

### Alles nach Draußen! Die Natur als Spielraum für Kinder

Kinder bewegen sich gerne an der frischen Luft und auch bei jedem Wetter. Der Kontakt mit Matsch, Pflanzen und Tieren stärkt die körperlichen Abwehrkräfte und die Bewegung in der Natur schult wichtige motorische Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Wenn sich Kinder in der Natur bewegen und spielen, konsumieren sie nicht nur, sondern sie werden selbst aktiv. Sie erleben die Eigendynamik der Natur und das Gefühl frei zu sein.

Die 4 Elemente (Luft, Erde, Wasser und Feuer) ziehen Kinder magisch an.

Ob am Spielplatz, im Wald oder im eigenen Garten durch das Spielen im Freien können Kinder die 4 Elemente intensiv mit allen Sinnen erleben

30 Minuten Bewegung  
täglich tun mir gut!



### Die 4 Elemente und ihre Bewegungsmöglichkeiten

#### Wasser

- Weitsprung über Pfützen
- Einen kleinen Bach aufstauen
- Steine schleppen und dabei das kalte Nass spüren



#### Luft

- Auch bei stürmischem Wetter einen Spaziergang machen
- Die Kraft des Windes beobachten
- Drachen steigen lassen

#### Feuer

- Spiele mit Sonne und Schatten
- Fackelwanderung
- Holz suchen und ein Lagerfeuer machen



#### Erde

- Eine Wiese oder einen Waldboden erkunden
- Eine Sandburg bauen
- Barfußwandern



Wichtig ist, dass man den Kindern etwas zutraut und ihnen Raum und Zeit zur Bewegung zur Verfügung stellt!

#### Lass uns spielen: Fuchs und Eichhörnchen

Jedes Kind (Eichhörnchen) baut ein Nest im Wald und legt ein paar Stück, zuvor gesammelter Zapfen hinein. An einem definierten Platz wird ein Vorratslager für den Winter angelegt. Jedes Eichhörnchen muss jetzt **einen Zapfen** aus seinem Nest holen und in das Vorratslager bringen. Der Fuchs (anderes Kind, Elternteil) versucht die Eichhörnchen dabei zu fangen. Berührt er ein Eichhörnchen, so muss dieses den Vorrat an den Fuchs abgeben, darf aber weiterspielen. Sieger/in ist jenes Eichhörnchen, welches die meisten Vorräte sicher in das Vorratslager bringen konnte.