

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 10– August 2021)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern, und wieder steigen die Corona Zahlen. Die vierte Welle nimmt Anlauf und doch ist es diesmal anders. Viele Erwachsene, insbesondere die Menschen mit einem hohen Risiko schwer zu erkranken, sind geimpft. Mit den möglichen Impfungen haben wir einerseits einige Freiheiten wieder gewonnen, doch sind andererseits noch viele Fragen offen. Wann sollen Kinder und Jugendliche geimpft werden? Impfgegner und Befürworter stehen sich zum Teil unversöhnlich gegenüber und finden keine gemeinsame Basis. Die Kinder stehen dabei manches Mal zwischen den Fronten. In Familien und Kitas ist ein neuer Alltag eingeleitet, der sich manches Mal sehr herausfordernd zeigt. Zusammenhalt und gemeinsames Tun sind Balsam für die Seele von Klein und Groß. Wir haben wieder einige Anregungen dafür zusammengetragen.



















































Quelle: pixabay.com

► **Bewegung**

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Spiele Ihrer Kindheit. Klatsch – und Hüpfspiele waren früher sehr beliebt. Mit Klatschspielen werden die Sprachentwicklung, die Konzentration, die Merkfähigkeit und die Koordination trainiert, steht man dabei auf einem Bein auch das Gleichgewicht. Das Miteinander wird gefördert und es macht vor allem einfach Spaß.

► **Klatschspiel „Bei Müller’s hats gebrannt“**

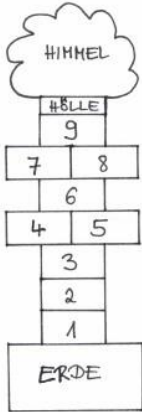
Dauer: Nach Lust und Laune	Materialien: Keine, mindestens 2 Personen	Altersgruppe: ab 3 Jahren
-----------------------------------	--	----------------------------------

 Bei	 Mül-	 -lers	 hat's	 ge-	 -brannt,	 -brannt,	 -brannt.
 Da	 bin	 ich	 schnell	 ge-	 -rannt,	 -rannt,	 -rannt.
 Da	 kam	 ein	 Po-	 li-	 -zist,	 -zist,	 -zist.
 Der	 schrieb	 mich	 auf	 die	 List,	 List,	 List.
 Die	 List,	 die	 fiel	 in	 Dreck,	 Dreck,	 Dreck.
 Da	 war	 mein	 Na-	 -me	 weg,	 weg,	 weg.

Die Spielanleitung finden Sie unter: <https://www.youtube.com/watch?v=ShlhMIIGI5M>

➤ Himmel und Hölle

Dauer: Nach Lust und Laune	Materialien: Straßenkreide, ein Stein bzw. Steine für alle	Altersgruppe: ab 3 Jahren
-----------------------------------	---	----------------------------------



Malt den Hüpfbkasten entsprechend der Abbildung auf eine freie Teerfläche oder das Hofpflaster auf.

Das erste Kind beginnt und stellt sich auf das Feld ERDE.

Von dort aus wirft es einen flachen Stein in das erste Feld. Wird das Feld getroffen, darf losgehüpft werden. Verfehlt das Kind den vorgeschriebenen Kasten, ist das nächste an der Reihe. Gehüpft wird Kästchen für Kästchen von der ERDE aus zum HIMMEL. Das Feld, in dem der Stein liegt, wird übersprungen ebenso das Feld HÖLLE. Nach einer kurzen Ruhepause im HIMMEL, wird zur ERDE zurück gehüpft. Die Kästen der Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung zurückgelegt.

Auf dem Rückweg wird vor dem Kästchen mit dem Stein (in diesem Fall Feld 1) Halt gemacht und der Stein wird aufgehoben. Danach überhüpft das Kind

dieses Feld und landet wieder auf der ERDE. Nun wird der Stein auf das nächste Feld - dieses Mal auf das Feld mit der Zahl 2- geworfen. Nach einem Treffer darf das Kind jetzt auf die 1 hüpfen, die 2 überspringen und auf der 3 weiterspringen. So geht es wieder bis zum HIMMEL und zurück.

