

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 14 – Sept 2022)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

der Sommer verabschiedet sich langsam. Wir hoffen, Sie hatten eine großartige Sommerzeit prall gefüllt mit vielen schönen Momenten. Gegen die schwüle Hitze in diesem Jahr half oft nur eins: erfrischende Wasserschlachten, Ausflüge ins Freibad oder an den Strand und die ein oder andere Kugel leckeres Eis.

Nun hält der Herbst Einzug und mit ihm kehrt Gemütlichkeit ein. Manch einer wird sich darauf freuen, eingekuschelt in eine Woldecke mit einer Tasse Tee oder Kakao den Herbststürmen draußen zuzuschauen. Anderen graut es vor der Dunkelheit und dem „Schietwetter“.

Der Herbst steht wie keine andere Jahreszeit fürs Loslassen. Die Blätter verfärben sich und fallen von den Bäumen. Doch voller Zuversicht können wir darauf vertrauen, dass im nächsten Frühjahr neue Blätter wachsen werden.



Alle Bilder von Pixabay.com

Mit dieser positiven Sichtweise wünschen wir Ihnen eine angenehme Herbstzeit und viel Freude beim Durchstöbern der September-Ausgabe unseres Newsletters!

► **Bewegung**

► **Bewegungsideen draußen bei Regen**



Der Herbst bringt meist auch jede Menge Schmuddelwetter mit sich. Doch ist das ein Grund die Zeit drinnen zu verbringen? Keineswegs! Regenjacke, Matschhose und Gummistiefel an und los geht's! Bewegung hebt nachweislich die Stimmung und ist gut für das Immunsystem.

Kleine Kinder können sich meist ohne viel Spielzeug im Regen beschäftigen – eine Pfütze, Blätter und Steine reichen aus. Hier ein paar Anregungen, wie Sie das Spiel der Kinder im kühlen Nass mit Ideen bereichern können:

Pfützenbrei

Erde und Wasser mit einem Stöckchen zu einer matschigen Pampe verrühren: Da sind Kinder in ihrem Element!

Wer mag, kann dazu folgendes Lied singen: (Melodie: Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh)

Kommt alle zur Pfütze, kommt alle herbei!
Wir rühren die Erde mit Wasser zu Brei.
Wir rühren, wir rühren, wir rühren eins, zwei, drei!
Wir rühren, wir rühren, den Wasser-Erde-Brei!

(<https://www.leben-und-erziehen.de/kind/spielen/regenspiele-fuer-kinder-980529.html>)

Pfützenboccia

Mal etwas anderes, als nur in Pfützen herumzuspringen. Werft einen großen Stein in die Mitte der Pfütze. Nun wirft jeder der Reihe nach kleine Steinchen in die Pfütze. Wessen Kiesel auf dem großen Stein liegen bleibt (oder am nächsten an ihm dran), gewinnt.

Bilder malen

Macht ein paar Farbkleckse auf dickes Aquarellpapier und dann ab vor die Tür. Der Regen wird die Farben verschwimmen lassen und sein ganz eigenes Bild malen.

(<https://blog.sigikid.de/aprilwetter-die-fuenf-besten-spiele-im-regen-1282/>)

Spielerisch die Natur entdecken

Welche Tiere mögen den Regen? Wo findet man sie und was machen sie?

Wie sehen die Pflanzen bei Regen aus? Sind die Blüten verschlossen oder geöffnet?

Wohin fließt das Regenwasser, wo sammelt es sich?

Unter welchen Bäumen können wir uns vor dem Regen schützen?

Sind die Kinder nun nass, matschig und zufrieden? Dann kann drinnen vielleicht ein vorbereiteter Waffelteig und ein warmes Getränk auf sie warten und sie können gemeinsam gemütlich den Rest des Tages verbringen.

➤ **Kastanienspiele**



Nicht nur zum Basteln sind die glänzenden Nussfrüchte gut, sondern sie können auch vielfältige **Bewegungsanreize** bieten:

„Rollt die Kastanie durch den Raum“

„Spielt Fußball mit der Kastanie“

„Bildet ein Tor, indem ihr die Beine grätscht. Ein anderes Kind kann versuchen durch das Tor zu treffen“

„Rollt euch eine/ zwei Kastanien gegenseitig zu“

„Wie könnt ihr die Kastanie balancieren?“ (z.B. auf dem Kopf, dem Handrücken, der Schulter, dem Arm, dem Fuß, ...)

