Inhaltsverzeichnis

Einführung 5

Umgang mit den Materialien 15

Bewegungsstunden

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele 22
Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln 24
Bewegungsstunde 3: Segeltour 26
Bewegungsstunde 4: Luftballons 29
Bewegungsstunde 5: Stürmisches Meer 32
Bewegungsstunde 6: Barfuß-Land 34
Bewegungsstunde 7: Hüpfen 35
Bewegungsstunde 8: Laufen und Fangen I 38
Bewegungsstunde 9: Spiele im Schnee 40
Bewegungsstunde 10: Im Ballaballa-Land I 42
Bewegungsstunde 11: Tiere 43
Bewegungsstunde 12: Mäuse auf der Seegurke 47
Bewegungsstunde 13: Was machen Piraten, wenn sie wütend sind? 48
Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II 50
Bewegungsstunde 15: Das große Piratentreffen 51
Bewegungsstunde 16: Im Ballaballa-Land II 53
Bewegungsstunde 17: Wasch- und Putztag auf der Seegurke 54
Bewegungsstunde 18: Die Piraten machen sich fit 55
Bewegungsstunde 19: Lustige Piraten-Spiele für draußen 56
Bewegungsstunde 20: Piraten-Olympiade 59

Bewegungs- und Freizeiteinheiten

Bewegung und Freizeit 1: Einführung der Inselpiraten Finn und Fine 64
Bewegung und Freizeit 2: Bewegungswürfel 68
Bewegung und Freizeit 3: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten I 70
Bewegung und Freizeit 4: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten II 79
Bewegung und Freizeit 5: Piratenfahne 80
Bewegung und Freizeit 6: Mein Herz 84
Bewegung und Freizeit 7: Sportmöglichkeiten 85
Bewegung und Freizeit 8: Winterausflug 88
Bewegung und Freizeit 9: Alltagsbewegung 90
Bewegung und Freizeit 10: Papierflieger 91
Bewegung und Freizeit 11: Kinderbewegungsübungen 93
Bewegung und Freizeit 12: Freizeitampel 99
Bewegung und Freizeit 13: Selbstgemachte Piraten-Frisbee® 100

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Bewegung und Freizeit 14: Sommerausflug 102
Bewegung und Freizeit 15: Selbstgemachte Wasserspritzflasche 104

Ernährungseinheiten

Ernährung 1: Gesundes Frühstück 106
Ernährung 2: Obst und Gemüse (Teil 1) 109
Ernährung 3: Obst und Gemüse (Teil 2) 122
Ernährung 4: Obst und Gemüse (Teil 3) 123
Ernährung 5: Händewaschen 124
Ernährung 6: Piratenobstteller 126
Ernährung 7: Kräuterbeet auf dem Fensterbrett 128
Ernährung 8: Rezept für Kräuterquark 130
Ernährung 9: Riechen, Schmecken, Fühlen 132
Ernährung 10: Wassergehalt des Körpers 133
Ernährung 11: Was soll ich trinken? 134
Ernährung 12: Lebensmittelampel 136
Ernährung 13: Warum sind Süßigkeiten ungesund? 138
Ernährung 14: Woher kommt unser Essen? 139
Ernährung 15: Der Weg des Essens im Körper 142

Elternbriefe

Eltern- und Kinderbrief: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ 146
Elternbrief: Pausenbrotideen 149
Elternbrief: Bedeutung des Trinkens und gesunde Durstlöscher 152
Elternbrief: Spielideen für die ganze Familie 155
Elternbrief: Ideen für Spaziergänge 158

Elternabende

1. Elternabendelement: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ 161
2. Elternabendelement: „Bewegung“ 164

Bewegungskartei 171

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Integration in den Kindergartenalltag

„Gesundheit“ wird als ganzheitliches Konstrukt verstanden, das sehr viel weiter als auf die bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern auf einen Zustand körperlichen und emotionalen Wohlbefindens abzielt. Diese Ganzheitlichkeit sollte auch die Gesundheitsförderung berücksichtigen. Sie sollte ihren Platz nicht nur im Bewegungsraum, in der Turnstunde oder in vielfältigen Aktionstagen, sondern vor allem im Kindergartenalltag haben.