So bleibt das Kind an der Reihe, bis es falsch wirft bzw. seinen Kasten nicht trifft.

Es merkt sich die Zahl, bei der es ausgeschieden ist, und macht, wenn es wieder an der Reihe ist, dort weiter.

Ausgeschieden ist auch, wer auf den Rand des Hüpfbkastens oder neben ein Feld hüpfte. Jedes Kind beginnt für sich bei 1 und hüpfte das Spiel weiter durch.

Welcher Spieler schafft zuerst den Weg mit seinem Stein bis in den Himmel?

Quelle: <https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html>

➤ Bewegungsförderung im Kitaalltag

Anregungen für eine bewegungsfreundliche Kita auch unter Pandemiebedingungen hat das Bundesministerium für Gesundheit in einem Informationsblatt zusammengefasst. Dort finden sich auch hilfreiche Links zum Thema Bewegungsförderung im Kitaalltag.

<https://www.dstgb.de/themen/soziales/sport-und-kultur/bewegungsfoerderung-von-kindern-und-jugendlichen-in-der-pandemie/bmg-info-bewegung-kitakinder-hyperlink-final-bf.pdf?cid=hej>

<https://www.kita.de/wissen/bewegungskindergarten/>

<https://www.dsj.de/kinderwelt/fachkraefte-kita-co/bewegungsfreundliche-kita/>

➤ Essen und Trinken

➤ Wassermelonensalat mit Feta und Minze

Dieser Salat ist im Sommer eine erfrischende kleine Mahlzeit, die farbenfroh ist und für Urlaubsstimmung sorgt. Tipp: Einige Nüsse (z.B. Cashewkerne) über den Salat gestreut, sorgt für mehr Biss und bringt zusätzlich pflanzliches Eiweiß auf den Teller.

Dauer: Ca. 15 Minuten **Materialien:** 1 Küchenmesser, 1 Schneidebrett, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel

Zutaten (4 Portionen)

- 800 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 200 g Feta
- Frische Minze und frisches Basilikum (jeweils 2 Stiele)
- Saft einer Limette
- 1 TL Ahornsirup (oder flüssiger Honig)
- 2 EL weißer Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Quelle: pixabay.com

Zubereitung:

- Das Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.
- Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und über den Salat streuen.
- Für das Dressing den Limettensaft mit Ahornsirup oder Honig und Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

➤ Saftiges Apfelbrot

Dieses saftige Apfelbrot ist schnell gebacken und schmeckt mit etwas Butter bestrichen sehr gut zum Frühstück oder nachmittags zum Tee. Im Kühlschrank hält sich das Apfelbrot einige Tage frisch. Statt Walnüsse können für das Rezept auch gemischte Nüsse verwendet werden. Gemeinsam mit den Kindern macht das Schälen und Reiben der Äpfel besonderen Spaß.

Dauer: 20 min + 60 min Backzeit **Materialien:** Handrührer mit Knethaken, Rührschüssel, 1 Kastenform, Backpapier, 1 Reibe, Küchenmesser

Zutaten (für 1 Kastenform (26 bis 28 cm):

- 750 g Äpfel (z.B. Boskop)
- 50 g brauner Zucker
- 150 g Rosinen
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 150 g Walnüsse
- 2 gestrichene Teelöffel Zimt
- ½ Päckchen Backpulver
- 400 g Mehl (z.B. Dinkelmehl Typ 630)



Quelle: pixabay.com

Zubereitung:

- Den Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und raspeln.
- Mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen.
- Die Apfelmischung mit Nüssen, Rosinen und Zimt verrühren.
- Mehl und Backpulver darüber geben und gut verrühren.
- Die Form mit Backpapier auslegen oder gut einfetten.
- Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen.



