

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 6 – September 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.

### ► Bewegung

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Der beginnende Herbst bietet sich an, die folgende Geschichte auch in der Natur durchzuführen und danach die Erinnerung durch die Fantasiereise immer wieder anzuregen.

#### ► Waldlauf -eine Bewegungsgeschichte

<b>Dauer:</b> ca.10 Minuten	<b>Materialien:</b> keine Materialien, ein*e Erzähler*in	<b>Altersgruppe:</b> ab 2 Jahren
--------------------------------	---	----------------------------------

Bei dieser Bewegungsgeschichte können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Die Kinder laufen auf der Stelle oder durch den Raum. Kleinere Kinder machen mit, so gut es geht.

„Wir laufen durch den Wald... nun müssen wir bergauf (die Knie beim Laufen hochziehen) ... und durch hohes Laub. Wir bleiben stehen und machen eine Laubschlacht (evtl. Kissenschlacht), dann geht es weiter... damit die Zweige uns nicht treffen, müssen wir uns ducken (jedes Mal bei „Achtung Zweig“ klein machen) und da vorne kommt ein Baumstamm, über den müssen wir herüberspringen (jedes Mal bei „Achtung Baumstamm“ eine Sprungbewegung machen) da sind ganz hübsche Tannenzapfen, die wollen wir pflücken (auf die Zehenspitzen stellen, die Arme lang nach oben strecken, jedes Mal bei „Achtung Tannenzapfen“) .und es hat ja geregnet, da vorne sind ganz viele Pfützen (Schlussprung nach vorne, dabei „Platsch“ rufen, jedes Mal bei „Achtung „Pfütze“)...“

....

**Tipp:** Beziehen Sie die Ideen der Kinder mit ein – vielleicht möchte ein Kind die Geschichte sogar weitererzählen!?



Quelle: pixabay.com

### ► Ernährung

Jetzt werden Äpfel und Birnen reif. Häufig sind die Früchte im Überfluss verfügbar und werden von den Familien auch in die Kita mitgebracht. Eine wunderbare Gelegenheit nicht nur leckeres Obst zu essen, sondern auch zusammen zu schnippeln, zu backen und zu kochen. Bei einer gemeinsamen Verkostung

verschiedener Apfelsorten kann der Geschmackssinn trainiert, Wahrnehmungen geschärft und der Wortschatz erweitert werden.

## ➤ Süßer Apfel- Flammkuchen

Ein schnell hergestellter Nachtisch oder ein leckerer Kuchenersatz für den Nachmittag: ein süßer Flammkuchen. Gemeinsam machen das Teigkneten und das Apfelschnippeln besonderen Spaß. Wenn es schnell gehen soll, kann durchaus auch ein Flammkuchenteig aus dem Kühlregal verwendet werden. Auch können unterschiedliche Mehlsorten oder verschiedene Nüsse ausprobiert werden.

<b>Dauer:</b> 15 min plus 20 Minuten Backzeit	<b>Materialien:</b> Handrührer mit Knethaken, 1 Rührschüssel, 1 kleine Schüssel, Backblech, Backpapier, Backpinsel, Küchenmesser
---	--

**Zutaten** (für 1 Flammkuchen, 4 Personen):

**Teig:**

- 200 g Dinkelmehl (T630) oder Weizenmehl (T405 oder T550)
- 2 Esslöffel Sonnenblumen oder Rapsöl
- ¼ Teelöffel Jodsalz
- 125 ml Wasser

alternativ Flammkuchenteig aus dem Kühlregal

**Belag:**

- 150g Crème Fraîche oder saure Sahne
- 2 El Ahornsirup
- 2-4 Äpfel
- 50g Mandelblättchen
- etwas Zimt - Zucker

**Zubereitung:**

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Mehl, Öl, Salz und Wasser in der Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten.
- In einer zweiten kleinen Schüssel Crème Fraîche oder saure Sahne mit dem Ahornsirup verrühren.
- Den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit der Crème bestreichen.
- Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen.
- Am Ende ganz nach Geschmack mit Mandelblättchen und etwas Zimt-Zucker bestreuen.
- Dann den Flammkuchen für etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