Diese Materialien sind deshalb so konzipiert, dass sie täglich im regulären Kindergartentag eingesetzt werden können. Nur auf diesem Weg können die Verknüpfung zu anderen Inhalten, die Übertragung in den kindlichen Alltag und eine nachhaltige Verhaltensänderung gelingen. Die Materialien sind im Hinblick auf den baden-württembergischen Orientierungsplan (Orientierungsplan für Bildung und Erziehung für die baden-württembergischen Kindergärten, Stuttgart 2011) entwickelt und schaffen so Möglichkeiten, viele der dort aufgeführten Ziele für das Bildungs- und Entwicklungsfeld „Körper“ zu erreichen. Auch versuchen die Materialien, Antworten für die im Orientierungsplan aufgeführten „Denkanstöße“ zu geben.

Zitate aus dem Orientierungsplan

„In den ersten sechs bis acht Lebensjahren eines Kindes werden wichtige Grundlagen gelegt für ein positives Körpergefühl, Gesundheitsbewusstsein, richtige Ernährung und viel Bewegung. In keinem Lebensabschnitt spielt Bewegung eine so große Rolle wie in der Kindheit und zu keiner Zeit sind körperlich-sinnliche Erfahrungen so wichtig. Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein positives Selbst- und Körperkonzept sind Motoren für die gesamte körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung.“

(vgl. S. 73)

„Ziele für das Bildungs- und Entwicklungsfeld ‚Körper‘

Kinder
- erwerben Wissen über ihren Körper und entwickeln ein Gespür für seine Fähigkeiten
- entwickeln ein erstes Verständnis für die Gesunderhaltung ihres Körpers
- entfalten ein positives Körper- und Selbstkonzept als Grundlage für die gesamte körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung
- bauen ihre konditionellen und koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten aus.“

(vgl. S. 75)

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

„Fragen als Denkanstöße

A1: Körperbewusstsein entwickeln, um Anerkennung zu erfahren und sich wohlzufühlen (körperliche und psychische Gesundheit/Geborgenheit/ Selbstwirksamkeit)

- Welche grundlegenden Bewegungserfahrungen (wie Ball spielen, schwimmen, Roller fahren etc.) kann das Kind in den Innen- und Außenräumen des Kindergartens sammeln?
- […]
- Wodurch werden auch bewegungsarme Kinder zur Bewegung herausgefordert?
- Wie wird das Kind ermutigt, sich etwas Neues zuzutrauen (z. B. auf einen Baum klettern) und dabei seine körperlichen Fähigkeiten zu erweitern?
- Welche differenzierte Anregungen erfährt jedes Kind für die Entwicklung seiner Grob- und Feinmotorik?
- Wo und wann hat das Kind die Möglichkeit, sich mit seinem ganzen Körper einzusetzen, den Einsatz von Druck und Kraft zu üben und zu differenzieren?
- Was bringt die Kinder in der täglichen Bewegungszeit außer Atem und zum Schwitzen?
- Wann erlebt das Kind die Erzieherinnen als Bewegungsvorbild?
- Wann und wo gibt die Einrichtung dem Kind die Möglichkeit, sich gesund zu ernähren?
- Wie tragen die Erzieherinnen dazu bei, dass den Kindern das gesunde Durst-, Hunger-, und Sättigungsgefühl erhalten bleibt?
- In welcher Weise kann das Kind Herkunft, Verarbeitung, Umgang und Wertschätzung von Nahrungs- und Lebensmitteln erfahren?
- Wie werden die Kinder aktiv in die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten einbezogen?“

(S. 76–77)

VORSCHAU

Ausblick

Um eine langfristige und umfassende Gesundheitsförderung zu ermöglichen, sind neben diesem Materialordner für den Kindergarten auch Materialien für die Grundschule erschienen (Komm mit in das gesunde Boot – Grundschule 1./2.“ und „Komm mit in das gesunde Boot – Grundschule 3./4.“) sowie ergänzende Materialien für die Altersgruppe 3–10 Jahre („60 Ideen für Bewegungslandschaften – Komm mit in das gesunde Boot“ und „(Vor-)Lesegeschichten mit den Inselpiraten: Komm mit in das gesunde Boot – Ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung“).

netzwerk lernen

zur Vollversion

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele

Materialien: Flaschenpost BS 1, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Platzbedarf: Bewegungsraum, kleine Halle