„Versucht die Kastanie leicht hochzuwerfen und wieder aufzufangen“

Igelspiel (paarweise):

Ein Kind ist der Igel, der im Herbstwald spazieren geht (auf allen Vieren). Da fällt eine Kastanie auf die Stacheln und er versucht weiter zu spazieren, ohne sie zu verlieren. Das zweite Kind legt dem Igel-Kind die Kastanie auf den Rücken und begleitet es auf seinem Weg. Kann der Igel auch zwei (drei oder mehr) Kastanien balancieren? Nach einer gewissen Zeit die Rollen tauschen.

Umriss mit Kastanien:

Ein Kind legt sich mit leicht vom Körper weggestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Die anderen legen die Kastanien eng entlang seines Körpers an. Ist der Körper vollständig umrissen, steht das liegende Kind vorsichtig auf und schaut sich sein Körperbild an.

(Ideen von www.liederturnen.de)

➤ Essen und Trinken

Der Herbst beschenkt uns mit einer Fülle an heimischen Obst- und Gemüsesorten, mit denen einfache und leckere Gerichte zubereitet werden können.

➤ Ofenkürbis mit Dip

Die Zubereitung von Kürbis im Ofen geht nicht nur schnell, das Ergebnis ist auch unglaublich lecker. Das Angebot an verschiedenen Kürbissorten ist im Herbst sehr reichhaltig. Hokkaido-Kürbis lässt sich besonders leicht zubereiten, da er nicht geschält werden muss. Butternut- oder Muskatkürbis sind ebenfalls sehr gut geeignet, müssen aber geschält werden.

Dauer: 20 min + 30 min Backzeit	Materialien: Schüssel, Ofenblech, Backpapier, Küchenmesser
---	---

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Hokkaido Kürbis, ca. 800 g
(alternativ Butternut- oder Muskatkürbis)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (z.B. Rosmarin, Paprika, Thymian, Zimt, Knoblauch)



Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in etwa zwei bis drei Zentimeter dicke Spalten schneiden. Wenn kein Hokkaido Kürbis verwendet wird, muss er geschält werden. Die Kürbiskerne können später sehr gut geröstet werden, deshalb am besten aufbewahren (s. Rezept unten)
- Die Kürbisspalten in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Je nach Geschmack auch andere Gewürze zufügen, vor allem Rosmarin, Paprikapulver, Thymian, Zimt oder Knoblauch schmecken in Kombination mit dem Kürbis sehr lecker.
- Anschließend wird der Kürbis im Ofen auf ein Blech mit Backpapier gelegt und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) etwa 30 Minuten gegart. Nach der Hälfte der Zeit die Kürbisspalten wenden
- Tipp: 10 Minuten vor Ende der Garzeit Feta, Walnüsse, Sesam oder geröstete Kürbiskerne über den Kürbis streuen und etwas Honig oder Ahornsirup darüber träufeln.
- Dazu passt frischer Salat und Kräuterquark (s. Rezept unten).

➤ Kräuterquark

Der perfekte Begleiter zu vielen Gemüsegerichten, z.B. auch als Beilage zu unserem Ofenkürbis. Kräuterquark macht man viel zu selten selbst, dabei steht er in 10 Minuten auf dem Tisch.

Dauer: 10 min

Materialien: Schüssel, Küchenmesser, Schneebesen

Zutaten (für 6 Personen):

- 500 g Magerquark
- 150 g Joghurt
- 100 g Frischkäse
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Dill
- 1 Schalotte
- Salz, Pfeffer, etwas Limetten- oder Zitronensaft



Zubereitung:

