



## **GRUPPENSTUNDENVORSCHLÄGE ZUM THEMA GESUNDHEIT UND BEWEGUNG**

### **1. GRUPPENSTUNDE** EINFÜHRUNG INS THEMA

- Die Leiterinnen machen ein Rollenspiel. Eine ist optimistisch und die andere ist pessimistisch eingestellt gegenüber Gesundheit. Beide diskutieren und am Ende hat die optimistische die andere überzeugt dass Gesundheit und Bewegung wichtig ist!
- Die Kinder werden befragt ob sie die Bedeutung von Gesundheit und Bewegung kennen, dazu wird dann eine Kollage aus Zeitschriften, Werbeblätter o. Ä. gebastelt.
- Zum Abschluss der Gruppenstunde wird Obstsalat gespielt.

### **2. GRUPPENSTUNDE**

- Die Kinder sollen ihr Lieblingsobst mitbringen, dann wird mit eine Landkarte der Herkunftsort des Obstes (oder Frucht) bestimmt und markiert damit der Reiseweg des Obstes verfolgt werden kann. Ziel des Ganzen ist festzustellen, dass es besser und fairer ist deutsches Obst zu kaufen.
- Aus dem mitgebrachten Obst wird dann ein Obstsalat gemacht.
- Zum Schluss wird das Spiel „Zettelmopsen“ gespielt.

Es gibt zwei Mannschaften. Je eine aus der Mannschaft bekommt eine Obstsorte zugeflüstert, bis jede eine Obstsorte hat. Eine Leiterin steht in der Mitte, hält einen Zettel (oder Ähnliches) in der Hand und ruft eine dieser Obstsorten. Die zwei, die diese Sorte geflüstert bekommen haben laufen los und versuchen den Zettel zu bekommen. Die Gruppe, die am Ende die meisten Zettel hat, ist die Siegergruppe!

### **3. GRUPPENSTUNDE**

- Dies ist eine Spiele-Gruppenstunde beginnt mit dem Spiel „Steine werfen“

Eine Gruppe, ein Start, ein Ziel und viele Steine zum Werfen. Jede aus der Gruppe bekommt einen Stein. Es soll ein Weg aus den Steinen geworfen werden. Jede, die ihren Stein geworfen hat, hüpf zu ihrem Stein. Die 1. zum 1. Stein, die 2. zum 1. zum 2. Stein usw. Das Spiel ist zu Ende, wenn die ganze Gruppe auf der anderen Seite angekommen ist.

- „Hindernis erklimmen“ Es wird von den Leiterinnen etwas in einem Baum gehängt und die Kinder müssen dies durch Teamwork mit gegenseitigem helfen wieder runter holen.
- Macht mit euren Kids einen Barfuß-Parcours und lasst sie darüber laufen, auch mal mit geschlossenen Augen, geführt von jemandem.

#### 4. GRUPPENSTUNDE

- Malt den Umriss eines Menschen auf ein großes Plakat und sämtliche Organe auf mehrere kleine Zettel (damit die Größen realistisch sind). Nun lasst die Kinder mal raten wie die Organe heißen und wo sie sich im Körper befinden. Wenn alle Organe ihren richtigen Platz gefunden haben überlegt mal gemeinsam welche Aufgaben die einzelnen Organe haben und was wäre, wenn diese krank wären oder gar fehlen würden. Und wie man dem vorbeugen kann.
- Da jetzt alle mehr oder weniger wissen wo die Organe im Körper stecken, macht einen kleinen Wettstreit mit zwei oder mehreren Gruppen.
- Zum Schluss stellt mal die Frage, ob man im Kopfstand essen oder trinken kann. Nachdem ihr das ausdiskutiert habt könnt ihr das ja auch ausprobieren. Dafür eignen sich sehr gut Sportler-Trinkflaschen bzw. Strohhalm und zum Essen, Schaumküsse.

Ob und wenn ja, wie das funktioniert könnt ihr hier nachlesen: <http://www.kids-and-science.de/kinderfragen/detailansicht/datum/2009/11/19/kann-man-essen-oder-trinken-wenn-wir-einen-kopfstand-machen.html>

#### 5. GRUPPENSTUNDE

##### PARTY

Macht mit euren Kids eine kleine Party mit gesundem Essen, Musik, Spielen, Fruchtcocktails und so weiter.

##### HIER NOCH EINIGE ZUSÄTZLICHE VORSCHLÄGE:

- Obst und Gemüse aus Zeitungen ausschneiden und auf einer Landkarte dem Herkunftsland zuordnen. Danach Auflösung durch Leiterin und vielleicht anhand Bilder zeigen wie und wo es wächst.
- Marmelade einkochen
- Müsliriegel selber machen
- Müsli machen
- Die Gläser der Marmelade, oder die Tüten der Müsliriegel gestalten und dann verkaufen.