

**Ganzheitliches
Vorschulprojekt zur Vorbereitung
auf die Schule**

VORWORT	3
ZIEL DES PROJEKTS	3
PROJEKTUMFANG.....	4
WARUM EIN MEHRWÖCHIGES TRAINING?.....	4
METHODIK	4
GROBER ABLAUF DES 4-WOCHEN-PROJEKTS	6
Woche 1 – SICHERHEIT, KÖRPERWAHRNEHMUNG & ORIENTIERUNG	6
<i>Inhalte</i>	6
<i>Übungen</i>	6
<i>Ziel</i>	6
Woche 2 – KONZENTRATION & LERNBEREITSCHAFT	6
<i>Inhalte</i>	6
<i>Übungen</i>	6
<i>Ziel</i>	7
Woche 3 – GEFÜHLE, SELBSTVERTRAUEN & SOZIALE STÄRKE	7
<i>Inhalte</i>	7
<i>Übungen</i>	7
<i>Ziel</i>	7
Woche 4 – SCHULREIFE & STARKER SCHULSTART	8
<i>Inhalte</i>	8
<i>Übungen</i>	8
<i>Ziel</i>	8
BEISPIELHAFTER ABLAUF EINER TRAININGSEINHEIT	9
1. Begrüßungsritual & Ankommen (5–10 Min.)	9
2. Bewegungs- & Reflexintegrationsteil (15–20 Min.).....	9
3. Hauptthema der Stunde (20–25 Min.).....	9
4. Ruhe- & Entspannungsphase (5–10 Min.)	9
5. Abschlusskreis (5 Min.).....	9
NUTZEN FÜR DEN KINDERGARTEN	10
ORGANISATORISCHE VORAUSSETZUNGEN.....	10
<i>Optional ergänzbar</i>	10
ABSCHLUSS	10

Vorwort

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für Kinder ein großer Entwicklungsschritt.

Dieses Projekt unterstützt Vorschulkinder dabei, emotional, sozial, körperlich und mental gestärkt in die Schulzeit zu starten.

Durch gezielte Bewegungsangebote, Reflexintegration, Resilienz-Training und spielerische Lernimpulse werden wichtige Grundlagen für die Schulreife gefördert.

Die Kinder lernen:

- sich besser zu konzentrieren
- ihren Körper bewusster wahrzunehmen
- emotional stabiler zu werden
- selbstbewusst aufzutreten
- Regeln und Strukturen sicherer umzusetzen
- Konflikte friedlich zu lösen
- mit neuen Situationen gelassener umzugehen
- ihre Aufmerksamkeit und Koordination zu verbessern

Das Projekt verbindet Elemente aus:

- der RIT® Reflexintegration
- dem Spiel- und Bewegungstraining nach Daniel Dudek
- Resilienz- und Selbstbehauptungstraining
- Methoden aus dem IPE Kinder- und Jugendcoaching
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung

Die Inhalte werden altersgerecht, spielerisch und bewegungsorientiert vermittelt.

Ziel des Projekts

Ziel ist es, Vorschulkinder in ihrer gesamten Entwicklung zu stärken und wichtige Fähigkeiten für einen erfolgreichen Schulstart aufzubauen.

Gefördert werden insbesondere:

- Konzentration & Aufmerksamkeit
- Fein- und Grobmotorik

- Körperkoordination
- Impulskontrolle
- emotionale Stabilität
- Sozialverhalten
- Selbstvertrauen
- Frustrationstoleranz
- Lernfreude & Selbstständigkeit

Projektumfang

- **Dauer:** 4 Wochen
- **Umfang:** 2–3 Trainingseinheiten pro Woche
- **Dauer pro Einheit:** ca. 60 Minuten
- **Zielgruppe:** Vorschulkinder / Kinder im letzten Kindergartenjahr
- **Format:** Vorschulprojekt im Kindergarten

Der Kindergarten kann das Projekt flexibel für einzelne Vorschulgruppen buchen.

Warum ein mehrwöchiges Training?

Durch regelmäßige Wiederholungen und aufeinander aufbauende Inhalte können Kinder neue Fähigkeiten nachhaltiger entwickeln und im Alltag festigen.

