

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

### Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 24

„Rundum gesund und fit“ – Gesundheitsförderung in der Kita

Auf nach draußen

Osterhäschen bist du groß – Bewegungslied im Freien

Elke Grimpe



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Auf nach draußen!

Im Frühling zieht es uns alle ins Freie. Mit Freude bewegen wir uns wieder in der Natur und genießen es. Was trägt da zu unserem Wohlbefinden bei?

### Licht

Wir Menschen fühlen uns bei normalem Tageslicht wohler als bei Kunstlicht in Räumen. Tageslicht ist meistens heller und hat ein ausgewogeneres Farbspektrum als künstliches Licht. Studien zeigen z. B., dass Patienten deutlich früher aus Krankenhäusern entlassen werden können, wenn ihr Zimmer auf der sonnigeren Seite des Krankenhauses lag. Die Wirkung des Lichtes ist chemisch erklärbar: Die UVB-Strahlung braucht der Körper zur Bildung von Vitamin D. Sein Fehlen unterstützt Müdigkeit, langsames Denken, Depressionen, Infektanfälligkeit usw. und kann allerlei Krankheiten begünstigen, z. B. Osteoporose. Weiterhin begünstigt Sonnenlicht einen gesundheitsförderlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Das Hormon Melatonin ist dafür verantwortlich: Bei Licht wird seine Bildung unterdrückt und bei Dunkelheit verstärkt. Übrigens kann ein Jetlag durch Bewegung im Freien viel schneller verarbeitet werden!

### Die Farbe Grün

Die Farbe Grün hat eine starke Wirkung auf Menschen: Sie beruhigt, entspannt und erfrischt. Das grüne Blätterdach eines Baumes an einem heißen Sommertag ist Schutzraum gegen zu starke Sonnenstrahlung und bietet uns Erfrischung. Grüne Pflanzen in Büroräumen oder der Blick aus dem Fenster in eine grüne Umgebung senken den Blutdruck, reduzieren Krankheitsausfälle und können produktivitätssteigernd wirken. Grüne Pflanzen fördern die Mitarbeiterzufriedenheit, senken den Stresslevel und der Anteil an Kopfschmerzen im Büro wird geringer. Im Krankenhaus wirkt ein Blick ins Grüne positiv auf die Gesundung und kann dazu führen, dass weniger Schmerzmittel gebraucht werden. Die Farbe wirkt so positiv auf uns, dass gerade im Frühling jeder Moment genutzt werden sollte, um sich im Grünen zu bewegen, denn das helle Frühlingsgrün macht nach der eher grauen Winterzeit besonders gute Laune!

### Luft

In Räumen sollte immer wieder gelüftet werden, um den Sauerstoffgehalt, der veratmet wurde, auszugleichen. Im Freien ist der Sauerstoffgehalt hingegen immer gleichbleibend hoch. Außer dass wir „durchatmen“ können, werden unsere Sinne im Freien stark angesprochen: Wir fühlen die Luftbewegung in den Haaren und auf der Haut, spüren die Temperatur auf unserer Haut, riechen die Vegetation, z. B. ein Tulpenfeld, und die Witterung, z. B. den Regen oder den heißen, trockenen Sommertag, sehen die Farben der Umgebung. Diese sinnlichen Wahrnehmungen beeinflussen uns und es wird angenommen, dass sie immunstärkend auf den Körper wirken.



### Lärm

Lärm ist enormer Stress für unseren Körper. Der Schall spielender Kinder, der im Raum gefangen ist, kann auch, ohne dass er im gesundheitsschädlichen Bereich liegt, auf Dauer zu Stress führen.

Spielen Kinder draußen in derselben Lautstärke, wird es deutlich leiser wahrgenommen. Liegt der Außenbereich nicht gerade an einer stark befahrenen Straße, wirken die Naturgeräusche wie das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter oder fließendes Wasser sehr beruhigend auf uns Menschen.

### Hintergrundinformationen:

Die Wirkung von Bewegung in natürlichen Umfeldern auf unsere Gesundheit wurde in der „Glasgow Health Walks“-Studie (Karen Carrick, 2013) untersucht: Danach wird jedes in „Bewegung im Freien“ investierte englische Pfund durch acht Pfund Einsparungen im Gesundheitssystem refinanziert. Eine einfache und sehr effektive Gesundheitsvorsorge!



© Pixabay.com



## Osterhäschen bist du groß – Bewegungslied im Freien

**Erfahrungsschwerpunkt:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitung:**

**Durchführungszeit:**

- Körpererfahrung
- Koordination
- Körperspannung
- Beweglichkeit
- gering
- 3 bis 6 Jahre
- Gruppenstärke
- Freigelände
- –
- –
- –
- 30 Minuten oder länger

Dieses Bewegungslied sollte draußen gesungen und gespielt werden, um sich in der Natur zu bewegen.



© Superbass – commons.wikimedia.org

**Einstimmung:**

Die pädagogische Fachkraft geht mit den Kindern nach draußen.

Nun ist bald Ostern und die Osterhasen haben super viel Arbeit, denn sie sollen die ganzen Ostereier verstecken, damit wir sie suchen können. Heute spielen und singen wir ein Osterhasenlied und damit wir uns wie kleine Osterhasen fühlen, spielen wir es auch. Ich singe euch das Lied vor, dann singen wir es zusammen. Anschließend zeige ich euch noch Bewegungen, die wir beim Singen dazu machen.