Quelle: pixabay.com

► Entspannung

Mit Achtsamkeit lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten, für all das, was da ist – ohne es verändern zu wollen. Doch das kann besonders in dieser Zeit der Einschränkungen, Unsicherheiten und Ängsten schwierig sein. Das Gedankenkarussell dreht sich, wir kommen aus dem Grübeln nicht heraus und hängen in negativen Gedanken fest. Auch bei Kindern geht im Kopf manchmal alles drunter und drüber. Stress und Leistungsdruck verschlimmern das Ganze.

Achtsamkeitsübungen können helfen, die eigene Gedankenwelt besser zu beherrschen, Körper, Sinne, Bedürfnisse und Gefühle zu wahrzunehmen und den Stress vorbeiziehen zu lassen.



Quelle: pixabay.com

► Krabbelkäfer

Dauer: Nach Lust und Laune

Materialien: Keine

Alter: ab 2,5 Jahren

Und so geht es:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind befindet sich außerhalb des Kreises und geht herum.

Nun rufen alle sitzenden Kinder: *Krabbelkäfer, wo bist Du?*

Das Kind außerhalb des Kreises krabbelt mit seinen Fingern über den Rücken eines sitzenden Kindes. Dann wird getauscht, bis alle einmal dran waren. Dieses Spiel schult insbesondere die Körperwahrnehmung.

Varianten:

Wenn es schneller gehen soll, können auch zwei Käferlein gleichzeitig unterwegs sein.

Für die älteren Kinder: Eine bestimmte Körperregion verabreden, die berührt werden muss, z.B. rechter Arm oder Kopf. Erst wenn der Krabbelkäfer dort entlanggelaufen ist, darf getauscht werden.

► Der Blick aufs Positive

Eine optimistische Grundhaltung und positive Sichtweise können helfen mit belastenden Situationen gut zurecht zu kommen. Achtsames Zuhören und Wahrnehmen bieten dem Gegenüber Entfaltungsmöglichkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten.

Quelle: pixabay.com



Maria Summer über das Reifen des Kindes

"Auf der Wiese drüben stand ein Apfelbaum. Auf der Wiese herüber stand auch ein Apfelbaum. Zwischen den beiden Apfelbäumen war ein Zaun. Der war das Zeichen, dass die beiden Apfelbäume je einem anderen Besitzer gehörten. Am ersten Julitag nahm der Besitzer von drüben eine Leiter, stieg hinauf und pflückte die hellgelben Äpfel, die in Fülle da oben hingen. Lesesack um Lesesack wurde voll. Er füllte manche Kiste. Nach getaner Arbeit betrachtete er mit Freude die vollen Kisten, nahm einen

Apfel und biss hinein. Es war ein Klarapfel. Er schmeckte besonders köstlich, da es ja der erste Apfel in diesem Erntejahr war. Dies sah der Nachbar jenseits vom Zaun. Was, der da drüben erntet Äpfel? Dann muss ich die meinen doch auch ernten! Aber die Äpfel an seinem Baum waren winzig klein und grasgrün. Jedoch, es ging einfach nicht, dass er dem Nachbarn nachstand. So stieg er denn auch auf die Leiter, um die Äpfel zu pflücken. Doch die kleinen grünen Bollen lösten sich nicht vom Stiel. Da riss der Mann einfach mit Gewalt und riss die Zweige mit. Dann biss auch er in einen Apfel, wie es zuvor der Nachbar getan hatte. Sein Gesicht verzog sich, denn der Apfel war bocksauer. Im Inneren waren keine Apfelkerne, nur ganz kleine weiße Pünktchen waren sichtbar. Es handelte sich um Boskop-Äpfel.

Sie hätten noch viel Saft aus der Erde und Sonne vom Himmel gebraucht. Juli, August, September, Oktober – fast vier Monate hätten sie noch am Baum hängen müssen, dann wären sie groß, saftig, kräftig, wohlschmeckend gewesen und hätten innen braune Kerne gehabt. Man hätte sie auch lagern können bis ins Frühjahr hinein und sie wären frisch geblieben. Ist ein Boskopapfel denn wirklich weniger wert als ein Klarapfel? Zeit hätten diese wertvollen Äpfel nur gebraucht! Die großen Vorzüge dieser Sorte wären dann voll zur Geltung gekommen. Doch der total ‚nachbar-orientierte‘, der ‚mantut‘ ausgelieferte Apfelbaumbesitzer gab ihnen keine Zeit und damit keine Chance zum Reifen und ihre großartigen Vorzüge zu entfalten."

