

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 12– Februar 2022)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

das zweite „Corona-Jahr“ liegt nun hinter uns. Das Jahr 2021 brachte einige Höhen und Tiefen mit sich und zeigte uns damit erneut, was im Leben wichtig ist: Gesundheit, Liebe und die Freude am Leben. Ein neues Jahr bedeutet auch neues Glück, neue Möglichkeiten und neue Hoffnung. Daher gilt es weiterhin, Hoffnung und Vertrauen zu bewahren und die kleinen Dinge im Leben zu genießen. Dazu zählen auch die kleinen schönen Momente im Alltag miteinander.



Quelle: pixabay.com

Mit dem Erwachen des Frühjahrs wächst auch die Lust auf Bewegung. Daher haben wir in dieser Ausgabe den Schwerpunkt auf Bewegungsideen gelegt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern!

### ► **Bewegung**

Mit kurzen und spielerischen Bewegungseinheiten wird die körperliche Aktivität der Kinder gefördert. Dies stillt nicht nur ihren natürlichen Bewegungsdrang, sondern stärkt zudem die Gesundheit der Kleinen und kann ihnen außerdem eine Menge Spaß bereiten!

#### ► **Bewegungsideen für Kinder unter drei Jahren**

Für die Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren im Bereich „**Grundfertigkeit Werfen und Fangen**“ benötigen Kinder Freiraum und Material. Bälle und Wurfmaterialien regen auf vielfältige Weise immer wieder zu neuen, selbstgewählten und selbstwirksamen Bewegungs- und Spielideen an.

Die Bälle kullern lassen und ihnen hinterherlaufen, Bälle holen und bringen, wegschleudern, in Gefäße legen, herausholen, sortieren, transportieren oder mit den Füßen kicken sind erste, meist individuelle Bewegungsspiele. Weitere Ideen sind beispielsweise das Zielwerfen in Kisten, Eimer, Reifen oder auf Bilder an einer Wand. Auch der Bau von Kullerbahnen, das Umwerfen von Kullerrohren oder Türmen sowie „Kegeln“ sind weitere Spiel- und Bewegungshandlungen. Das erste bewusste Fangen eines größeren Balles gelingt dann meist ab 2 Jahren beidhändig mit dem gesamten Körper.

#### **Murmels Wurfkiste „Alles ist rund“**

Neben den üblichen Bällen wie großen und kleinen Softbällen, Tennisbällen und Tischtennisbällen sollten in einer Wurfkiste auch ungewöhnlich rollende Bälle, Bälle mit verschiedenen taktilen Oberflächen und andere Wurfmaterialien enthalten sein:

- Zeitungsbälle, Zeitungsbälle in Nylonstrümpfen, Sockenbälle
- Frisbeescheiben und Stoff-Wurfscheiben
- Luftballons in Luftballonhüllen oder gefüllt mit Materialien
- Schwämme, Kuscheltiere, Zauberflummis, Murmeln



Foto: C. Schlick

- Greifbälle, Sternbälle, Gewichtsbälle, Tennisringe
- Granulatsäckchen rechteckig oder in Pyramidenform
- Naturmaterialien (z.B. Tannenzapfen, Kastanien, Korken etc.)

Des Weiteren bieten sich verschiedene Behältnisse und Tragekörbe an:

- Eimer, Körbe, Kartons, Kissenhüllen
- Siebe für den Balltransport sowie Papprollen, durchsichtige Schläuche, Drainagerohre ö.Ä. für das Hantieren mit den Materialien (z.B. für den Bau einer Kullerbahn)



Foto: C. Schlick

Die pädagogische Fachkraft achtet auf die üblichen Sicherheitsaspekte wie Verschluckgefahr, Verletzungsgefahr o.Ä. Die Unfallkasse Nord befürwortet auch im Kleinkindbereich den Einsatz von Zeitungspapier oder Korken.

## Das Weichboden-Sofa



Quelle: UK Nord: Ellena Korth

Das Weichboden-Sofa wird zunächst wie links abgebildet aufgebaut. Jedes Kind kniet oder hockt sich anschließend an ein Weichbodenende. Nun rollen oder werfen die Kinder sich einen Ball über das Sofa zu, von einer Seite zur anderen.

Aber aufpassen: Den Ball nicht verlieren!

