

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 31

Ein Weg zur gesunden Entwicklung für Kinder

Margot Schmitt



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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Ein Weg zur gesunden Entwicklung für Kinder



© Татьяна Горбунова – Fotolia.com

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßige Entspannung sind wichtige Bausteine für die Entwicklung von Kindern. Je früher sie spielerisch mit den Themen der Gesundheitsförderung in Kontakt kommen, umso leichter fällt es ihnen, diese in ihren Alltag einzubauen. Mit Neugierde und Spaß lassen sich die Bausteine in den Kinderalltag integrieren.

Nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ kann man nicht früh genug damit anfangen.

Die Kindertagesstätte ist ideal, um den Kindern spielerisch Zugang zur Entspannung zu vermitteln, damit sie in der schnelllebigen Zeit unterschiedliche Methoden zur Entschleunigung kennenlernen. Die Methoden sind – wie bei Erwachsenen auch – unterschiedlich beliebt. Manche Kinder brauchen Aktivität, müssen sich auspowern, andere können in der Stille zur Ruhe kommen und wieder andere können sich im Träumen oder in der Fantasie ein wenig vom Alltag entfernen.

Veränderungen in der Familienstruktur bewirken Veränderungen auf das seelische Wohlbefinden von Kindern, Eltern und Erziehern. Deshalb gibt es in diesem Heft auch Anleitungen für Erzieher, die im Rahmen einer Teambesprechung eingesetzt werden können oder an einem Elternabend gemeinsam durchgeführt werden. Dabei ist hier ein kognitives Modell gewählt. Die Entspannung, oder besser gesagt die Stressbewältigung, wird durch eine reine Atembeobachtung aktiviert, nichts mit Fühlen oder Spüren. Diese Übung können alle machen, Erfolgsgarantie ist gegeben. Man sollte es nur regelmäßig tun. Genauso wie der Akku eines Handys regelmäßig geladen wird.

Kinder sind ständigen Reizen ausgesetzt, was bei Überfluss zu einer Reizüberflutung führen kann. „Weniger ist manchmal mehr“. Die Gesundheitsförderung trägt dazu bei, die Lebenswelt der Kinder und der Erwachsenen zu fördern, zu schützen und zu erhalten.