

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern

(Nr. 3 – Juni 2020)

In der aktuellen Situation während der Corona-Pandemie möchten wir Ihnen mit unserem Newsletter Anregungen, Tipps und Ideen geben, wie der oft herausfordernde Alltag mit Kindern gelassen und gesund gestaltet werden kann.

### **Bewegung**

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden.

#### ➤ **Fitnessübungen für Groß und Klein**

Mit dem eigenen Körpergewicht kann man alle Muskeln effektiv trainieren... und zu zweit macht es besonders viel Spaß. Die ganz Kleinen können dabei einfach ein zusätzliches „Gewicht“ sein, indem sie auf Papa oder Mama sitzen. Am besten aber, alle machen einfach mit!

<b>Dauer:</b> 3 x 3-5 Minuten	<b>Materialien:</b> Gymnastikmatte, Rasen oder Teppich	<b>Altersgruppe:</b> ab 2 Jahren
----------------------------------	---	----------------------------------

#### **Krebs:**

Groß und Klein setzen sich auf den Boden und stellen beide Füße auf den Boden auf, die Knie sind gebeugt. Die Hände werden hinten aufgesetzt. Nun wird der Po in die Luft gehoben und der Krebs fängt an zu laufen. (Diese Übung trainiert alle Muskeln der Körperrückseite).

Varianten:

- verschiedene Richtungen ausprobieren: Vorwärts, seitwärts, rückwärts
- um die eigene Achse drehen
- vielleicht ein kleines Wettrennen?

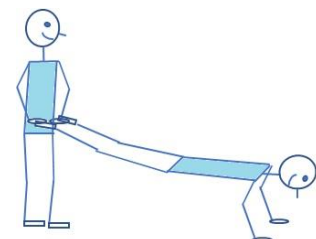


#### **Schubkarre:**

Eine\*r geht auf „alle viere“, der oder die andere stellt sich dahinter und hebt die Beine der „Schubkarre“ vom Boden. Diese werden gestreckt in Höhe des Rückens gehalten. Dann geht es langsam los: die „Schubkarre“ setzt sich in Bewegung, indem die Hände im Wechsel nach vorne gesetzt werden. (Diese Übung trainiert besonders die Arme, aber auch die Brust- und Bauchmuskeln werden kräftig beansprucht. Auch der „Schieber“ wird gefordert 😊).

Varianten:

- Die Erwachsenen üben miteinander
- Die Erwachsenen üben miteinander und ein Kleinkind darf „mitfahren“
- Die Erwachsenen schieben die Kinder
- Bei mindestens zwei Schubkarren ist ein kleines Wettrennen oder Transportspiel möglich...

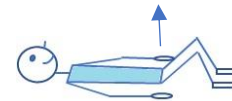


## Brücke:

Groß und Klein legen sich auf den Rücken und stellen dann die Füße dicht hinter dem Becken auf dem Boden auf. Die Arme liegen seitlich am Boden. Dann den Po heben und eine Brücke bauen! (Diese Übung trainiert insbesondere die Rücken- und Gesäßmuskeln, aber auch die hintere Beinmuskulatur).

Varianten:

- Ein Kleinkind sitzt auf den Oberschenkeln
- Kinder krabbeln unter einer oder mehreren Brücken durch
- Das Kind versucht, die Brücke umzuschubsen
- Welche Brücke steht am längsten?
- Ein Bein heben: Wackelbrücke



## ➤ Ernährung

### ➤ Obst und Gemüse mit allen Sinnen genießen

Experimente zur Sinneswahrnehmung machen Kindern großen Spaß und wecken ihre Neugier auf verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Anhand unterschiedlicher Stationen lernen die Kinder, Obst und Gemüse durch Fühlen, Riechen, Schmecken und Sehen zu unterscheiden. Ganz nebenbei lassen sich so, die vielen Feinheiten und Unterschiede im Geschmack der Lebensmittel entdecken.

<b>Dauer:</b> Variiert, je nach Anzahl der Kinder und Stationen	<b>Materialien:</b> Tücher oder Schals, um die Augen zu verbinden; verschiedene Obst- und Gemüsesorten; 1 Obst- oder Gemüsekorb
---	---

Folgende Übungen lassen sich einzeln durchführen oder zu einem Sinnesparcours verbinden:

1. **Fühlstation:** Mit verbundenen Augen erkunden die Kinder: Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Wie ist die Schale? Wie groß ist es? Fühlt es sich eher weich oder hart an? Geeignete Lebensmittel sind: Äpfel, Nektarinen, Pfirsiche, Bananen, Kiwis, Walnüsse, Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Gurken, Möhren, Paprika.
2. **Riechstation:** Die Kinder sollen die o.g. Lebensmittel mit verbundenen Augen am Geruch erkennen.
3. **Schmeckstation:** Hier erfahren die Kinder blind, wie das Obst bzw. Gemüse schmeckt und überlegen, um welche Sorte es sich handeln könnte.
4. **Sehstation:** Hier brauchen Sie einen Korb, gefüllt mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Die Kinder dürfen sich das Obst und Gemüse ansehen und haben die Aufgabe, die verschiedenen Arten zu benennen.

