

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern

(Nr. 5 – Juli 2020)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,
auch wenn die Corona-Pandemie noch nicht vorüber ist, kehrt durch die Öffnung der Kitas und Schulen doch so langsam wieder ein wenig Normalität ins Leben zurück. Wir möchten Ihnen mit unserem Newsletter weiterhin Anregungen, Tipps und Ideen geben, wie der oft herausfordernde Alltag mit Kindern gelassen und gesund gestaltet werden kann.

▶ Schulanfang = Neuanfang

Mit der Einschulung beginnt für die ganze Familie eine neue Lebensphase. Der Tagesablauf verändert sich, neue Gewohnheiten entstehen, neue Freundschaften bilden sich. Es gibt einiges, was Sie tun können, damit die Kinder gerne zur Schule gehen.

- Der Flyer „Schulanfang – Neuanfang“ der LVGFSh gibt einige Tipps für einen guten Start ins Schulleben.
- Das Thema Rückengesundheit sollte auch schon beim Schulstart in den Blick genommen werden. Der Flyer „Vom Kindergarten – zum Schulkind... wenn schon sitzen, dann richtig!“ gibt Infos zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung. Zudem hat der Verein Aktion Gesunder Rücken e.V. auf seiner Homepage ein „kleines Schulranzen 1x1“ veröffentlicht:
<https://www.agr-ev.de/de/blog/schulranzen>
- Damit auch die Schultüte möglichst zahngesund befüllt wird, hat die Zahnärztekammer Schleswig-Holstein einen neuen Flyer entwickelt, der Eltern Tipps gibt.



Alle Flyer finden Sie zum Download auf unserer Homepage:

<https://lvgfsh.de/themen/servicebuero-kita-und-schule/>

▶ Bewegung

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

➤ Spiegelbild

Vorgemachte Bewegungen spiegelverkehrt nachzuahmen, stellt unser Gehirn vor eine motorische Herausforderung.

Dauer: 10-20 Minuten	Materialien: eine/n Partner*in	Altersgruppe: ab 3 Jahren
-----------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine spielt Dornröschen, die andere den Spiegel. Dornröschen beginnt langsam ein Körperteil (z.B. Arm) zu bewegen und der „Spiegel“ führt die Bewegung spiegelbildlich aus. Dann kommen andere Körperteile dran und die Bewegungen werden komplexer.

Nach einiger Zeit wird getauscht.



pixabay.com

➤ Ernährung

Einen wichtigen Baustein unserer Ernährung stellen Gemüse und Obst dar, weil sie uns wichtige Nähr- und Ballaststoffe liefern, die vor allem im Kindesalter notwendig für eine gesunde Entwicklung sind. Die kunterbunte Auswahl an verschiedenen Sorten ist groß und für jede Geschmacksrichtung ist mit Sicherheit etwas dabei.

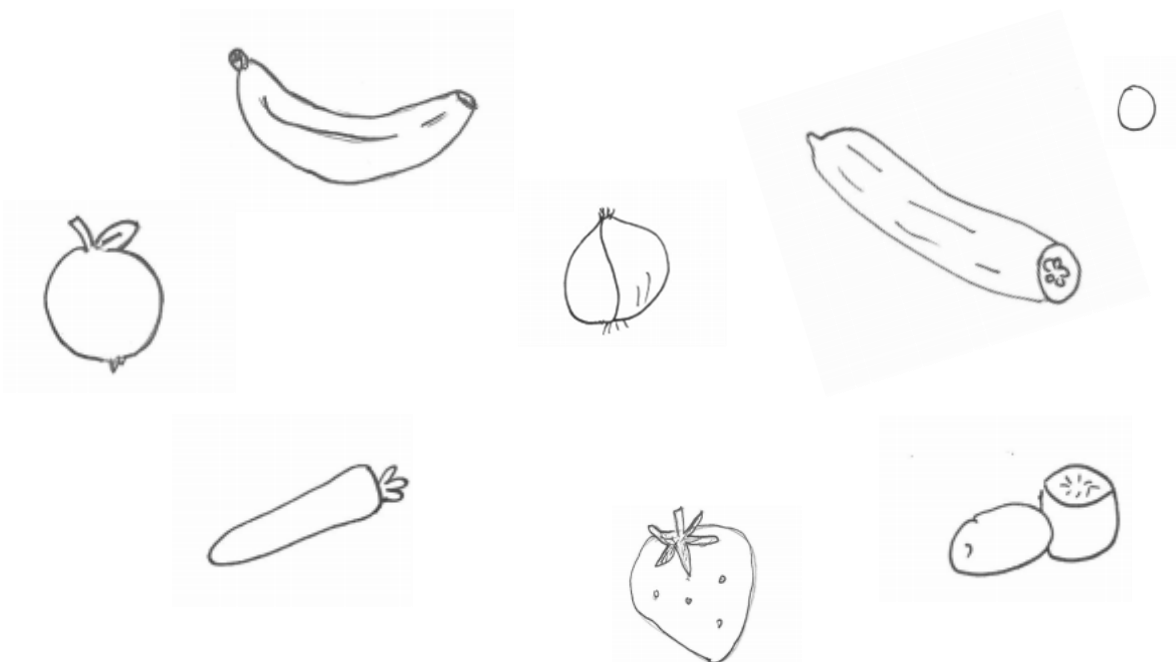
➤ Gemüse und Obst Rätsel

Rätselraten macht auch schon Kita-Kindern Spaß, denn ein Rätsel spricht die natürliche Neugierde der Kinder an. Gemeinsam mit einem Erwachsenen können auch kleine Kinder diese Aufgabe lösen und dabei verschiedene Obst und Gemüsesorten kennenlernen. Die Bilder helfen dabei 😊

Dauer: 10 min

Materialien: Evtl. ein Körbchen mit den entsprechenden Gemüse- und Obstsorten

1. Braune Schale, bringt jeden zum Weinen...
2. Lang und krumm, gelb und ziemlich süß...
3. Orange und knackig, für unsere Augen sehr gesund...
4. Klein, grün und kugelförmig...
5. Rot oder grün, rund und knackig, mit Kerngehäuse...
6. Sehr saftig, lang und grün...
7. Leuchtend rot, schmecken köstlich und erfrischend...
8. Eiförmig und leicht pelzig, außen braun, innen grün...



