




HEIMATSCHATZKISTE

für Kinder in Mecklenburg-Vorpommern

Handreichungen und Ideen für
pädagogische Fachkräfte



**Mecklenburg
Vorpommern** 

Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

Herausgeber:

Heimatverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Mecklenburgstraße 31
19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 5777 3711
www.heimatverband-mv.de

Redaktion:

Johanna Bojarra und Antonia Stefer

Lektorat:

Dr. Ralf Gehler und Ulrike Stern

Illustrationen der Sympathiefiguren:

Steffi Meyer

Das Projekt "Heimatschatzkiste" ist ein Projekt des Heimatverbandes Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Es wird vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern gefördert.

Alle Rechte liegen beim Heimatverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. und beim Förderer.
© Schwerin, 2019

Auf der Homepage www.heimatschatzkiste.de finden Sie alle Materialien der Heimatschatzkiste. Viele davon können Sie im Handel erhalten.

Eine Liste mit Literaturempfehlungen ist ebenfalls verfügbar.

Außerdem halten wir Sie immer auf dem neuesten Stand zu den Fortbildungen der Heimatschatzkiste.

Meditation für Kinder – Meditatschon för Kinner

Alter:	ab 3 Jahren
Materialien:	ein Stein pro Kind, evtl. Matten, Entspannungsmusik
Zeit:	ca. 20 min



Jedes Kind nimmt sich einen Stein in die Hand und legt oder setzt sich bequem hin.
Die päd. Fachkraft trägt den Text langsam und ruhig vor.

Ein Stein in miene Hand – Ein Stein in meiner Hand

(von Susanne Bliemel)

Hål deip Luft! (Hol tief Luft!)

Åten in! (Atme ein!)

Un ut! (Und aus!)

Puust de Luft un denn Arger un de Trurigheit un de Wut ganz rut! (3x)

(Puste die Luft und den Ärger und die Trauer und die Wut ganz raus!)

Dat is ein Stein in miene Hand. (Das ist ein Stein in meiner Hand.)

Ik fäuhl denn Stein. (Ich fühle den Stein.)

Is hei kolt? (Ist er kalt?)

Is hei warm? (Ist er warm?)

Is hei ruuch? (Ist er rau?)

Is hei glatt? (Ist er glatt?)

Dat is ein Stein in miene Hand. (Das ist ein Stein in meiner Hand.)

Ik holl denn Stein ganz fast. (Ich halte den Stein ganz fest.)

De Stein is tau'n Fasthollen. (Der Stein ist zum Festhalten.)

Is hei schwor? (Ist er schwer?)

Is hei licht? (Ist er leicht?)

Dat is ein Stein in miene Hand. (Das ist ein Stein in meiner Hand.)

De Stein is hüt in miene Hand. (Der Stein ist heute in meiner Hand.)

De Stein wier gistern. (Der Stein war gestern.)

De Stein wier vorgistern. (Der Stein war vorgestern.)

De Stein wier all ümmer hier. (Der Stein war schon immer hier.)

He ward ümmer sin. (Er wird immer sein.)

Dat is ein Stein in miene Hand. (Das ist ein Stein in meiner Hand.)

Ein Stein. (Ein Stein.)

Hål deip Luft! (Hol tief Luft!)

Åten de Freud un de Fröhlichkeit in! (3x) (Atme die Freude und die Fröhlichkeit ein!)



Kuscheltieratmung:

Alter:	ab 2 Jahren
Materialien:	eine Matte und ein Kuscheltier pro Kind
Zeit:	ca. 5 bis 10 min

Diese Übung eignet sich schon für die Kleinsten. Sie kann zwischendurch, nach einem Bewegungsangebot oder vor der Mittagsruhe durchgeführt werden.

Hål dien Plüschdiert un lech di up 'ne Matt!

(Hol dein Kuscheltier und leg dich auf eine Matte.)

Lech dien Plüschdiert up dien'n Buk un hält deip Luft!

(Leg dein Kuscheltier auf deinen Bauch und hole tief Luft!)

Nu puust de Luft wedder ut! (Nun puste die Luft wieder aus!)

Inåten... (Einatmen...)

Utåten... (Ausatmen...)

Dien Plüschdiert geiht up un dål. (Dein Kuscheltier geht auf und ab/ hoch und runter.)

Up... un dål ... (Auf... und ab...)

Wenn du blots ein båten Luft hält, bewåcht sik dat Diert blots 'n båten.

(Wenn du nur ein bisschen Luft holst, bewegt sich das Tier nur ein bisschen.)

Wenn du bannig deip Luft hält, bewåcht sik dat Diert wiet nå båben.

(Wenn du ganz tief Luft holst, bewegt sich das Tier weit nach oben.)

Dien Diert ward all ganz mäud. (Dein Tier wird schon ganz müde.)

Hål noch eins deip Luft... (Hol noch einmal tief Luft...)

... un puust de Luft wedder ut! (... und puste sie wieder aus!)

Wortschatz: Entspannung, Meditation

Plattdeutsch	Hochdeutsch
de Arger	der Ärger
de Åten	der Atem
de Trurigheit	die Trauer
fasthollen	festhalten
inåten	einatmen
kolt	kalt
licht	leicht
Luft hålen	Luft holen
Plüschdiert, 'n/ de Plüschdiere	Plüschtier, die Plüschtiere
ruuch	rauh
schwor	schwer
Stein, 'n/ de Steins	Stein, die Steine
ümmer	immer
utåten	ausatmen
wier	war