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Die Flaschenpost BS 1 wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können eingesetzt werden. Die Kinder dürfen sich vorstellen und erzählen, was sie gerne im Kindergarten machen.	Flaschenpost BS 1, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Bewegungsspiel 1 (Erwärmung)	**Wie laufen Piraten?** Der/die Erzieher/in stellt die folgenden Fragen. Er/sie gibt – wenn nötig – Tipps und die Kinder laufen los: 1. Wie läuft ein Pirat …? (z. B. gefährlich, schleichend) … mit einem Hinkebein? (z. B. ein Bein hinterherziehen) … der schnell auf die Toilette muss? (z. B. Bein nach innen gedreht, kleine Schritte) … der glücklich ist? (z. B. Hopserlauf, springend) … der gejagt wird? (z. B. rennen) 2. Weitere Ideen der Kinder	
Bewegungsspiel 2	**Gleich und gleich** Die Kinder laufen durch den Raum. Der/die Erzieher/in gibt eine Eigenschaft vor (z. B. Geschlecht, Haarfarbe, Haarlänge, Hosenfarbe, Alter etc.) und alle Kinder mit der gleichen Eigenschaft müssen sich als Gruppe zusammenfinden. ***Variation:*** Die Betreuungsperson gibt eine Zahl vor und die Kinder bilden Gruppen mit der vorgegebenen Anzahl an Kindern.	
Bewegungsspiel 3	**Zauberer** Ein Kind ist der Zauberer. Der Zauberer breitet die Arme aus und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere alle Kinder in Tiger (oder in ein anderes Tier)“. Die Kinder bewegen sich nun zunächst als Tiger. Lässt der Zauberer die Arme nach unten sinken, laufen alle „Tiger-Kinder“ vor ihm weg. Der Zauberer versucht, ein Kind zu fangen. Das Kind, das gefangen wird, ist der nächste Zauberer.	
Entspannung	**Wetter-Massage** Ein Kind liegt auf dem Bauch oder sitzt entspannt auf einem Stuhl. Die Kinder wechseln sich so ab, dass jeder eine Wettermassage erhält: Es beginnt zu regnen (mit Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Nun regnet es stärker (schneller und fester tippen). Jetzt fängt es auch noch an zu donnern (mit Fäusten vorsichtig auf den Rücken trommeln) und es blitzt. (Blitze auf den Rücken zeichnen). Dann kommt ein Sturm (in den Nacken pusten). Er bläst die Regenwolken weg (mit Fäusten über den Rücken streifen). Es tröpfelt nur noch (mit Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Die Sonne kommt raus (Hände aneinanderreiben und auf den Rücken legen) und wärmt schön (über den Rücken von oben nach unten streichen).	

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Flaschenpost BS 1: Die Inselpiraten stellen sich vor

Liebe Kinder,

falls Ihr uns noch nicht kennt, möchten wir uns als Allererstes kurz vorstellen: Wir sind Finn und Fine und wir sind Piraten. Wir leben mit unseren Eltern und der ganzen Mannschaft auf einer Insel. Deshalb nennt man uns auch die Inselpiraten. Wir haben auch ein richtiges Piratenboot, mit dem wir oft unterwegs sind. Es hat groβe, weiβe Segel und heiβt Seegurke.

Wir möchten gerne mehr von Eurem Leben und Eurem Alltag erfahren. Dafür werden wir Euch aber auch ganz viel von uns erzählen. Ihr werdet nun immer wieder eine Flaschenpost von uns bekommen.

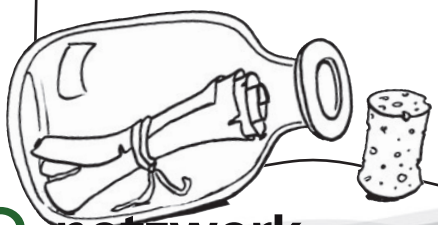
Wir sind zwar Piraten, aber wir gehen, wie alle Kinder, auch in den Kindergarten. Hier spielen wir mit unseren Freunden, singen, tanzen, lassen uns etwas vorlesen, malen, toben herum und manchmal machen wir auch ganz schön viel Quatsch. Aber sagt das nicht weiter.

Wie heiβt Ihr und was macht Ihr gerne im Kindergarten?

Besonders gerne machen wir Bewegungsspiele in der kleinen Insel-Turnhalle. Wollt Ihr wissen, welche Spiele wir heute gemacht haben?

Wir haben „Wie laufen Piraten?“, „Gleich und Gleich“ und „Zauberer“ gespielt. Danach haben wir uns gegenseitig eine „Wetter-Massage“ gemacht. Wollt Ihr das auch ausprobieren?