**Tipp:** Lassen Sie sich vom Angebot in der Obst- und Gemüseabteilung inspirieren und wählen Sie auch Sorten aus, die sie bisher noch nicht gekauft haben. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Neues entdecken! 😊



pixabay.com

## ► Entspannung

Die aktuelle Situation mit vielen Unsicherheiten, Fragen, Ängsten und Nöten kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei kleinen und großen Kindern eine Stressreaktion des Körpers auslösen. Regelmäßige Entspannungsübungen können helfen, den Stresspegel zu reduzieren und die Folgen von Stress zu verringern.

### ➤ Schildkröten-Entspannung

Die Schildkröten-Entspannung ist eine Stilleübung, in der sich die Kinder langsam, still und bewusst auf allen Vieren durch den Raum bewegen, wie eine Schildkröte.

<b>Dauer:</b> 5-10 min	<b>Materialien:</b> keine	<b>Altersgruppe:</b> Ab 3 Jahre
------------------------	---------------------------	---------------------------------

Sprechen Sie zunächst mit dem Kind über die Eigenschaften einer Schildkröte. Zeigen Sie ein Bild oder Video. Vielleicht haben Sie auch ein Kuscheltier oder ein Buch, in dem Schildkröten vorkommen.

Dann üben Sie mit dem Kind, sich wie eine Schildkröte zu bewegen. Hierbei können Sie das Kind mit Hinweisen unterstützen („Ich bewege mich langsam wie eine Schildkröte“, „Ich bin so leise wie eine Schildkröte“). Außerdem wird eine Regel vereinbart: Wenn das Kind eine andere Person oder einen Gegenstand berührt, oder von jemand Anderem angestupst wird, dann zieht es sich in seinen Panzer zurück. Hierfür macht es sich ganz klein (Po zu den Füßen, den Rücken runden, den Kopf Richtung Knie ziehen). Wenn dem Kind von Ihnen sanft über den Rücken gestrichen wird (ca. nach 30-40 Sekunden), darf es sich langsam weiterbewegen.

Varianten:

- Wenn Sie die Übung einige Male durchgeführt haben, können Sie kleine Hindernisse in den Raum verteilen und so die Schwierigkeit erhöhen.
- In einem weiteren Schritt, können die Kinder selber bestimmen, wann sie wieder aus ihrem Panzer herauskommen.



Zeichnung: Nela Johanna Bonde

## ► Der Blick aufs Positive

Eine optimistische Grundhaltung und positive Sichtweise können helfen mit belastenden Situationen gut zurecht zu kommen.

### ► Drei kleine Glücksmomente

Nehmen Sie sich am Abend einmal ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, welche drei kleinen Glücksmomente Sie an diesem Tag hatten. Es müssen nicht unbedingt große Herausforderungen sein, die Sie gemeistert haben, oft reicht auch schon eine Kleinigkeit, die Sie glücklich gemacht und zum Lächeln gebracht hat.



pixabay.com

Wir können uns an negative Dinge sehr gut erinnern und vergessen so die schönen Sachen oder Situationen, die uns passiert sind. Vergessen Sie, gerade in diesen herausfordernden Zeiten, nicht den Blick auf die positiven Aspekte Ihres Lebens.

Es kann auch ein schönes Ritual mit Kindern sein, am Ende des Tages noch einmal zu reflektieren, was Ihnen an dem zurückliegenden Tag gefallen hat.

*„Kinder zu lieben bedeutet sie so sein zu lassen, wie sie sind“*

(Remo Largo, Schweizer Kinderarzt)

---

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGFSH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung. Unter anderem bietet die LVGFSH Lebensweltprogramme zu verschiedenen gesundheitsförderlichen Themen (z.B. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung etc.) an.

... weitere Informationen unter [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

#### **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: +49 431 / 71 03 87-0 Fax: +49 431 / 71 03 87-29

E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Martin Oldenburg, Geschäftsführer der LVGFSH