Lösungen: 1. Zwiebel, 2. Banane, 3. Karotte, 4. Erbse, 5. Apfel, 6. Gurke, 7. Erdbeere, 8. Kiwi

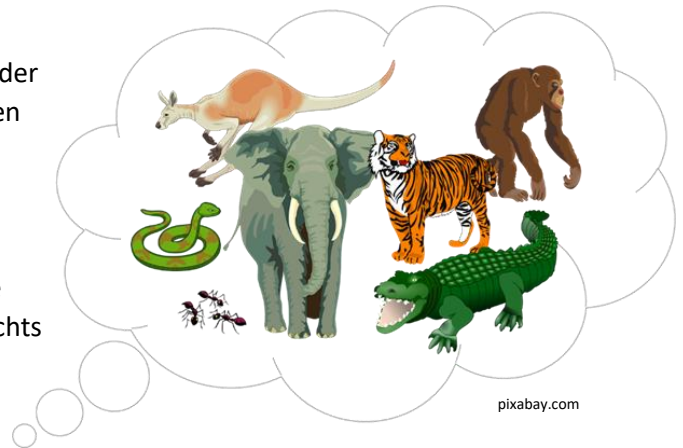
► Entspannung

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.

➤ Partnermassage: Besuch im Zoo

Das Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und Sie (oder ein anders Kind) knien sich so daneben, dass Sie mit den Händen gut an den Rücken heranreichen können. Nun erzählen Sie langsam den folgenden Text und machen die *Bewegungen* dabei mit.

Wichtiger Hinweis: Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Weisen Sie auch das Kind darauf hin, falls es Sie massieren möchte.



Dauer: 10-15 min	Materialien: evtl. Matte oder Decke	Altersgruppe: Ab 3 Jahre
-------------------------	--	---------------------------------

„Heute waren wir im Zoo. Jetzt ist es schon dunkel und die Tiere im Zoo werden langsam müde. Wenn es Abend wird, gehen auch sie in ihre Ställe, Nester oder Häuschen. Auch wir sind schon ganz müde. Du machst es dir bequem und schließt deine Augen. *(Die Kinder, die massiert werden, legen sich gemütlich zurecht, am besten auf den Bauch)*

Mit unseren Fingern erzählen wir auf deinem Rücken Geschichten von den Zootieren, die wir heute gesehen haben. Geh in deinen Gedanken zurück in den Zoo: Du hörst ein Geräusch und drehst dich um und siehst, wie die Kängurus herumspringen. *(Mit den Fingern auf dem Rücken hüpfen)*

Es sieht so aus, als würden sie ein Wettrennen machen, so schnell und so hoch hüpfen sie. Eins hat sogar ein Baby in seiner Bauchtasche. Ganz schwer hüpfte es den anderen hinterher. *(Mit den Fingern langsamer hüpfen)*

Du kannst schon das Elefantenhaus sehen. Ganz kräftig und langsam stampfen sie zu einigen Äpfeln, die ihnen der Zoowärter gerade hingelegt hat. *(Kräftig und langsam mit den Fäusten auf den Rücken drücken)*

Da ist ja auch ein Krokodil, das gefährlich das Maul aufsperrt und schnappt. *(Vorsichtig ein bisschen Haut am Rücken zwischen Daumen und Fingern einklemmen und wieder loslassen)*

Bei den Affen ist mächtig was los. Sie laufen in ihrem Gehege hin und her. *(Mit den Fingern im Zickzack auf dem Rücken laufen)*

Hinter der Mauer ist das Schlangenhaus, wo sich die Schlangen langsam vorwärtsbewegen. *(Mit den Handflächen langsame Schlangenbewegungen auf dem Rücken machen)*

Im Ameisenhaus krabbeln viele Ameisen kreuz und quer und versuchen, kleine Stöcke in ihren Bau zu bringen. *(Mit den Fingern über den Rücken tippeln)*

Der Tiger ist ganz aufgeregt und läuft zwischen den großen Steinen hin und her. *(Die Hand zur Kralle formen und über den Rücken kratzen)*

Du schaust auf deine Uhr und hast gar nicht gemerkt, wie schnell die Zeit vergangen ist. Müde und erschöpft ruhest dich aus.“ *(Mit den Fingern über den Rücken bis zu den Schultern laufen und dort kurz verweilen, bis es angenehm warm ist)*

Danach kann ein Partnerwechsel stattfinden.

Tipp: Vielleicht haben Sie wirklich gerade einen Zoo oder ein Wildgehege besucht? Dann fragen Sie die Kinder nach ihren Erinnerungen. Wie könnte man diese Erinnerungen in Massagebewegungen ausdrücken? Nehmen Sie „Ihre“ Tiere mit in die Geschichte auf oder kreieren Sie Ihre eigene Tier-Massage.

(Quelle: <https://www.klett-kita.de/im-zoo-eine-massagegeschichte-mit-tieren/>)

„Du kannst deinen Kindern deine Liebe
geben, nicht aber deine Gedanken.
Sie haben ihre eigenen.“

Khalil Gibran

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

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

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