*Diese Bewegungsideen sind angelehnt an die Inhalte des Bewegungskalenders und der Geräte-Welt „Mach mit, werd Murmel- fit!“ und stammen von Cornelia Schlick, Referentin für Psychomotorik/Motopädagogik, und Heidi Lindner, Referentin für Eltern-Kind und Kinderturnen.*

## ➤ Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?

<b>Dauer:</b> Nach Lust und Laune	<b>Materialien:</b> Keine, mindestens 4 Kinder	<b>Altersgruppe:</b> ab 4 Jahren
-----------------------------------	--	----------------------------------



Quelle: pixabay.com

Für das altbekannte Kinderspiel „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ benötigt man idealerweise viel Platz. Zu Beginn wird ein Fischer bestimmt. Dieser stellt sich ans Ende des Spielfelds, die anderen Kinder stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Nun rufen die Kinder gemeinsam den Satz „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer darf sich eine beliebige Zahl ausdenken (z.B. 100 Meter) und muss diese laut ausrufen. Die Kinder stellen anschließend die Frage „Wie kommen wir da rüber?“. Der Fischer darf sich eine Art der Fortbewegung ausdenken, z.B. hüpfend, kriechend oder auf einem Bein. Gleichzeitig muss der Fischer versuchen, so viele Kinder wie möglich zu fangen. Aber Achtung: Der Fischer darf sich nicht rückwärts bewegen! Die Kinder, die also schon an ihm vorbeigelaufen sind, können nicht mehr gefangen werden. Die gefangenen Kinder werden dann ebenso zu Fischern und helfen in den nächsten Runden beim Fangen.

Das Spiel ist beendet, wenn nur noch ein Kind übrig ist. Dieses Kind wird schließlich zum neuen Fischer.




## ➤ Kinderymnastik

<b>Dauer:</b> Nach Lust und Laune	<b>Materialien:</b> Musik, eine Gymnastikmatte pro Kind (wenn vorhanden)	<b>Altersgruppe:</b> ab 4 Jahren
-----------------------------------	--	----------------------------------

**Aufwärmen:** Die Gruppe bildet einen Kreis. Die Fachkraft macht in einem angemessenen Tempo und einer lockeren Reihenfolge kleine Übungen vor. Hierbei spielt es keine Rolle, ob ein Kind die rechte oder linke Seite benutzt oder den Rhythmus einhält. Der Spaß am Bewegen ist das Wichtigste! Mögliche Übungen sind:

- gehen auf der Stelle  
→ *Zusatzvariante 1:* dabei die Ferse so weit nach hinten hochziehen, dass man den eigenen Po berührt  
→ *Zusatzvariante 2:* dabei die Hände vor und hinter dem Körper sowie rechts und links neben dem Körper klatschen
- die Knie abwechselnd hochheben
- stehend die Arme bewegen, erst mehrmals hoch, nach vorn und zur Seite und anschließend hoch und nach vorn im Wechsel  
→ *Erhöhung des Schwierigkeitsgrads:* auf der Stelle gehen

**Gymnastik-Übungen:** Nachdem die Kinder aufgewärmt sind, folgen die Gymnastik-Übungen. Dafür werden die Gymnastikmatten, falls welche vorhanden sind, so hingelegt, dass jedes Kind freie Sicht hat. Die Übungen werden wieder von der Fachkraft vorgemacht. Nur bei starker Fehlhaltung werden die Kinder verbessert. Nun sind folgende Übungen möglich:

Der Käfer auf dem Rücken	Der Delphin im Wasser	Der Hund freut sich
		
Beine (+ Arme, + Kopf) zur Decke hochheben und halten	Arme langgestreckt + Kopf (+ Beine) anheben	Bein anheben („pinkelnder Hund“)
Beine + Arme zur Decke hochheben und strampeln	Arme langgestreckt + Kopf + Beine anheben und zappeln	Arme + Beine diagonal anheben
Beine + Arme zur Decke hochheben, Hände + Füße klatschen	Arme langgestreckt + Kopf anheben, Hände klatschen oder Arme machen Schwimmbewegungen	Po wackeln

Diese und weitere Kinderübungen und -spiele finden Sie unter <https://www.kita-turnen.de/>.