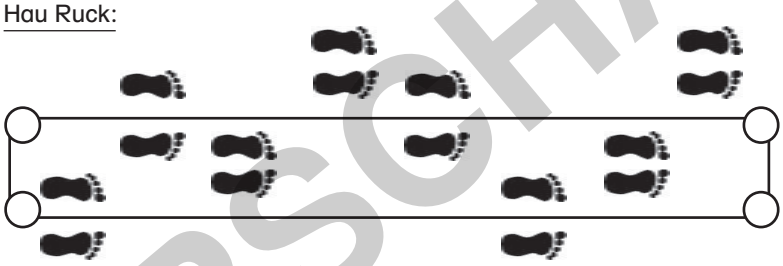
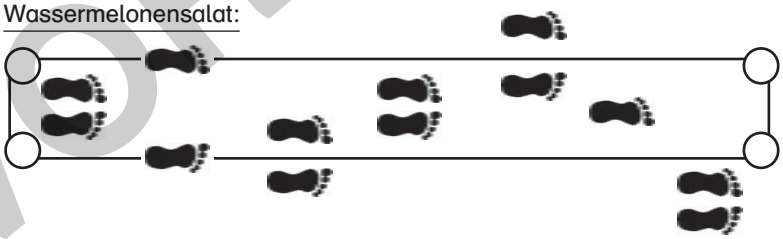
Euer Finn und Eure Fine



VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegungsstunde 7: Hüpfen		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Bewegungs-spiel 3	**Gummitwist** Ein Gummiband (z. B. Hosengummi) wird um die Füße zweier Kinder gespannt und gedehnt. Diese stehen sich mit dem Gesicht zugewandt gegenüber. Ein drittes Kind hüpft in/zwischen dem Gummiband in vorher verabredeten Rhythmen. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht bzw. das Gummiband immer höher gespannt (Knöchel – Wade – Knie – unter Po – Hüfte – Taille). Begeht es einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe. Als Fehler gelten: Gummi berühren, obwohl es nicht verabredet ist, mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen, sich verheddern, mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berühren, einen Sprung auslassen, die vordefinierte Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten. Mögliche Sprungfolgen: Übungsbeispiele: Hau Ruck:  1. Hau 2. Ruck 3. Donald 4. Duck 5. Mickey 6. Maus 7. rein 8. raus Wassermelonensalat:  1. Was 2. ser 3. me 4. lo 5. nen 6. sa 7. lat	Gummiband
Bewegungs-spiel 4	**Hüpf-Floh** Alle Kinder sind Flöhe und dürfen nur hüpfen. Ein Kind wird zum „Blinde Floh“, ihm werden die Augen verbunden. Alle Kinder stehen eng zusammen, nach einem Startsignal haben alle „normalen“ Flöhe zehn Sprünge frei und müssen dann stehen bleiben. Der „Blinde Floh“ darf aber so oft hüpfen, wie er will. Wenn er einen anderen Floh berührt, so ist dieser in der nächsten Runde der „Blinde Floh“.	Augenbinde bzw. Schal oder Tuch
Entspan-nung	**Atmen** Alle Kinder schließen im Stehen ihre Augen. Sie atmen tief durch die Nase ein und laut durch den Mund wieder aus. Diese Übung wird zehnmal wiederholt.	

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegungsstunde 11: Tiere

Materialien: Flaschenpost BS 11, eventuell Handpuppen Finn und Fine, Tier-Memory®, Klebeband oder Seil, Ball
Platzbedarf: Bewegungsraum, kleine Halle

