

Ziel der Lektion: Bewegung und Ernährung - fünf am Tag - umgesetzt an Grossgeräten

Einleitung:

Ritual:



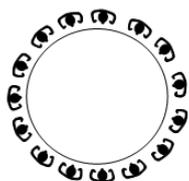
Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Abraxas sieht eine kleine Raupe, die frisst und frisst und frisst sich durch allerlei frisches Gemüse und erste Früchte im Garten.

Fingerspiel:



Fünf kleine Raupen

Fünf kleine Raupen, krabbeln hin und her.

- Mit den Fingern einer Hand auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleinen Raupen, fällt das gar nicht schwer!

- Mit den Fingern einer Hand weiter auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleine Raupen, krabbeln auf ein Blatt.

- Die Finger auf die andere flache Hand legen.

Fünf kleine Raupen, fressen sich daran satt!

- Mit den Fingern die flache Hand kitzeln.

Fünf kleine Raupen, hüllen sich nun ein.

- Die flache Hand um die Finger schliessen.

Fünf kleine Raupen, schlafen lange ein.

- Hand geschlossen halten.

Fünf kleine Raupen kommen aus ihrem Cocon raus.

- Hand langsam öffnen.

Fünf kleine Raupen sehen so ganz anders aus!

- Die Finger zeigen.

Fünf kleine Raupen sind jetzt ein Schmetterling.

- Mit Finger zappeln.

Fünf kleine Schmetterlinge fliegen ganz schnell weg!

- Hand hinter Rücken verstecken.

Aufwärmen:



kleine Raupe

auf einem Blatt sieht Abraxas ganz viele kleine Eier.

- Kind macht sich ganz klein am Boden.
- Erwachsene legen sich über sie.

Die Eier beginnen sich zu bewegen und winzige Raupen kriechen hervor!

- Kinder schlüpfen unter Erwachsenen hervor.
- Alle bewegen sich wie Raupen vorwärts.

Die Raupen balancieren über die feinen Grashalme.

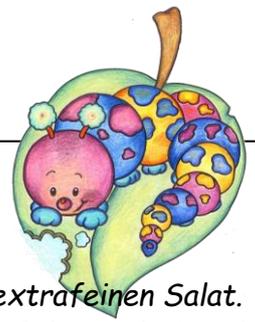
- Auf Turnhallenlinie vorwärtslaufen.
- Begegnen sie einer anderen Raupe, begrüßen sie sich mit Namen und laufen wieder in die Gegenrichtung.



Die Raupen kriechen unter den Grashalmen durch und wieder darüber.

- Erwachsene (Grashalm) machen Liegestützen.
- Kinder kriechen unten durch - Erwachsene senken sich - Kinder steigen darüber - Erwachsene kommen wieder hoch.

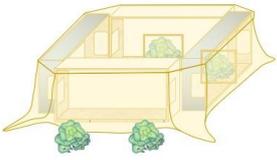




Hauptteil:

Salatbeet (4 Schwedenkastenteile, Gartenflies, laminiertes Salat und Naschsachen)

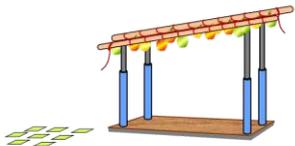
Die kleine Raupe entdeckt ein Salatbeet und sucht sich einen extrafeinen Salat. Doch Achtung auch viel schlechtes Essen für die Raupe liegt auf dem Salatbeet!



- Kinder kriechen ins Salatbeet und suchen sich einen Salat.
- Erwachsene befinden sich so lange ausserhalb in Brettposition.
- Bringt das Kind einen Salat oder doch etwas zum Naschen?
- Bringt es etwas zum Naschen wird es der Raupe schlecht - 3 grosse Hallenrunden springen.

Unreife Äpfel (Barren, Schnur, lam. Äpfel, farbige Reifen (rot, grün, gelb), Apfelkärtchen, Springseile)

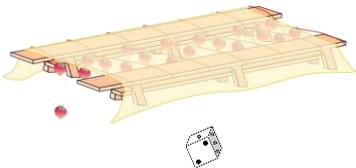
Die kleine Raupe sieht feine, kleine Äpfel an einem Apfelbaum hangen und macht sich daran genüsslich.



- Erwachsene nehmen ein Apfelkärtchen und zeigen es den Kindern.
- Kinder ernten die entsprechenden Äpfel und legen diesen in den richtigen Korb (farbigen Reif).
- Erwachsene schauen die Rückseite des Kärtchens an und machen in der Zwischenzeit die entsprechende Übung.

Erdbeeren (2 Langbänke, laminierte Erdbeeren, Schnur, Wäscheklammern, Gartenflies, Zahlwürfel)

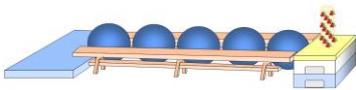
Die kleine Raupe schnuppert einen süssen, fruchtigen Duft, dass können nur Erdbeeren sein. Sie kriecht unter das Gartenflies und entdeckt ein Schlaraffenland.