Die Kombination aus Bewegung, Reflexintegration und Resilienzförderung unterstützt die Kinder dabei:

- innere Sicherheit aufzubauen
- ihre Aufmerksamkeit langfristig zu verbessern
- soziale Kompetenzen zu festigen
- emotionale Stabilität zu entwickeln
- sich schrittweise auf den Schulalltag vorzubereiten

Methodik

Das Projekt arbeitet mit:

- Bewegungs- und Koordinationsspielen
- Übungen aus der RIT® Reflexintegration

- Wahrnehmungsübungen
- Konzentrationsspielen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Resilienz- und Selbstbehauptungstechniken
- Partner- und Teamaufgaben
- Fantasiereisen
- Übungen zur emotionalen Regulation
- spielerischen Schulvorbereitungsimpulsen

Grober Ablauf des 4-Wochen-Projekts

Woche 1 – Sicherheit, Körperwahrnehmung & Orientierung

Inhalte

- Kennenlernen und Gruppenstärkung
- Sicherheit und Vertrauen aufbauen
- Körperkoordination fördern
- Einführung in RIT® Übungen

Übungen

- Überkreuzbewegungen
- Gleichgewichtsübungen
- Bewegungsparcours
- Kooperationsspiele
- Übungen zur Körperwahrnehmung

Ziel

Die Kinder entwickeln Orientierung, Sicherheit und stärken ihre motorischen Grundlagen.

Woche 2 – Konzentration & Lernbereitschaft

Inhalte

- Aufmerksamkeit fördern
- Impulskontrolle stärken
- Wahrnehmung schulen
- Ruhe und Fokus entwickeln

Übungen

- Konzentrationsspiele

- Bewegungsübungen zur Aktivierung beider Gehirnhälften
- Hör- und Merkspiele
- Rhythmus- und Koordinationsübungen
- Atemübungen zur Beruhigung

Ziel

Die Kinder verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit und lernen, Aufgaben bewusster umzusetzen.

Woche 3 – Gefühle, Selbstvertrauen & soziale Stärke

Inhalte

- Gefühle erkennen und benennen
- Selbstvertrauen stärken
- Grenzen setzen lernen
- Konflikte sicher lösen

Übungen

- Gefühlsspiele
- Rollenspiele
- Körpersprachetraining
- Partner- und Teamspiele
- Übungen zur Selbstbehauptung

Ziel

Die Kinder entwickeln emotionale Sicherheit und stärken ihre sozialen Kompetenzen.

Woche 4 – Schulreife & starker Schulstart

Inhalte

- Vorbereitung auf typische Schulsituationen
- Selbstständigkeit fördern
- Umgang mit neuen Herausforderungen
- Wiederholung und Festigung wichtiger Inhalte

Übungen

- „Schulstarter“-Challenges
- Konzentrations- und Teamspiele
- Bewegungsübungen zur Regulation
- Fantasiereisen
- Abschlussrituale & Stärkenkreis

Ziel

Die Kinder gehen gestärkt, selbstbewusst und mit Freude dem Schulstart entgegen.

Beispielhafter Ablauf einer Trainingseinheit

1. Begrüßungsritual & Ankommen (5–10 Min.)

- Orientierung und Sicherheit schaffen
- Kurze Aktivierung

2. Bewegungs- & Reflexintegrationsteil (15–20 Min.)

- Koordinationsübungen
- Überkreuzbewegungen
- Gleichgewicht & Körperwahrnehmung

3. Hauptthema der Stunde (20–25 Min.)

- Resilienz
- Konzentration
- Gefühle
- Sozialkompetenz
- Selbstbehauptung

4. Ruhe- & Entspannungsphase (5–10 Min.)

- Atemübungen
- Fantasiereisen
- Achtsamkeitsübungen

5. Abschlusskreis (5 Min.)

- Reflexion
- Positive Bestärkung
- Verabschiedung

Nutzen für den Kindergarten

Das Projekt unterstützt Kindergärten dabei:

- Kinder ganzheitlich auf die Schule vorzubereiten
- Konzentration und Lernfähigkeit zu fördern
- soziale Kompetenzen zu stärken
- emotionale Stabilität aufzubauen
- Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung zu unterstützen
- Vorschulkinder sicher und gestärkt in die Schule zu begleiten

Organisatorische Voraussetzungen

Der Kindergarten stellt:

- einen Gruppen- oder Bewegungsraum
- freie Bewegungsfläche
- ggf. Zugang zur Turnhalle

Materialien werden überwiegend von der Kursleitung mitgebracht.

Optional ergänzbar

- Elternabend zum Thema Schulreife & Resilienz
- Elterninformationen für zuhause
- Pädagogen-Workshop
- Teilnahmeurkunden für Kinder
- Aufbau- oder Folgetrainings

Abschluss

Das Projekt verbindet Bewegung, emotionale Entwicklung und spielerische Förderung der Schulreife auf ganzheitliche Weise.

Die Kinder werden dabei unterstützt, gestärkt, selbstbewusst und mit Freude in ihren neuen Lebensabschnitt Schule zu starten.