



# Mein Routinen-Guide

## gegen den Kita-Alltags-Frust

Heute bekommst du von mir meine ganz persönlichen kleinen Helferlein für mehr Energie und Freude im Kita-Alltag.

Und zwar mit meinen kurzen Bewegungseinheiten und Tanzspielen:

- Ich lass die Kinder kreativ werden und ins Schwitzen kommen.
- Ich selbst leite an und muss nicht unbedingt mitmachen.
- Ich brauche keine Bewegungsbaustelle, die ich kompliziert auf und abbauen muss (und dann noch zwischen den kletternden Kindern hin und her flitzen muss.)
- Ich krieg das alleine, mit vielen Kids, hin. Denn unterbesetzt ist man ja eh fast immer.

### **Jeden Tag Bewegung mit den Kids!**

Das ist so wichtig!

Denn nur durch Bewegung "be-greifen" die Kinder sich und ihre Umwelt.

Die vielen Kinder auf engem Gruppenraum, der zunehmende Medienkonsum zu hause, das viele Drinnenspielen... Das alles führt zu angestauter Energie und dadurch zu Lautstärke, Chaos und Stress im Kita-Alltag.

### Also: Jeden Tag bewegte Pausen!

Sei es im Bewegungsraum oder im Stuhlkreis, sei es zur Musik oder zur Handtrommel.

Einfach und effektiv, jederzeit anwendbar und gerne bevor es laut und chaotisch in der Gruppe wird oder ich konzentrierte Kinder brauche, z. B. vor einer Bastelaktivität.





## Hier ein paar Bewegungs- und Tanzspiele:

### 1. Stopptanz in verschiedenen Varianten.

- mit Farben/Formen/Fortbewegungsarten
- um etwas drum tanzen, über etwas drüber springen

### 2. Add-on Spiele mit verschiedenen Fortbewegungsarten

(tanzfreudiges "Ich packe meinen Koffer")

- jedes Kind macht eine Bewegung vor und alles wird beim nächsten Musik-Tanz-Stopp drangehängt und wiederholt

### 3. Magnet

- verschiedene Dinge im Raum haben eine magnetische Wirkung
- Körperteil zu Körperteil oder die Wand, die Bank, die Matte sind Magnete

### 4. Gegensätze finden

- große und kleine Bewegungen, vorwärts/rückwärts

### 5. Klatschtänze

- freies tanzen abwechselnd mit stehen und klatschen, zur rhythmischen Musik

Mir hat das als Erzieherin im Kindergarten bei meiner täglichen Arbeit geholfen, mit den Tanzpausen meine Stimmung und Leidenschaft wiederzufinden, gerne wieder zur Arbeit zu gehen und mit den Kindern schöne Momente zu erleben.

Das Tanzen kam bei allen Kids super an. Und die Kinder haben jeden Tag danach gefragt.

Meine Turnstunde habe ich in eine Tanzstunde umgewandelt damit wir noch mehr Tanzzeit haben. Und die Weiterbildung zur Dipl. Tanzpädagogin (TI) habe ich dann auch absolviert.

(Mein Schlüsselerlebnis für meine freiberufliche Tätigkeit erzähle ich dir ein anders Mal.)





Finde auch du deine Freude und Gelassenheit im Kita-Alltag wieder, damit du wieder mehr Lust statt Frust empfindest.

Denn Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit, Kreativität und Bewegung zu vereinen und gemeinsam schöne Momente zu erleben – und es macht einfach unglaublich viel Spaß!

Bewegte Kids - entspannte ErzieherIn!

Probier es aus und schreib mir gern, wie es dir hilft! 

Falls du Lust hast, mehr darüber zu erfahren, wie Tanzen den Alltag mit Kindern auf spielerische Weise bereichern kann, dann klicke hier:  **tanzen-tarnai**

Folge mir gern:   

Ich teile regelmäßig Anregungen und Ideen, die ErzieherInnen wie dich, dabei unterstützen, ihren Kita-Alltag entspannter zu gestalten

Deine