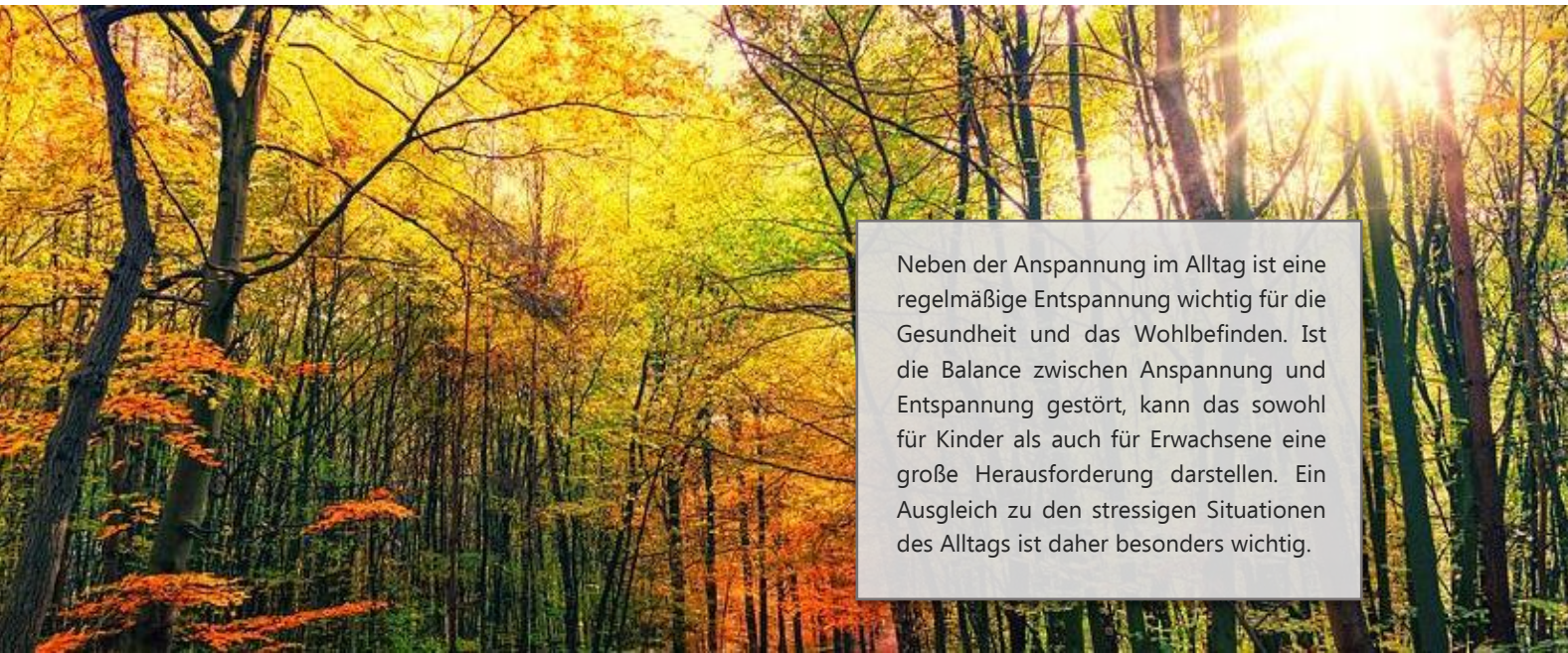
- Quark, Joghurt und Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie und Dill von den Stielen befreien und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln.
- Kräuter und Schalotte zum Quark geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

➤ Kürbiskerne rösten

- Den Kürbis aushöhlen, z.B. mit einem Löffel oder Eisportionierer.
- Die Kerne mit den anhaftenden Fasern in eine Schüssel mit Wasser geben und durchkneten, damit sich die Kerne von den Fasern lösen. Die Kerne können auch über Nacht in Salzwasser eingelegt werden, damit sie sich vom Fruchtfleisch lösen. So erhalten sie zusätzlich einen würzigen Salzgeschmack.
- Die herausgelösten Kerne müssen nun gut getrocknet werden. Entweder auf einem Küchentuch auslegen oder in der Restwärme vom Backofen trocknen lassen (dabei die Backofentür einen Spalt breit öffnen, damit die heiße Luft entweichen kann).
- Die Kerne dann in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz vermengen. Wer experimentierfreudig ist, kann auch mit Paprika, Curry oder Muskat würzen.
- Die Kerne nun nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen und etwa 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen rösten. Dabei einige Male wenden.
- Geröstete Kürbiskerne können als gesunder Snack geknabbert oder als Garnitur für Kürbissuppe oder Ofenkürbis verwendet werden.



► Entspannung



Neben der Anspannung im Alltag ist eine regelmäßige Entspannung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ist die Balance zwischen Anspannung und Entspannung gestört, kann das sowohl für Kinder als auch für Erwachsene eine große Herausforderung darstellen. Ein Ausgleich zu den stressigen Situationen des Alltags ist daher besonders wichtig.

➤ **Herbstträume – Eine Fantasiereise für Groß und Klein**

„Hast du Lust auf eine kleine Reise? Eine Reise durch deine Fantasie, zur Entspannung und zum Kraft tanken? Dann stell dir einmal vor, du stehst in einem kleinen Wald am Rande der Stadt. Die Blätter der Bäume leuchten in den verschiedensten Farben. Es ist Herbst. Die Herbstluft fühlt sich ganz warm an, die Sonne scheint hell vom Himmel, ihre Strahlen leuchten durch das dichte Blätterdach. Die Bäume trennen sich von den ersten Blättern, der Boden des Waldes ist bereits von einer bunten Blätterdecke bedeckt, die ganz wunderbar in der Herbstsonne glänzt. Ahornblätter, Birkenblätter, Buchenblätter, die Vielfalt der Natur ist wunderschön. Zwischen den Blättern der Bäume erkennst du Eicheln, Haselnüsse und Kastanien, welche bereit zum Ernten sind. Zwei kleine Eichhörnchen springen zwischen den Ästen hin und her und sammeln die Nüsse ein. Du schaust dir deine Umgebung noch einmal intensiv an und genießt die verschiedenen Eindrücke...die wundervollen Farben, die Vielfalt der Natur, die reiche Ernte. Du atmest tief ein und wieder aus, fühlst dich entspannt und ausgeglichen. In deinen Gedanken verabschiedest du dich von diesem schönen Herbstwald und kehrst in das Hier und Jetzt zurück.“