## ➤ Essen und Trinken

### ➤ Gemüselasagne

Lasagne ist ein beliebtes Gericht. Es muss nicht immer die klassische Variante mit Hackfleisch sein. Diese vegetarische Variante liefert den Kleinen (und Großen) nochmal eine extra Portion Gemüse und versorgt sie mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

<b>Dauer:</b> Ca. 15 Min. + 35 Min. Wartezeit	<b>Materialien:</b> Küchenmesser, Schneidebrett, Sparschäler, Pfanne, Kochlöffel, Auflaufform, Esstlöffel, Kelle o.Ä.
--	--

#### Zutaten (4 Portionen)



- 9-12 Lasagneplatten (je nach Form und Anzahl der Schichten)
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, 1 kleine Zucchini und 1 Möhre
- 1 Dose gestückelte Tomaten (alternativ: 5 frische Tomaten)
- ½ Dose Mais
- 150 g Streukäse
- 1 Ei Öl
- Pfeffer und Salz

#### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Anschließend mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Nach etwa 5 Minuten die gestückelten Tomaten hinzugeben und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zunächst etwas Gemüse-Tomatensauce in die Auflaufform geben, anschließend mit Lasagneplatten auslegen. Nun diese Schichtung abwechselnd weiterführen. In der mittleren Schicht Crème fraîche dazugeben. Die letzte Schicht mit der Gemüse-Tomatensoße abschließen und mit Käse bestreuen.
4. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen für ca. 30 bis 40 Minuten backen.



**Tipp:** Falls die Lasagne doch lieber klassisch mit Hackfleisch gegessen wird, lässt sich dennoch ganz wunderbar klein geschnittenes Gemüse „reinschummeln“. 😊

### ➤ Erdbeer-Bananen-Smoothie

<b>Dauer:</b> Ca. 5 Min.	<b>Materialien:</b> Küchenmesser, Schneidebrett, Messbecher, Mixer
--------------------------	--



#### Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 1-2 Banane(n)
- 400 g Erdbeeren
- 500 ml Milch (alternativ: Pflanzenmilch)

#### Zubereitung:

1. Die Banane schälen, halbieren und in den Mixer geben.
2. Die Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in den Mixer geben.
3. Milch dazugeben und mixen. Fertig!

#### Tipps:

- Je reifer die Banane, desto süßer schmeckt der leckere Erdbeer-Bananen-Smoothie.
- Wem das Ganze nicht süß genug ist, kann noch etwas Honig oder Agavendicksaft hinzugeben.





## • ➤ Entspannung

Stress ist ein Zustand der körperlichen und seelischen Anspannung, der in erster Linie nicht unbedingt schlecht sein muss. Denn Stress macht uns grundsätzlich leistungsfähiger und ermöglicht eine passende Reaktion in gewissen Situationen. Doch ist man dauerhaft angespannt, kann das sowohl für Kinder als auch für Erwachsene sehr belastend sein. Vor allem in Zeiten der Pandemie haben Kinder weniger soziale Unterstützung und sind stärker belastet. Aus diesem Grund ist eine regelmäßige Entspannung für die Förderung der Gesundheit von großer Bedeutung.



Quelle: pixabay.com

### ➤ Die stille Minute

**Dauer:** 1 Minute

**Materialien:** (Stopp)Uhr,  
Gong o.Ä.

**Alter:** ab 2 Jahren

Um dem manchmal lauten und chaotischen Kita-Alltag für einen Augenblick zu entfliehen und wieder etwas Ruhe einkehren zu lassen, kann ein kurzer Moment der Stille wahre Wunder bewirken.

Dafür setzen sich die Kinder zunächst auf den Boden oder bilden einen Stuhlkreis. Um den Beginn und das Ende der stillen Minute zu signalisieren, kann ein Gong oder etwas ähnliches genutzt werden. Die Kinder sollen zwischen den Klängen versuchen, kein Geräusch von sich zu geben und gleichzeitig ganz bewusst auf die Umgebungsgeräusche zu achten. Schließlich können die Kinder berichten, was sie während der stillen Minute gehört haben.



### ➤ Entspannungsspiel „Tierisch entspannen“

**Dauer:** Nach Lust und Laune

**Materialien:** Evtl. Musik

**Alter:** ab 3 Jahren

Dieses Entspannungsspiel ist für die Kita und für zu Hause geeignet. Jedes Kind darf sich ein Tier aussuchen und sich wie das ausgesuchte Tier bewegen.

In der ersten Bewegungseinheit sollen die Kinder sich schnell bewegen (Wie rennt ein Löwe? Wie bewegt sich ein Affe?). Nach den schnellen Bewegungen geht es anschließend darum, das ausgesuchte Tier in Ruhe nachzumachen (Wie schleicht eine Katze? Wie bewegt sich ein müder Bär?). Die Entspannung der Kinder kann zusätzlich durch passende Musik unterstützt werden.