Liebe Eltern! Wenn Ihr Kind etwa dem gleichaltrigen Nachbarkind in irgendeiner Leistung –scheinbar oder wirklich – nachhinken sollte – bitte: Denken oder sprechen Sie nichts Nachteiliges, nichts Kränkendes, nichts Entmutigendes aus! Vielleicht ist Ihr Kind ein Boskopapfel und braucht nur noch ein paar Monate Saft und Sonne! Es braucht vielleicht einfach ein wenig Zeit.



Die Apfelbaumgeschichte wurde entnommen aus den Materialien zum Elternprogramm Schatzsuche, das von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) entwickelt wurde und bundesweit umgesetzt wird. Das Programm fördert eine ressourcenorientierte Haltung. Die Aufmerksamkeit der Erwachsenen richtet sich auf die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder. Dadurch wird die Resilienz und das seelische Wohlbefinden von Kindern gestärkt. Die positive Haltung beeinflusst auch das Miteinander in der Kita

und in den Familien.

Die sechstägige Schatzsuche Basis-Weiterbildung qualifiziert pädagogische Fachkräfte zu Schatzsuche-Referent*innen, die das Elternprogramm eigenständig in ihrer Kita durchführen. In Schleswig-Holstein wird das Programm von der LVGF SH koordiniert und von der Techniker Krankenkasse gefördert.

Anmelden können Sie sich per Mail oder telefonisch bei Petra Scheunpflug (scheunpflug@lvgfsh.de; 0431-710387-21) oder Helen Denzinger (denzinger@lvgfsh.de, 0431-710387-31)

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

<https://lvgfsh.de/servicebuero/schatzsuche/>

► Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

► Veranstaltungshinweise

7. Fachtagung "Ohne geht es nicht! Betriebliche Gesundheitsförderung als Basis für die gesunde Kita!" Diversität und Solidarität: Vielfalt als Ressource für einen gemeinsam Weg durch schwierige Zeiten

am 11.11.2021 von 9:00 – 15:30 Uhr in Kiel

eine Veranstaltung für Träger, Leitungskräfte, Fachberatungen und Multiplikator*innen aus Kinderbetreuungseinrichtungen in Schleswig - Holstein

die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein, der Techniker Krankenkasse und der Unfallkasse Nord.

► Fortbildungsangebote

Kinder mit Asthma, Neurodermitis oder Adipositas - Herausforderungen in der KiTa gemeinsam meistern!

am 15.09.2021 um 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr digital oder Präsenz möglich, kostenfrei!

Kinder mit Gesundheitsproblemen - Handlungssicherheit für Fachkräfte

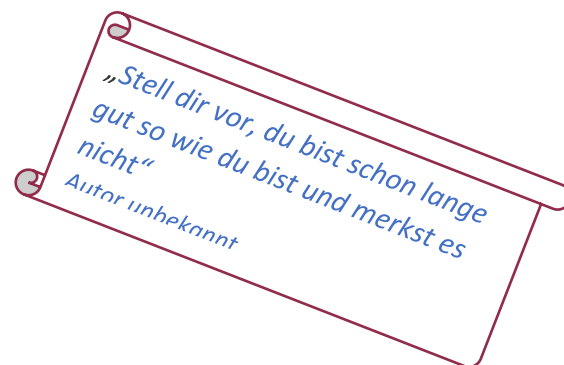
am 04.11.2021 um 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr digital oder Präsenz möglich, kostenfrei!



Viele unserer Fortbildungen bieten wir jetzt wieder in Präsenz an. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Anhang oder informieren Sie sich im Internet unter <https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/>



Quelle: pixabay.com



Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFSH)** begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung.

... 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