



# Die gesunde KiTa

Lieber Leserin, lieber Leser,

in Kürze beginnt das neue KiTa-Jahr wieder. Anspruchsvolle Wochen stehen Ihnen bevor: Neue Kinder, Eingewöhnung, neue Kollegen uvm. Gerade in dieser Zeit kommen Entspannung und Ruhe zu kurz. Doch warum ist Entspannung überhaupt so wichtig? Lesen Sie den folgenden Praxisimpuls und nutzen Sie „Der kleine Igel Emil - eine Igelballmassage“ für die Umsetzung in der KiTa

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viele sonnige Tage zur Erholung

Ihre

*Budda Baroldius*

## Praxisimpuls „Warum sollten wir Entspannung im Kindergarten fördern?“

Der heutige Alltag vieler Familien ist geprägt von Hektik und einem straffen Zeitplan. Dabei kommen Entspannungs- und Ruhezeiten nicht nur für die Eltern zu kurz. Auch die Kinder haben zu wenig Zeit sich zu entspannen. Auch unsere Kinder spüren schon im Vorschulalter, wie der Alltag wenig Raum für Erholung und Entspannung bietet. Die heutige Kindheit ist geprägt von:

- Veränderten Familienstrukturen – dabei wird mehr Zeit außerhalb von zu Hause verbracht. Immer mehr Kinder wachsen als Einzelkind auf oder bei alleinerziehenden Eltern
- Reizüberflutung, besonders die vielen Medien bieten den Kindern eine Vielzahl von Informationen die besonders kleinere Kinder nicht schnell verarbeiten können
- zu wenig Bewegung und Freiräume im Alltag. So können Kinder ihrem Bewegungsdrang nicht mehr folgen und sind weniger ausgeglichen.

**Die Folge:** Immer mehr Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten, vor allem im sozialen Bereich.

Mit Angebot unterschiedlicher Entspannungsmethoden können die Kinder Möglichkeiten zur Stressbewältigung ausprobieren. So können Sie auch im Alltag davon profitieren und finden Möglichkeiten zur Stressregulation.

Das Kolping Bildungswerk Paderborn bietet ab dem 02.09.2016 eine Fachkraftausbildung „Kindgemäße Entspannung“ an. Dabei steht die praktische Umsetzung von Entspannung im KiTa Alltag im Vordergrund.

## Anstehende Veranstaltungen

**02.09.2016**

Start „Fachkraft Kindgemäße Entspannung“, Kolping Bildungswerk Paderborn

**20.09.2016**

Tagesveranstaltung „Ich sehe was- was du nicht hörst“- Wahrnehmungsförderung, Kolping Bildungswerk Paderborn

Weitere Informationen erhalten Sie bei Carolin Rustemeier (05251 2888568) vom Kolping Bildungswerk Paderborn.

**07.-08.11.2016**

Fortbildung „Die gesunde KiTa“ in der Katholischen Landesvolkshochschule Hardehausen

Weitere Informationen erhalten Sie bei Barbara Leufigen (05642 982326) von der LVH.

## Service auf der Homepage

Auf der Homepage [www.die-gesunde-kita.de](http://www.die-gesunde-kita.de) finden Sie im Bereich Service den aktuellen Flyer und ein paar kostenlose Downloads für Ihre praktische Arbeit. Schauen Sie regelmäßig rein, damit Sie die neuesten Massagegeschichten, Zungenspiele und Bewegungsgeschichten nicht verpassen.

## Der kleine Igel Emil - eine Igelballmassage

Die Kinder rollen den Igelball an die passende Stelle

Der kleine Igel Emil liegt in seinem Bett (linker Fuß) und schläft noch ganz tief und fest.

Langsam kommt die Sonne durch das Fenster und er fängt an sich zu recken und zu strecken. Emil geht zum Fenster (linke Ferse) und guckt wie das Wetter wird.

Da die Sonne scheinen wird, macht er sich auf den Weg. Er kommt an einen Bach (linke Kniebeuge) und wäscht sich.

Langsam geht er weiter und kommt an einen Hügel (Gesäß). Dort genießt er die Aussicht und guckt nach links und nach rechts hinunter. Die Sonne scheint und wärmt den Igel und die Landschaft.

Nach einiger Zeit kommt er in einen Wald (Rücken), durch den kein gerader Weg führt. Emil muss kreuz und quer gehen (Zick Zack), durch Büsche krabbeln und über Baumstämme springen.

Zwischendurch besucht er seinen Freund, den Hasen. (Rückenmitte- auf der Stelle rollen). Immer noch scheint die Sonne und wärmt Emil.

Am Ende des Waldes kommt Emil an eine Wegkreuzung (Schulterhöhe) und merkt, dass er den ganzen Tag noch nichts gegessen hat. Er vermutet, dass am Ende eines Weges irgendetwas zu finden sei. Also geht er den einen Weg (linker Arm) runter. Es ist leider eine Sackgasse (Handrücken).

Emil geht wieder zurück, um den nächsten Weg (rechter Arm) zu nehmen.

Am Ende dieses Weges kommt Emil zu einem Restaurant (Handrücken), in dem er Eis mit heißen Himbeeren und einen Orangensaft bestellt.

Gesättigt macht Emil sich auf den Rückweg und kommt wieder durch den Wald (Rücken- Zick Zack).

Emil sagt dem Hasen noch einmal Hallo (Rückenmitte- auf der Stelle rollen), klettert über Baumstämme und durch Büsche.

Auf dem Hügel (Gesäß) genießt Emil noch einmal die Aussicht und beobachtet den Sonnenuntergang. Es ist noch schön warm.

Emil entdeckt zwei Wege und kann sich nicht genau erinnern welcher Weg zu seiner Höhle führt. Er wählt den linken Weg (rechtes Bein). Er kommt wieder zu einem Bach (rechte Kniebeuge) und zu einer Höhle (rechter Fuß).

Emil schnuppert in der Höhle. Den Geruch kennt er aber nicht. Es ist nicht seine Höhle. Also macht er sich wieder auf den Weg zurück. Wieder kommt er zum Bach (rechte Kniekehle) und zum Hügel (Gesäß).

Dieses Mal wählt Emil den anderen Weg (linkes Bein). Kommt zum Bach (linke Kniekehle) und wäscht sich fürs Bett.

In der Höhle (linker Fuß) angekommen schnuppert er einmal und fühlt sich direkt zu Hause. Erschöpft von dem Abenteuer legt er sich hin und schläft ein.



### Teamfortbildung

Gerne komme ich in Ihre Einrichtung und qualifiziere Ihr Team vor Ort.

Freuen Sie sich auf praxisorientierte, individuelle und bedarfsgerechte Fortbildungen. Dabei wird Ihnen garantiert nicht langweilig!

Das individuelle Fortbildungskonzept wird im Vorfeld in enger Zusammenarbeit mit der Leitung entworfen. Zu den Leistungen gehören ein Fotoprotokoll der Veranstaltung, anschauliche Seminarunterlagen und ein Zertifikat für jeden Teilnehmer.

### Die gesunde KiTa

Britta Bartoldus  
Kastanienweg 17  
33178 Borchten

Telefon: 05251-8786613

Handy: 0175- 2739033

E-Mail: [info@die-gesunde-kita.de](mailto:info@die-gesunde-kita.de)



[www.die-gesunde-kita.de](http://www.die-gesunde-kita.de)



[www.facebook.com/gesundeKita](https://www.facebook.com/gesundeKita)