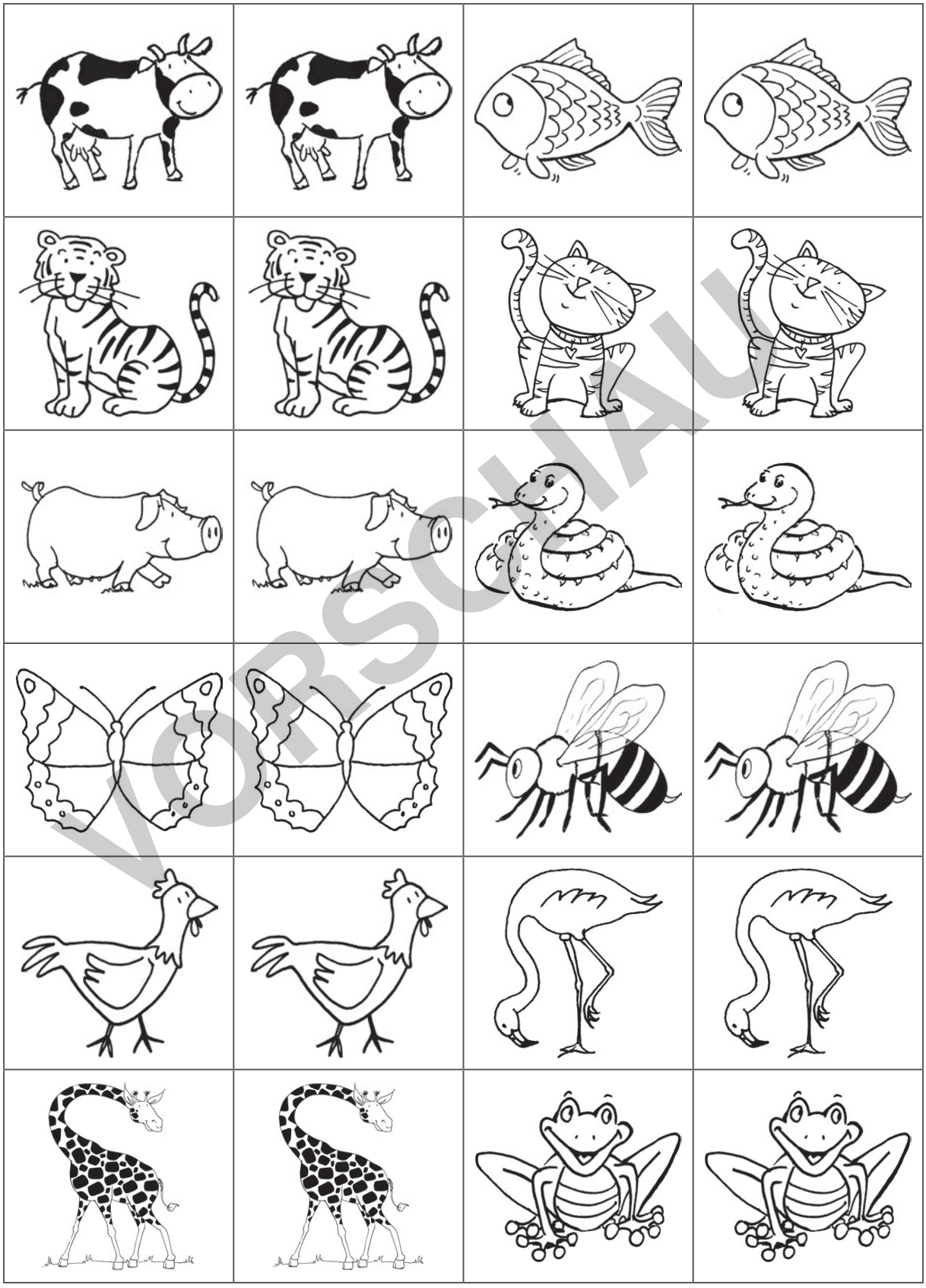
Bewegungsstunde 11: Tiere		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Die Flaschenpost BS 11 wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können eingesetzt werden.	Flaschenpost BS 11, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Bewegungsspiel 1	**Tier-Zauberer** Ein Kind ist der Zauberer. Es zieht eine Karte des Tier-Memorys® (nur eine Karte je Tier wird für dieses Spiel verwendet), breitet die Arme aus und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere alle Kinder in Schweine (oder ein anderes Tier)“. Die Kinder bewegen sich nun als Schweine. Lässt der Zauberer die Arme nach unten, laufen alle Kinder als Tiere vor ihm weg. Das Kind, das gefangen wird, ist der nächste Zauberer.	Tier-Memory®
Bewegungsspiel 2	**Tierparade** An einer Linie (Straße) entlang bewegend (Klebebandlinie/Seil) zeigen die Tiere wie sie sich bewegen. Welches Tier hat den schönsten Gang? 1. Hund: auf allen Vieren 2. Hase: erst beidbeinig, dann einbeinig die Linie überhüpfen 3. Frosch: Hände jeweils rechts und links neben die Linie aufsetzen, beide Beine auf eine Seite → beidbeinig die Linie überspringen 4. Krebsgang: Gesäß zeigt zum Boden, Hände sind aufgestützt Welche Tier fallen euch noch ein?	Klebeband oder Seil

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Tier-Memory®



VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II

Materialien: eventuell Handpuppen Finn und Fine, Fliegenklatsche mit aufgeklebter/aufgemalter Sonne, Kreppband oder Straßenkreide, Musik, Augenbinde oder Tuch, ein Tuch je Zweiergruppe, Triangel oder Klangschale
Platzbedarf: Bewegungsraum, kleine Halle oder draußen

Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	„Ihr kennt das ja schon: Damit die Piraten fit bleiben, rennen und laufen sie ganz viel. Und damit das Rennen Spaß macht, haben sich die Piraten einige Spiele ausgedacht.“	eventuell Handpuppen Finn und Fine
Bewegungsspiel 1	**Schneeflocken fangen** Ein Kind darf die Sonne sein und bekommt eine Fliegenklatsche mit einer aufgeklebten oder aufgemalten Sonne in die Hand. Die anderen Kinder sind Schneeflocken. Die Sonne muss nun die Schneeflocken fangen. Wurden die Schneeflocken von der Sonne berührt, schmelzen sie und bleiben stehen. Kommt eine andere Schneeflocke vorbei, kann diese die geschmolzene Schneeflocke wieder gefrieren. Eine gefrorene Schneeflocke darf wieder mitspielen.	Fliegenklatsche mit aufgeklebter/aufgemalter Sonne
Bewegungsspiel 2	**Rettungsinsel** Auf den Boden werden verschieden große Kreise mit Kreide aufgemalt. Alternativ können die Bereiche auch mit Kreppband geklebt werden. Jeder Kreis/Bereich stellt eine Rettungsinsel dar, die unterschiedlich viele Kinder aufnehmen kann, z. B. nur 2, 4 oder 6 Kinder. Alle Kinder bewegen sich zur Musik im Raum umher. Wenn die Musik stoppt oder der/die Erzieher/in „Rettungsinsel“ ruft, muss sich jedes Kind eine rettende Insel suchen. ***Variation:*** Wer keine Insel findet, der scheidet aus.	Kreppband oder Straßenkreide, Musik
Bewegungsspiel 3	**Blinder Pirat** Die Kinder stehen im Kreis, gemeinsam wird der „Blinde Pirat“ ausgewählt. Der „Blinde Pirat“ wird mit verbundenen Augen in die Kreismitte gestellt. Der Kapitän nennt nun zwei Namen. Diese beiden Kinder müssen die Plätze tauschen, möglichst geräuschlos, denn der „Blinde Pirat“ in der Kreismitte versucht dabei, zumindest einen der beiden Matrosen zu orten und zu berühren. Gelingt ihm das, wird der Erwischte der neue „Blinde Pirat“.	Augenbinde oder Tuch
Bewegungsspiel 4	**Dreibeinlauf** Die Kinder gehen paarweise zusammen. Das jeweils innere Bein der beiden Kinder wird zusammengebunden. Auf ein Kommando hin, starten die Paare von einer Startlinie aus zum Dreibeinlauf. Gewonnen hat den Wettlauf, wer als Erstes die Ziellinie übertritt.	Tücher
Entspannung	**Stille-Übungen: Verklingender Ton** Die Kinder sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis. Der/die Erzieher/in schlägt einen einzigen Ton auf der Triangel (Klangschale oder Ähnliches). Die Kinder sollen versuchen, den Ton so lange wie möglich zu hören. Wer meint, dass der Ton verklungen ist, hebt die Hand, hält aber die Augen geschlossen.	Triangel oder Klangschale

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Flaschenpost BS 20: Piraten-Olympiade

Liebe Kinder,

wisst Ihr, was eine Olympiade ist?
Das ist ein großer Sportwettkampf. Dabei gibt es viele verschiedene Sportarten und es wird geschaut, welcher Sportler eine Übung besonders gut kann. Sportler, die etwas richtig gut können, bekommen sogar eine Medaille und eine Urkunde.
Wir haben uns eine Piraten-Olympiade ausgedacht. Es gibt Spiele in vier verschiedenen Bereichen: Hüpfen, Werfen, Springen und Schießen.
Wenn Ihr alle vier Spiele geschafft habt, bekommt Ihr von uns eine echte Piraten-Urkunde. Jeder, der so eine Urkunde bekommt, darf sich „Bewegungspirat“ nennen.
Wir sind schon ganz stolze „Bewegungspiraten“ – und Ihr schafft es bestimmt auch!
Herzlich willkommen, liebe „Bewegungspiraten“.

Euer Finn und Eure Fine

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegung und Freizeit 1: Einführung der Inselpiraten Finn und Fine

Materialien: Flaschenpost BF 1, Handpuppen Finn und Fine, Bildkarten „Finn und Fine sowie Piratenboot und Insel“
Dauer: 10 Minuten

Bewegung und Freizeit 1: Einführung der Inselpiraten Finn und Fine		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Die Flaschenpost BF 1 „Einführung der Inselpiraten Finn und Fine“ wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können dazu eingesetzt werden. Die Inselpiraten stellen sich vor, sie erzählen von ihrem Alltag und möchten wissen, wie die Kinder ihren Alltag verbringen. An passender Stelle werden die Bildkarten gezeigt.	Flaschenpost BF 1, eventuell Handpuppen Finn und Fine, Bildkarten „Finn und Fine“ sowie „Piratenboot und Insel“
Gespräch	Die Kinder erzählen ein bisschen von sich.	
Vertiefung	Die Kinder malen ein Bild ihrer Wahl (Finn, Fine, Piratenboot oder Insel) aus.	Bildkarten „Finn und Fine“ sowie „Piratenboot und Insel“