➤ **Morgentau - kleine Herbstmeditation zum Wach-werden**

Es ist Herbst und besonders am Morgen ist es bereits ziemlich kalt. Stellen Sie sich auf Ihren Balkon, ans offene Fenster oder vor die Tür und schauen Sie einmal den Morgentau an. Die kleinen Wasserperlen liegen auf den Gräsern, Wiesen und Bäumen und bedecken sie mit einem zarten Schleier. Stellen Sie sich nun einmal gerade hin und holen Sie ganz tief Luft. Die kalte und klare Morgenluft durchströmt Ihre Lungen und Sie spüren, wie Sie wach und munter werden. Sie nehmen die frische Luft in sich auf und genießen sie in mehreren, gleichmäßigen Atemzügen. Sie fühlen sich wunderbar erfrischt und haben Sie vielleicht sogar noch Lust, einen kleinen Spaziergang durch die Natur zu machen, bevor der Arbeitstag beginnt?!

(<https://dietrauminsel.net/wp-content/uploads/2018/10/Mach-mal-Pause-Herbstträume.pdf>)

► Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

► Fortbildungen

Neues Fortbildungsprogramm 2023 ist online!

Auch im kommenden Jahr haben wir wieder ein buntes Angebot an Fortbildungen für Sie zusammengestellt – Sie finden alt bewährtes und neue Angebote.

Hier gelangen Sie zu unserem vollständigen Fortbildungsprogramm:



https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/09/LVGFSH_Veranstaltungsprogramm2023.pdf

Toben, Raufen, Kräfte messen! – Spiele für starke Jungs

am 01.11.2022 von 09:00 – 16:00 Uhr in Trappenkamp, Gebühr: 95€

Weitere Infos: https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/06/2022_11_01_Toben-Raufen-Kräfte-messen.pdf

Anmeldung: <https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/fortbildungen/?angebot=toben-raufen-kraefte-messen-spiele-fuer-starke-jungs-neuer-termin>



Online-Fortbildung

Kindern eine Stimme geben – Partizipation in Krippen und Kitas

Am 16.11.2022 von 16:00 – 18:30 Uhr, Gebühr: 50€

Weitere Infos: https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/06/2022_11_16_Kindern-eine-Stimme-geben.pdf

Anmeldung: <https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/fortbildungen/?angebot=online-kindern-eine-stimme-geben-partizipation-in-krippen-und-kitas>

► Fachtagung

Fachtagung „Gesundheitsförderung in der Kita“ Zwischen Beständigkeit und Veränderung – Übergänge gestalten

am 1. November 2022 von 9:00 bis 16:15 Uhr in Kiel

Eine Veranstaltung für Leitungen und pädagogische Fachkräfte Schleswig-Holsteinischer Kindertageseinrichtungen in Kooperation mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein, der Unfallkasse Nord und der Techniker Krankenkasse.

Der Fokus dieser Veranstaltung liegt auf der Vermittlung von Ansätzen und Konzepten, welche ein gesundes Aufwachsen der Kinder in der Kita fördern und zur gesundheitlichen Chancengleichheit beitragen. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Vermittlung von Strategien für ein gesundes Miteinander im Team, um gesundheitlichen Beanspruchungen im Kita-Alltag zu begegnen. In Form von Fachvorträgen und Workshops werden die Inhalte erarbeitet.

Für genauere Informationen zur Fachtagung informieren Sie sich im Internet unter:
<https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/veranstaltungen-kita/fachtagung-gesundheitsforderung-in-der-kita/>

PDF-Dokument: https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/09/LVGFSH_FT-GFInderKita2022_Einladung.pdf

Anmeldung: https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2022/09/LVGFSH_FT-GFInderKita2022_Anmeldeformular.pdf

„Eines Morgens riechst Du den Herbst.

Es ist noch nicht kalt;

es ist noch nicht windig;

Es hat sich eigentlich gar nichts geändert –

Und doch alles.“

(Kurt Tucholsky)

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**

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 Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein. Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Martin Oldenburg, Geschäftsführer der LVGF SH