Quelle: pixabay.com

Diese sowie weitere Entspannungsspiele und -übungen sowie hilfreiche Hintergrundinformationen finden Sie unter [https://www.martina-rüter.de/training-pcsoftware/kinder-foerdern\\_spiele/stille-uebungen-und-spiele-zur-entspannung/](https://www.martina-rüter.de/training-pcsoftware/kinder-foerdern_spiele/stille-uebungen-und-spiele-zur-entspannung/) und unter <https://www.kita.de/wissen/entspannungsspiele/>.

## ➤ **Fantasiereise „Auf einer Wolke“**

Fantasiereisen, oder auch Traumreisen genannt, bieten Ihnen und Ihren Kindern die Möglichkeit, sich bewusst vom Alltag zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Außerdem werden die Wahrnehmung und Konzentration gestärkt und die Kinder können lernen, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen. Bringen Sie sich und die Kinder dafür zunächst in eine entspannte Position und schalten Sie alle Mobilgeräte auf lautlos. Nun schließen die Kinder ihre Augen und lauschen Ihrer Stimme:



<b>Dauer:</b> Nach Lust und Laune	<b>Materialien:</b> Evtl. Decken und Kissen	<b>Alter:</b> ab 3 Jahren
-----------------------------------	---	---------------------------

*„Ich sitze auf einer Wolke. Sie ist kuschelig weich wie Watte und es fühlt sich an, als sitze man auf einem ganz warmen und gemütlichen Kissen am Kamin. Die Wolke ist weiß und um mich herum weht ein leichter und sanfter Wind.“*

*„Die Wolke bewegt sich langsam weiter. Der blaue Himmel über mir sieht sehr schön aus. Ein Flugzeug fliegt an mir vorbei. Die Menschen darin winken mir fröhlich zu. Wo sie wohl hinfliegen? Meine Wolke gleitet jetzt langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie niemanden stören, schleicht sie sich vorbei. Ich kann auf der anderen Wolke aber niemanden sehen. Vielleicht holt sie jemanden ab.“*

*„Als ich zur Wolke hinunterschaue, sehe ich die Landschaft unter mir. Das sieht witzig aus, weil es so viele verschiedene Farben sind. Ich sehe hellgrüne Wiesen, dunkelgrüne Wälder, blaue Seen, rote Dächer von Häusern, die grauen Straßen, und ein paar bunte Autos. Die Menschen sehen von hier oben sehr klein aus. Fast wie Ameisen wuseln sie überall herum. Für uns Menschen sind Ameisen winzig. Für Ameisen sind wir Riesen. Jetzt sind die Menschen wie Ameisen und trotzdem bin ich für sie unsichtbar hier oben.“*

*„Ich mache die Augen zu und höre hin. Ich höre den Wind, der immer noch leise um mich herum weht und ich höre ein Glockenspiel, das im Himmel irgendwo sein Liedchen spielt. Das Glockenspiel klingt wunderschön. Es beruhigt mich und macht mich etwas müde. Doch dann setzt sich ein frecher Vogel auf meine Wolke. Der Vogel hat rote Federn und er hat einen gelben Schnabel. Er ist aber ganz klein und piept etwas vor sich hin. Vielleicht hat er Hunger? Er schaut mich an und trällert ein Liedchen für mich. Mit dem Glockenspiel zusammen klingt das jetzt noch schöner. Es klingt fröhlich. Als würden Delfine in der Luft herumspringen und Kunststücke machen.“*

*„Dann fliegt der Vogel weiter. Auch ich merke, dass es Zeit wird, wieder aufzustehen und sage der Wolke, dass sie mich wieder auf die Erde absetzen kann. Sie fragt mich, ob sie mich morgen wieder abholen soll und ich sage: „Ja“.“*

*„Ihr könnt jetzt langsam aufwachen. Langsam anfangen die Arme und Beine wieder zu spüren und langsam die Augen öffnen.“*

Quelle: <https://www.erzaehlgeschichten.de/kindergeschichten-blog/traumreisen-fuer-kinder>

## ► Unfallprävention

Ob zu Hause, in der Freizeit, in der Schule oder in der Kita – Verletzungen durch Unfälle sind bei Kindern keine Seltenheit und können jederzeit passieren. Doch viele der Unfälle lassen sich durch ein richtiges Verhalten vermeiden. Daher sollte der Unfallprävention bei Kindern mehr Beachtung geschenkt und Maßnahmen ergriffen werden, um die Sicherheit der Kinder bestmöglich zu gewährleisten.