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegung und Freizeit 2: Bewegungswürfel

Materialien: Bewegungswürfel
Dauer: 10 Minuten

Bewegung und Freizeit 2: Bewegungswürfel		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Vorbereitung	Der Bewegungswürfel wird ausgeschnitten und zusammengeklebt.	Bewegungs-würfel
Einführung	Der Bewegungswürfel wird den Kindern vorgestellt. Jedes Kind darf einmal würfeln. Das entsprechende Tier wird von allen Kindern gemeinsam und aktiv nachgemacht. Umsetzungsideen: **Frosch:** fünfmal hüpfen wie ein Frosch **Flamingo:** auf einem Bein stehen und bis 5 zählen **Katze:** einen Katzenbuckel machen **Giraffe:** auf den Zehenspitzen stehen und die Arme in die Höhe strecken **Schlange:** auf dem Boden Schlangenbewegungen nach-machen **Schmetterling:** die Arme zur Seite ausstrecken und zehnmal vor und zurück bewegen Fallen den Kindern noch andere passende Bewe-gungen ein?	Bewegungs-würfel
Idee/ Vertiefung	Der Bewegungswürfel bleibt in der Gruppe, bei Interesse können die Kinder selbst damit spielen. Der Bewegungswürfel wird zum Abschluss jedes Morgenkreises verwendet. Immer drei Kinder dür-fen würfeln, alle Kinder machen gemeinsam die Übungen nach.	Bewegungs-würfel

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Bewegung und Freizeit 4: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten II

Materialien: Bildkarten
Dauer: 15 Minuten

Bewegung und Freizeit 4: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten II		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte liegen die Bildkarten mit unbewegten Freizeitbeschäftigungen (Hängematte, Puppenspiel, Bauklötze, Bücher, Fernsehen, Musik, Rätselblock, Computer, Kartenspiel, Malen)	Bildkarten
Gespräch	Die Kinder überlegen sich, welche dieser Tätigkeiten sie in ihrer Freizeit machen. Sie erkennen, dass sie viel Zeit unbewegt verbringen.	Bildkarten
Vertiefung	Die Kinder überlegen sich Alternativen: Beispiele: • Statt in der Hängematte/auf dem Sofa zu liegen, kann man auf den Spielplatz gehen • Statt am Computer zu spielen, kann man mit Freunden draußen spielen • Statt fernzusehen, kann man spazieren gehen • usw.	

VORSCHAU

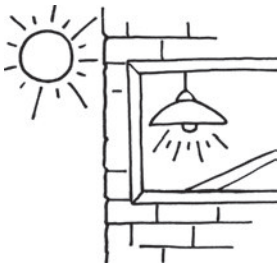
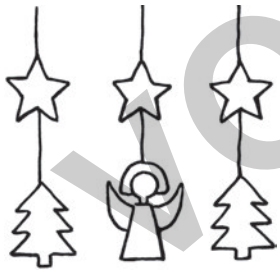
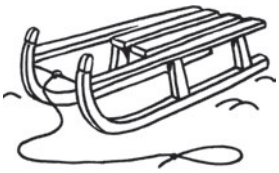
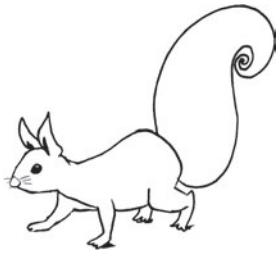
Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Name: _____

Winterausflug

Das alles habe ich auf dem Winterausflug gesehen:

○ Baum ohne Blätter	○ Baum mit Meisenknödeln	○ Vogelhäuschen	○ Spaziergänger in Winterkleidung
 ○ Licht im Fenster	○ Schneeschaufel	○ Streusand	○ Vereiste Fensterscheibe
 ○ Winterdekoration	○ Auto mit Schutzplane	 ○ Schlitten	○ Tierspuren im Schnee
○ Schneemann	○ Lichterketten	○ Amsel	 ○ Eichhörnchen

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Flaschenpost BF 11: Kinderbewegungsübungen

Liebe Kinder,

da Ihr uns schon so oft geholfen und tolle Tipps gegeben habt, haben wir heute etwas für Euch. Ein kleines Geschenk.
Wir haben uns für Euch 24 lustige Übungen ausgedacht, damit ihr Euch im Kindergarten richtig viel bewegen könnt.

Ihr könnt die Übungen alleine machen oder mit Euren Freunden.

