

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 3
Titel: Fit im Winter (1 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

- [Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
- ✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
- ☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
- <http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Fit im Winter

Nach einem oft bunten Herbst verliert sich in der Natur die Farbe, die Tage werden kürzer und der Mensch zieht sich in seine Räume zurück. Es kommt die Zeit der Erkältungskrankheiten, aber auch der Feste, mit denen wir stimmungsvolles und stimmungsaufhellendes Licht in diese Jahreszeit bringen. Und mit den Festen kommen besondere Rituale und Essensangebote.

Kinder wie Erwachsene reagieren auf die kurzen und eher lichtarmen Tage oft mit Rückzug oder weniger Unternehmungslust. Der Bewegungsdrang der Kinder wird durch die Witterungsbedingungen teilweise stark beeinträchtigt – und auch durch die Unlust der Erwachsenen, sich bei Sturm oder nasskaltem Wetter draußen zu bewegen.



Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv und mit einer Menge Spaß viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen und den Ernährungsfahrplan in besonderem Maße gesund und vitaminreich zu gestalten. Dadurch werden der Körper und das Immunsystem ausreichend gestärkt.

Auch in der Einrichtung kann man zusammen mit den Kindern die Abhärtung des Körpers fördern und das Immunsystem unterstützen. Die Außenaktivitäten machen durch wechselnde Temperaturreize unseren Körper fit, um mit diesen Herausforderungen erfolgreich umzugehen. Pädagogische Fachkräfte und Kinder bauen so einen guten Schutz gegen Viren und Bakterien, aber auch gegen schlechte Stimmung auf.

Hier ein paar hilfreiche Tipps für einen gesunden und fitten Winter:

- für angemessene Kleidung sorgen
- gesunde, frische Ernährung bevorzugen
- Hygieneregeln beachten
- viel Bewegung an der frischen Luft ermöglichen
- viel zu Trinken anbieten
- Entspannungsphasen bieten
- Schlaf-/Ruhephasen anbieten
- Hektik und überzogene Ansprüche an Perfektion – gerade vor den Festen – reduzieren
- ein gesundes Raumklima schaffen: Luftfeuchtigkeit, Temperatur (ca. 22 °C), regelmäßige Grundlüftung, um die Erreger in der Luft zu reduzieren
- Kalt-Heiß-Wechselbäder für Hände, Arme, Füße anbieten

(HSH)