastgebende Person heißt die nächsten Gäste willkommen und erklärt ihnen, was bisher geschah. Die übrigen Gäste tauschen sich im Anschluss über die entstandenen Ideen, Fragen bzw. Thesen an ihrem Tisch ausgiebig aus und schreiben die Antworten und weitere Ideen auf die Tischdecke. Dann wechseln die Teilnehmenden wieder den Tisch und es entstehen wieder neue Gruppen. Dies wird so oft wiederholt, bis alle Teilnehmenden an allen Tischen gewesen sind.
Abschließend findet ein gemeinsamer Austausch über die Ergebnisse an allen Tischen statt. Die Themen werden so vertieft und vernetzt.



Bedürfnis-Barometer

Kinder und Erwachsene

beliebig

je nach Menge der Teilnehmenden, ab 5 Minuten

Sichtbarmachung von Entscheidungen



Material:

Durchsichtige Einmachgläser (es können auch Dosen verwendet werden, wer möchte kann auch aus Pappröhren ein Bedürfnis-Barometer basteln); pro Glas bzw. Dose Karten aus Pappe, auf denen das zu wählende Thema, entweder per Schrift oder per Bild zu sehen ist; Glasmurmeln, Kastanien oder Nüsse als Material

Vorbereitung:

Material besorgen und Wahlbehälter vorbereiten

Durchführung:

Auf einem Tisch liegen nebeneinander alle Karten mit den Themen und den Wahlbehältern. Alle Personen erhalten nun eine Murmel (Kastanie, Nuss), um sie in das Glas mit ihren Favoriten zu legen. Das Glas mit dem meisten Inhalt ist der von allen gewählte Favorit.

Beispiel:

Für den Event-Nachmittag wird ein Motto gesucht. Viele Ideen sind schon gesammelt. Zur Entscheidungsfindung soll das Barometer befragt werden. Mottokarten mit Motiven werden bemalt oder beklebt bzw. beschriftet (Z.B. Zirkus, Piraten, Märchen). Anschließend werden die Murmeln von allen hineingelegt. Wenn alle gewählt haben, wird gezählt und das Ergebnis bekannt gegeben.

Variation:

Anstelle einer Murmel können auch alle Personen mehrere Murmeln erhalten, die sie nach bestimmten Regeln verteilen dürfen. Dadurch wird ein differenziertes Bild geschaffen.