

## 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: 10  
Titel: Fit im Herbst mit Taulaufen (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](http://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](mailto: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 Herbst mit Taulaufen

Auch wenn der Herbst wunderbar sonnige Tage bietet, steigen in dieser Jahreszeit die Erkältungskrankheiten saisonbedingt wieder an. Wenn Sie das Immunsystem der Kinder stärken möchten, kann das **Taulaufen** eine lustige, anregende und für alle Beteiligten gesundheitsfördernde Maßnahme sein. Das Taulaufen geht auf die Lehren von Sebastian Kneipp zurück, an denen sich mittlerweile viele Kita-Konzepte orientieren.

Ziehen Sie sich und die Kinder warm an – bis auf die Füße: die bleiben ohne Schuhe und Strümpfe! Stürmen Sie anschließend gemeinsam hinaus auf die Wiesenflächen, die vom Morgentau noch recht nass und kühl sind. Wenn Sie keine Wiese zur Verfügung haben, können Sie mit Ihrer Gruppe auch auf den kühlen Steinen herumlaufen.

Lassen Sie die Kinder laufen, rennen und herumspringen und gehen Sie nach ungefähr zwei Minuten gemeinsam wieder hinein. Die Kinder streifen sich das Wasser mit den Händen von den Füßen und ziehen schnell warme, trockene Socken an.



Durch diese Reize wird die Durchblutung gefördert und das Immunsystem stimuliert. Langfristig trainiert der Mensch auf diese Weise, mit Temperaturwechseln umzugehen.

Wenn Sie das Taulaufen für sich und Ihre Kindergruppe entdecken, dann achten Sie darauf, dass

- nur die mitmachen, die nicht schon vorher frösteln oder ggf. erkältet sind,
- die Füße vor dem Taulaufen warm sind,
- alle warm angezogen sind – bis auf die Füße,
- nach dem Taulaufen sofort warme, trockene Socken angezogen werden,
- Bewegungsspiele zum Aufwärmen in den Räumen angeboten werden.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie das Taulaufen regelmäßig durchführen.

Mit Blick auf den Winter kann das **Schneelaufen** eine lustige Weiterentwicklung des Taulaufens werden, die die Kinder in der Regel mit viel Freude und Bewegungsdrang annehmen.

(HSH)