

Projekt der Hasen

26.04.2024 KW 17

Traumreise

Im heutigen Projekt haben wir eine Traumreise gemacht. Die Kinder durften sich in der Ruheinsel einen Platz suchen und sich mit einem Kuscheltier in einer Decke einkuscheln.

Die Traumreise hieß „Traumreise für Kinder zum Einschlafen-Regenbogengeschichte mit Schmetterling- Fantasiereise“ (YouTube)

Da die Kinder an diesem Tag sehr aufgedreht waren, gab es als Projekt eine Entspannungsübung in Form von einer Traumreise. So lernen die Kinder bewusst zur Ruhe zu kommen.

Ziele:

Signale des eigenen Körpers wahrnehmen

Gespür dafür entwickeln, was einem gut tut und der Gesundheit dient

Sich Ruhe und Schlaf gönnen, wenn man müde und erschöpft ist

Entspannungstechniken und deren Einsatzmöglichkeiten kennen lernen