- Kind würfelt und merkt sich die Zahl.
- Alle kriechen unter dem Gartenfliess durch und pflücken Anzahl gewürfelter Zahl Erdbeeren.

Johannisbeeren (2 Langbänke, halbdicke Matte, Therapiebälle, Kastenteil, Rohr mit Pompons, Korb)

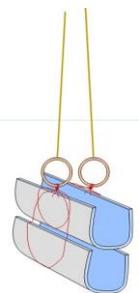
Die kleine Raupe nimmt einen himmlischen Duft war, doch zum Johannesbeeren Strauch zu gelangen muss sie über viele Steine kriechen.



- Alle kriechen, schlüpfen oder laufen über die Therapiebälle.
- Sie nehmen eine Johannesbeere (Pompons) und legen diese in den Korb.

Ausruhen (Schaukelringe, 2 dünne Matten, Seile)

Die kleine Raupe ist müde und satt und legt sich für ein kleines Nickerchen auf ein Blatt.



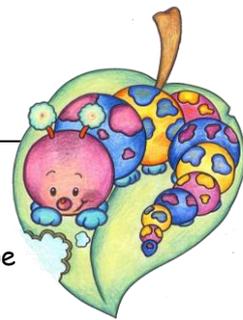
- Kinder legen sich in Mattenschaukel und werden von den Erwachsenen leicht geschaukelt.
- Erwachsene gehen in Hockstellung an Wand.
- Kinder dürfen so lange schaukeln, wie Erwachsene ihre Oberschenkel kräftigen.

Gurke (2 Reuterbretter, 1 Reckstange)

Die kleine Raupe sieht eine schöne grüne Gurke. Aber Achtung sie muss zuerst über den Stiel balancieren.



- Alle balancieren über die Reckstange.



Ausklang:

Spiel:



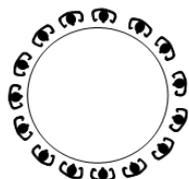
Raupen und Schmetterlingspiel

(laminierte Raupen, 2 Schmetterlinge) Alle Mukis erhalten eine Raupe oder ein Schmetterling in die Hand und verstecken diesen darin.

Wo sind die Schmetterlinge versteckt?

- Alle Mukis fangen die anderen Mukis und dürfen schauen, ob das gefangene Mukipaar einen Schmetterling hat.
- Wo sind die Schmetterlinge versteckt?

Fingerspiel:



Fünf kleine Raupen

Fünf kleine Raupen, krabbeln hin und her.

- Mit den Fingern einer Hand auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleinen Raupen, fällt das gar nicht schwer!

- Mit den Fingern einer Hand weiter auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleine Raupen, krabbeln auf ein Blatt.

- Die Finger auf die andere flache Hand legen.

Fünf kleine Raupen, fressen sich daran satt!

- Mit den Fingern die flache Hand kitzeln.

Fünf kleine Raupen, hüllen sich nun ein.

- Die flache Hand um die Finger schliessen.

Fünf kleine Raupen, schlafen lange ein.

- Hand geschlossen halten.

Fünf kleine Raupen kommen aus ihrem Kokon raus.

- Hand langsam öffnen.

Fünf kleine Raupen sehen so ganz anders aus!

- Die Finger zeigen.

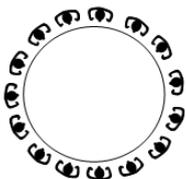
Fünf kleine Raupen sind jetzt ein Schmetterling.

- Mit Finger zappeln.

Fünf kleine Schmetterlinge fliegen ganz schnell weg!

- Hand hinter Rücken verstecken.

Massage Vers:



Raupenmassage

Kinder sitzen neben Erwachsenen

Kribbel, krabbel oh wie fein - ich kriech mit dir im Sonnenschein.

- Mit Fingerspitzen hin und her auf dem Rücken.

Ich kriech mit dir den Berg hinauf, und setz mich zuoberst auf die Blume drauf.

- Mit den Fingerspitzen hoch bis zum Kopf laufen.

Find es dort oben ganz schön glatt und rutsche dann den Stiel hinab.

- Mit flacher Hand über das Gesicht zum Bauch hinunter streichen.

Auf deinem Bauch da will ich sein - da ist es ganz schön warm!

- Hände aneinander reiben und auf den Bauch legen.

Ich rutsche hin und rutsche her, auf deinem Bauch das ist nicht schwer!

- Auf Bauch im Uhrzeigersinn kreisen.

Lege mich zum Schlafen hin, im Coco bleib ich ein Weilchen drin.

- Erwachsene legen sich ganz sanft aufs Kind.

Bis ich dann schon bald als wunderschöner Schmetterling erwache.

- Erwachsene legen sich ganz sanft aufs Kind.

Ritual:

Muki-Schlussritual