Quelle: pixabay.com

### ► Unfallprävention im Kita-Alltag

Auch im Kita-Alltag lauern einige Gefahren, die zu Unfällen führen können. Durch eine verbesserte Risikoeinschätzung, ein richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen und mehr Bewegungssicherheit der Kinder können diese jedoch häufig vorgebeugt werden.

#### **Toolbox „GIB 8 - Unfallprävention für den Kita-Alltag“**



Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Die kostenlose **Toolbox „GIB 8 - Unfallprävention für den Kita-Alltag“** der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG) unterstützt Erzieherinnen und Erzieher darin, Unfallprävention kindgerecht, spielerisch und praxisnah zu überbringen. Die Toolbox können Sie unter folgendem Link kostenlos bestellen:

<https://www.kindersicherheit.de/service/bestellservice/toolbox-gib8.html>

Darüber hinaus gibt es zur Toolbox dazugehörige Informationsbroschüren für Eltern. Die Broschüren **„Elterninformation zur Unfallprävention“** für die Altersstufe 0 - 3 Jahre sowie 3 - 6 Jahre können Kitas noch **bis zum 15.02.2022** kostenfrei bestellen. Zum Onlinebestellservice gelangen Sie über <https://www.kindersicherheit.de/service/bestellservice/elterninfos.html>.

#### **Checkliste für den Notfall in der Kita**

Das Internetportal [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de) ist ein Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Förderung der gesunden Entwicklung von Kindern. Unter der Rubrik „Unfallschutz in der Kita“ sind viele hilfreiche Informationen und Materialien zu dem Thema zusammengetragen. Dort ist unter anderem eine Checkliste zu finden, die alle wichtigen Hinweise für den Notfall in der Kita zusammenfasst. Der Merkzettel sollte am besten gut sichtbar in der Kita ausgehängt werden.

Hier können Sie den Merkzettel kostenlos herunterladen:

[https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user\\_upload/kindergesundheit-info.de/Fachkraefte/Elternarbeit/Merkzettel-Notfall-in-der-Kita\\_BZgA\\_kindergesundheit-info.pdf](https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Fachkraefte/Elternarbeit/Merkzettel-Notfall-in-der-Kita_BZgA_kindergesundheit-info.pdf)



Quelle: pixabay.com

### ► Erste Hilfe bei Unfällen mit Kindern

Leider lässt sich ein Unfall nicht immer vermeiden. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte im Notfall die wichtigsten Sofortmaßnahmen kennen und anwenden können.



Quelle: pixabay.com

Die **Broschüre „Erste Hilfe – Unfälle mit Kindern“** der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG) vermittelt Grundlagen sowie praktische Tipps zur Ersten Hilfe bei Kindern und soll die Helfer\*innen bei einer kompetenten Unfallversorgung unterstützen. So kann möglichst schnell und überlegt gehandelt werden, um Unfallfolgen zu minimieren.

Die Broschüre kann hier kostenlos abgerufen und heruntergeladen werden:

[https://www.kindersicherheit.de/fileadmin/user\\_upload/Service/Bestellservice/Broschueren/Broschuere-Erste-Hilfe\\_Final\\_09092016.pdf](https://www.kindersicherheit.de/fileadmin/user_upload/Service/Bestellservice/Broschueren/Broschuere-Erste-Hilfe_Final_09092016.pdf)

## ► Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

### ➤ Fortbildungen

Die folgenden Fortbildungen sollen Ihnen einen kleinen Einblick in unser umfangreiches Veranstaltungsprogramm 2022 gewähren. Die Fortbildungen, die in Präsenz geplant waren, werden auch weiterhin in Präsenz stattfinden. Allerdings bitten wir Sie, sich aufgrund der derzeitigen Lage rechtzeitig über mögliche Änderungen des geplanten Veranstaltungsformats zu informieren.



