

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: 15
Titel: Fit durch den Winter - So wichtig ist Bewegung in der kalten Jahreszeit (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>

Im Fokus: Fit durch den Winter – So wichtig ist Bewegung in der kalten Jahreszeit

Fit durch Bewegung im Freien

Wenn es draußen kalt wird, verkriechen wir uns gern in unseren vier Wänden – da ist es schön warm und gemütlich. Dabei sollte man sich gerade im Winter regelmäßig im Freien bewegen, um fit und aktiv durch diese Jahreszeit zu kommen. Besonders für Kinder ist es wichtig, jeden Tag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft zu sein. Dafür sollten sie dick angezogen werden und sich ordentlich bewegen, damit der Kreislauf in Schwung kommt. Die Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem und lässt den Körper Vitamin D tanken.

Fit durch gemeinsame Erlebnisse

Die meisten Kinder können es kaum erwarten, bis der erste Schnee fällt. Gemeinsam wollen sie draußen toben und Erfahrungen mit der „weißen Pracht“ machen. Gerade in der winterlichen, vorweihnachtlichen Zeit haben die Kinder die schönsten Gemeinschaftserlebnisse. Sie basteln für St. Martin, teilen Licht und Wärme und lernen, auch anderen Kindern etwas abzugeben. Die Adventszeit eignet sich sehr gut zum Erlernen von Geben und Nehmen, von Schenken und Beschenktwerden. Dabei geht es nicht nur um materielle Dinge – vielmehr können die Kinder erleben, dass auch ein freundliches Lächeln des besten Freundes, der Eltern oder der pädagogischen Fachkraft ein Geschenk sein kann.

Fit durch Entspannung

Einen durchgeplanten Tagesablauf stecken Kinder im Sommer besser weg als im Winter. Permanente Anspannung und Anstrengung schwächen den Körper und die Kinder sind anfälliger für Krankheiten. Gerade jetzt ist es wichtig, den Kindern Ruhe zu gönnen, damit sich der kindliche Körper bei einer schönen Geschichte, bei ruhiger Musik oder einfach nur beim Spielen, Basteln und Seelebaumeln-Lassen erholen kann.

Fit durch Zeit-Nehmen und Zeit-Schenken

Gerade in der grauen, tristen Jahreszeit sollte man sich Zeit nehmen, um gute Gespräche zu führen, für jedes Kind ein offenes Ohr zu haben und sich auch Kolleg(inn)en mitzuteilen. Denn das Leben misst sich nicht an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die gemeinsam mit Kindern, Kolleg(inn)en, Freunden und Familie erlebt werden dürfen.

*„Wir haben genug Zeit, wenn wir sie nur richtig verwenden.“
(Johann Wolfgang von Goethe)*

(EL)