**Tipps:**

- Statt Mandeln können auch Haselnussblättchen oder Walnüsse verwendet werden.
- Für die Erwachsenen ist eine Variante mit Ziegenkäse und Rosmarin ein interessantes Geschmackserlebnis. Dafür die Crème Fraîche nur mit 1 Esslöffel Ahornsirup süßen. Die Kombination von leichter Süße, dem salzigen Geschmack des Käses und dem intensiven Kräuteraroma passt wunderbar zum Abendbrot oder rundet eine Mahlzeit mit einer Suppe vorweg ab.



Quelle: pixabay.com

## • ➤ Entspannung

Die Gründe für kindlichen Stress sind vielfältig. Neben Leistungsdruck spielen mediale Reizüberflutung, Termindruck und zu wenig freie Zeit ebenso eine Rolle, wie der Wunsch, die Erwartungen der Erwachsenen zu erfüllen. Manchmal ist es schwierig, den Stress der Kinder zu erkennen. Kinder klagen meist nicht über Stress. Sie entwickeln Symptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen, werden unruhig, verspannt und gereizt, haben keinen Appetit oder schlafen schlecht.

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.

Eine gute Methode zu entspannen und Stress abzubauen ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, auch progressive Muskelrelaxation genannt. Da diese Methode für alle Altersgruppen geeignet ist, kann sich die ganze Familie gemeinsam entspannen.

## ➤ Progressive Muskelentspannung

Ziel der Übungen ist es, eine bewusste Entspannung der Muskeln durch eine kurze Anspannung herbeizuführen. Kinder lernen mit dieser Methode, achtsam mit ihrem Körper umzugehen und sich selbst zu fühlen, um in Stress-Situationen gelassener zu bleiben.

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

Bevor sie beginnen, können Sie mit Ihrem Kind besprechen, welche Muskeln während der Übungen angespannt werden sollen. Daraufhin legt sich das Kind bequem auf den Boden oder eine Trainingsmatte. Leiten Sie Ihr Kind dazu an, einzuatmen und gleichzeitig für etwa fünf Sekunden den vereinbarten Muskel anzuspannen.

Diese Muskelgruppen können bei den Übungen angesprochen werden

- Muskelgruppe rechter Arm und Hand
- Muskelgruppe linker Arm und Hand
- Muskelgruppe Gesicht
- Muskelgruppe Bauch
- Muskelgruppe rechtes Bein und Fuß
- Muskelgruppe linkes Bein und Fuß

Dabei durchläuft jede Muskelgruppe verschiedene Phasen

- Einspüren: Wie fühlen sich die Muskeln vor der Übung an?
- Anspannungsphase: Die Muskeln werden einige Sekunden lang bewusst angespannt.
- Entspannungsphase: Die Anspannung wird aufgelöst, Entspannung für ca. 20 Sekunden.
- Nachspüren: Das Kind richtet seine Aufmerksamkeit auf die entspannte Muskelgruppe.

Passen Sie die Dauer der Entspannungsübungen an das Alter Ihres Kindes an. Mit etwa fünf Jahren reichen meist fünf bis zehn Minuten pro Tag aus. Je häufiger Sie Ihr Kind anleiten, desto besser gelingt es ihm mit der Zeit, die Übungen selbstständig durchzuführen.

**Tipp:** Im Internet finden Sie außerdem kostenlose Geschichten, die Sie Ihrem Kind währenddessen vorlesen können. In den Geschichten wird genau beschrieben, wann Ihr Kind welches Körperteil anspannen soll.

(Quellen: [www.kita.de/wissen/entspannungsuebungen-fuer-kinder](http://www.kita.de/wissen/entspannungsuebungen-fuer-kinder); [www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com))



Quelle: pixabay.com

*„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,  
einfach da zu sitzen und vor sich hin zu  
schauen.“  
Astrid Lindgren*

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