#### **Konstruktiver Umgang mit kultureller Vielfalt**



Online-Fortbildung am 07.03.2022 von 09:00 – 13:00 Uhr, Gebühr: 50€

Hinweis: auch für Leitende interessant

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2021/12/2022\\_03\\_07\\_Konstruktiver-Umgang.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2021/12/2022_03_07_Konstruktiver-Umgang.pdf)

#### **Navigation60plus – gut vorbereitet in den Feierabend**

am 09.03.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Kiel, Gebühr: 95€

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2021/12/2022\\_03\\_09\\_Navigation60plus.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2021/12/2022_03_09_Navigation60plus.pdf)

#### **Essen lernen in der Kita – von Anfang an**

*Für Kinder von 0-3 Jahren*

am 16.03.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Kiel, Gebühr: 95€

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022\\_03\\_16\\_Essen-lernen.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022_03_16_Essen-lernen.pdf)

#### **Rechts oder links? Ist doch klar oder ganz egal?**

*Die Händigkeit der Kinder wahrnehmen und fördern*

am 21.03.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Bad Segeberg, Gebühr: 95€

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022\\_03\\_21\\_Rechts-oder-links.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022_03_21_Rechts-oder-links.pdf)

#### **Immer gut bei Stimme**

am 23.03.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Kiel, Gebühr: 95€

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022\\_03\\_23\\_Immer-gut-bei-Stimme.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022_03_23_Immer-gut-bei-Stimme.pdf)

#### **Wenn die Worte fehlen: Kinder mit Sprachauffälligkeiten in der KiTa**

Online-Fortbildung am 30.03.2022 von 14:00 – 17:30 Uhr, kostenfrei

Weitere Infos folgen unter: <https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/wissen-was-weiterbringt/>

#### **Führ gesund – Führungskräfte-schulung**

Hinweis: Speziell für Leitungskräfte

**Teil 1:** am 31.03.2022 | **Teil 2:** am 10.05.2022 | **Teil 3:** am 23.06.2022,

jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr in Kiel, Gebühr für alle drei Termine: 285€

Weitere Infos: [https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022\\_03\\_31\\_F%C3%BChr-gesund-Teil-1.pdf](https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/01/2022_03_31_F%C3%BChr-gesund-Teil-1.pdf)

**Für genauere Informationen zu unseren Veranstaltungen informieren Sie sich im Internet unter <https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/>**



## Neu im Programm

### Mit dem Bewegungskalender und Murmels Geräte-Welt fit durch das Kita-Jahr

Der Bewegungskalender und die Geräte-Welt „Mach mit – werd Murrel-fit!“ führen alle Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren bewegt durch das Kindergartenjahr. Herausgeber der vielfältigen Bewegungsideen zur Förderung der Bewegungssicherheit ist die Unfallkasse Nord mit den Autorinnen Cornelia Schlick und Heidi Lindner.

Im Bewegungskalender wird in jedem Kalendermonat schwerpunktmäßig eine motorische Grundfertigkeit mit vielen Praxisideen und aufeinander aufbauenden Bewegungsaufgaben thematisiert. Diese regen zum Probieren, Variieren, Kombinieren und Wiederholen an.

Murmels-Geräte-Welt ist eine Ergänzung und Erweiterung zum Bewegungskalender. Auf 400 farbig illustrierten Karteikarten werden Aufbauanleitungen für sichere Geräteaufbauten und Bewegungsaufgaben für Kinder im Vor- und Grundschulalter angeboten. Die praxisorientierten Beispiele in Kombination mit detaillierten Auf- und Abbauanleitungen erleichtern die Planung und die Vorbereitung einer Bewegungseinheit. Neben methodischen Hinweisen gibt es Tipps zur Organisation, zu zusätzlichen Hilfsmitteln sowie zur Sicherheits- und Hilfestellung. Die Geräteaufbauten gelten sowohl für Bewegungsräume als auch für Turn- und Sporthallen.



Den Bewegungskalender und die Murrels Geräte-Welt Box erhalten Sie bei der Teilnahme am jeweiligen Seminar.

### **Basisveranstaltung: „Mach mit – werd Murrel-fit!“, Bewegungskalender**

am 17.05.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Trappenkamp, Gebühr: 95€

### **AufbauSeminar: „Mach mit – werd Murrel-fit!“, Geräte-Welt**

am 18.05.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Trappenkamp, Gebühr: 95€

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de).

*Rutschen, Klettern, Schaukeln, Springen  
Rollen, Balancieren, Stützen, Ringen,  
Schieben, Ziehen, Schwitzen,  
–  
wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen!*

Unfallkasse Nord  
(„Mach mit – werd Murrelfit“)

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

... weitere Informationen finden Sie 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 LVGF SH