Schaut sie Euch einmal an, wir wünschen Euch ganz viel Spaß damit.

Euer Finn und Eure Fine

VORSCHAU

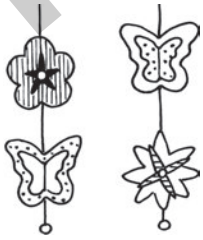
Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Name: _____

Sommerausflug

Im Sommer ist einiges anders als im Winter, das kann man auch bei einem Spaziergang bemerken. Achte bei der Sommer-Rallye auf diese Dinge. Alles was du gesehen hast, darfst du ankreuzen.
Das alles habe ich auf dem Sommerausflug gesehen:

○ Baum mit Früchten	○ Gartenschlauch	○ Rechen oder Rasenmäher	○ Sonnenschirme
○ Löwenzahn oder Gänseblümchen	○ Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren	○ Spaziergänger in Sommerkleidung	○ Werbung für Eis
○ Sommerdekoration	 ○ Sommerdekoration an Türen oder Fenstern	○ Leute vor einem Cafe	○ Fahrradfahrer
○ Spaziergänger mit Sonnenbrille	○ Dreiräder, Roller, Inlineskates	○ Schaukel	○ Schmetterling oder Biene

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Ernährung 2: Obst und Gemüse (Teil 1)

Materialien: Bildkarten „Obst und Gemüse“, eventuell Handpuppen Finn und Fine, Flaschenpost E 2, Arbeitsblatt „Obst und Gemüse“
Dauer: ca. 30 Minuten

Ernährung 2: Obst und Gemüse (Teil 1)		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Vorbereitung	Die Bildkarten ausschneiden und bei Bedarf einfärben (z. B. Unterscheidung Pflaume und Aprikose). Im Idealfall kann auch das „echte“ Obst bzw. Gemüse mitgebracht werden.	Bildkarten
Einstieg	Die Flaschenpost E 2 wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können verwendet werden. Finn und Fine waren mit dem Piratenboot Seegurke unterwegs und haben viele Länder besucht. Sie haben viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennengelernt und gegessen. Welche Obst- und Gemüsesorten kennt ihr auch?	Eventuell Handpuppen Finn und Fine, Flaschenpost E 2
Konkrete Umsetzung	Die Bilderkarten werden gezeigt und die Kinder benennen das Obst und Gemüse auf den Karten. Was wissen sie noch über die einzelnen Früchte oder Gemüsesorten? • Welche Farbe hat das Obst bzw. Gemüse (bei ungefärbten Karten)? • Wie kann das Obst bzw. Gemüse gegessen werden: roh, roh und gekocht oder nur gekocht? • Welche Obstsorte bzw. welche Gemüsesorte essen die Kinder gerne? • Welche kennen sie gar nicht?	Bildkarten „Obst und Gemüse“
Vertiefung	Die Kinder bekommen ein Arbeitsblatt mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Sie malen alle Obst- und Gemüsesorten, die sie erkennen, in den richtigen Farben an.	Arbeitsblatt „Obst und Gemüse“

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Ernährung 3: Obst und Gemüse (Teil 2)

Materialien: eventuell Obst und Gemüse zur Verdeutlichung, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Dauer: 5–10 Minuten

Ernährung 3: Obst und Gemüse (Teil 2)		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Warum soll der Mensch an jedem Tag viel Obst und Gemüse essen?	eventuell Handpuppen Finn und Fine
Antwort	Die Antworten der Kinder ergänzen: Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine. Vitamine sind Schutzstoffe für den Körper. Vitamine helfen der Körperpolizei, auf den Körper aufzupassen und Krankheiten zu bekämpfen. Vitamine sind also sehr wichtig für den Körper, nur so kann er gesund bleiben. Der Körper kann keine Vitamine speichern oder herstellen, deshalb muss man täglich Vitamine essen. An einem Tag soll ein Mensch (Kind und Erwachsener) mindestens fünfmal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse essen. Eine Portion Obst sind zum Beispiel: • 4 Erdbeeren, 1 Nektarine, 1 Karotte, 1 Tomate, 3 Champignons • 10 kleine Weintrauben, 1 Apfel, ½ Paprika, 3 Kirschtomaten, ¼ Gurke • 1 Kiwi, 2 Pflaumen, ¼ Gurke, 6 Rosenkohlröschen, 4 Kirschtomaten	
Tipp	Ideal ist es, wenn konkrete Beispiele mitgebracht werden, diese können dann gemeinsam zubereitet und verzehrt werden.	Obst und Gemüse

VORSCHAU

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion