SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Komm mit in das gesunde Boot - Kindergarten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Inhaltsverzeichnis

Einführung 5

Umgang mit den Materialien 15

Bewegungsstunden

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele 22
Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln 24
Bewegungsstunde 3: Segeltour 26
Bewegungsstunde 4: Luftballons 29
Bewegungsstunde 5: Stürmisches Meer 32
Bewegungsstunde 6: Barfuß-Land 34
Bewegungsstunde 7: Hüpfen 35
Bewegungsstunde 8: Laufen und Fangen I 38
Bewegungsstunde 9: Spiele im Schnee 40
Bewegungsstunde 10: Im Ballaballa-Land I 42
Bewegungsstunde 11: Tiere 43
Bewegungsstunde 12: Mäuse auf der Seegurke 47
Bewegungsstunde 13: Was machen Piraten, wenn sie wütend sind? 48
Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II 50
Bewegungsstunde 15: Das große Piratentreffen 51
Bewegungsstunde 16: Im Ballaballa-Land II 53
Bewegungsstunde 17: Wasch- und Putztag auf der Seegurke 54
Bewegungsstunde 18: Die Piraten machen sich fit 55
Bewegungsstunde 19: Lustige Piraten-Spiele für draußen 56
Bewegungsstunde 20: Piraten-Olympiade 59

Bewegungs- und Freizeiteinheiten

Bewegung und Freizeit 1: Einführung der Inselpiraten Finn und Fine 64
Bewegung und Freizeit 2: Bewegungswürfel 68
Bewegung und Freizeit 3: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten I 70
Bewegung und Freizeit 4: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten II 79
Bewegung und Freizeit 5: Piratenfahne 80
Bewegung und Freizeit 6: Mein Herz 84
Bewegung und Freizeit 7: Sportmöglichkeiten 85
Bewegung und Freizeit 8: Winterausflug 88
Bewegung und Freizeit 9: Alltagsbewegung 90
Bewegung und Freizeit 10: Papierflieger 91
Bewegung und Freizeit 11: Kinderbewegungsübungen 93
Bewegung und Freizeit 12: Freizeitampel 99
Bewegung und Freizeit 13: Selbstgemachte Piraten-Frisbee® 100

Bewegung und Freizeit 14: Sommerausflug 102
Bewegung und Freizeit 15: Selbstgemachte Wasserspritzflasche 104

Ernährungseinheiten

Ernährung 1: Gesundes Frühstück 106
Ernährung 2: Obst und Gemüse (Teil 1) 109
Ernährung 3: Obst und Gemüse (Teil 2) 122
Ernährung 4: Obst und Gemüse (Teil 3) 123
Ernährung 5: Händewaschen 124
Ernährung 6: Piratenobstteller 126
Ernährung 7: Kräuterbeet auf dem Fensterbrett 128
Ernährung 8: Rezept für Kräuterquark 130
Ernährung 9: Riechen, Schmecken, Fühlen 132
Ernährung 10: Wassergehalt des Körpers 133
Ernährung 11: Was soll ich trinken? 134
Ernährung 12: Lebensmittelampel 136
Ernährung 13: Warum sind Süßigkeiten ungesund? 138
Ernährung 14: Woher kommt unser Essen? 139
Ernährung 15: Der Weg des Essens im Körper 142

Elternbriefe

Eltern- und Kinderbrief: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ 146
Elternbrief: Pausenbrotideen 149
Elternbrief: Bedeutung des Trinkens und gesunde Durstlöscher 152
Elternbrief: Spielideen für die ganze Familie 155
Elternbrief: Ideen für Spaziergänge 158

Elternabende

1. Elternabendelement: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ 161
2. Elternabendelement: „Bewegung“ 164

Bewegungskartei 171

Einführung

Liebe Erzieherin, lieber Erzieher,
der vorliegende Ordner mit Materialien zur Gesundheitsförderung im Kindergarten ist im Rahmen des Programms „Komm mit in das gesunde Boot“ der Baden-Württemberg Stiftung entstanden. „Komm mit in das gesunde Boot“ hat eine umfassende Gesundheitsförderung von Kindergarten- und Grundschulkindern in ganz Baden-Württemberg zum Ziel.

Gesundheitsförderung im Kindergartenalter
Bewegungs- und Ernährungsförderung nehmen für eine gesunde kindliche Entwicklung einen bedeutenden Stellenwert ein und sind von hoher gesundheitlicher Relevanz. Der Einsatz von Interventionsmaßnahmen bietet sich bereits im Kindergarten an, da dieser als wichtige und prägende Institution einen hohen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten von Kindergartenkindern hat (Zimmer, 2002). Es etablieren sich bereits im jungen Alter gesundheitsrelevante Einstellungen und Verhaltensweisen (Lakshman et al., 2013; Zimmer, 2002), die oftmals im Jugend- und Erwachsenenalter beibehalten werden (Singh et al., 2008). Interventionsmaßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung und Bewegung sollten möglichst frühzeitig in der Lebenswelt von Kindern verankert werden, um schon in jungen Jahren die Grundlagen für einen gesunden und aktiven Lebensstil zu schaffen und die Kinder in ihrer weiteren Entwicklung ganzheitlich und positiv zu bestärken (Nething et al., 2006; Kettner et al., 2012; Drenowatz et al., 2013b). Dabei sollte immer das gesamte Lebens- und Bewegungsumfeld der Kinder berücksichtigt werden – somit kommt besonders dem Kindergarten eine wichtige Rolle zu. Da in Baden-Württemberg 95 % der 3- bis 6-Jährigen einen Kindergarten besuchen (Statistisches Landesamt, 2013), können im Kindergarten fast alle Kinder unabhängig ihres soziokulturellen oder sozioökonomischen Hintergrunds erreicht werden. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass sich in diesem Umfeld eine gute Kontaktaufnahme zu den Eltern bietet (Kaphingst & Story, 2009; BZgA, 2002).

Hintergrund: Defizite im Gesundheitsverhalten
Bewegung- und Freizeitgestaltung
In den letzten Jahrzehnten hat sich hinsichtlich der kindlichen Lebens- und Bewegungswelt ein zunehmender Wandel vollzogen, der durch eine vermehrte Nutzung audiovisueller Medien (z. B. Fernsehen, PC, Konsolenspiele etc.), eine Abnahme an Spiel- und Bewegungsräumen sowie eine Reduktion an Alltagsaktivitäten (z. B. Transport von Kindern durch ihre Eltern in die Schulen und Kindertageseinrichtungen) gekennzeichnet ist (Kettner et al., 2012; Dordel, 2007; Opper et al., 2007; Ekelund et al., 2006). Dies hat unter anderem zur Folge, dass sich jedes vierte bzw. jedes achte Kind im Alter von 3 bis 10 Jahren nicht regelmäßig bzw. nie sportlich betätigt (Lampert et al., 2007). Lediglich 15 % der deutschen Kinder und Jugendlichen im Alter von

4 bis 17 Jahren erreichen die von der WHO (2010) empfohlene Bewegungsrichtlinie mit mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität für das Kindes- und Jugendalter (Krug et al., 2012). Dieser Trend wird von einer schottischen Studie bestätigt. Reilly et al. (2004) zeigten, dass sich schottische Vorschulkinder lediglich 20 bis 25 Minuten pro Tag im moderaten bis intensiven Bereich bewegen. Die aktuellen Bewegungsrichtlinien werden somit nicht annähernd erreicht. Darüber hinaus wird im weiteren Verlauf der Kindheit generell von einer Abnahme der körperlichen Aktivität berichtet (Armstrong & Welsman, 2006). Internationale Richtlinien empfehlen daher für das (Vor-)Schulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens zwei Stunden, die in jeweils 60 Minuten „strukturierte Betätigung" bzw. angeleitetes Spielen sowie 60 Minuten oder mehr „unstrukturierte Betätigung" bzw. freies Spielen aufgeteilt werden können (National Association for Sport and Physical Education, 2002).

Eine verminderte Bewegungszeit, die oftmals mit einem Mangel an elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen einhergeht, kann sich negativ auf die motorische Entwicklung auswirken und zu motorischen Defiziten führen (Graf et al., 2013; Dordel, 2007). Darüber hinaus begünstigt Bewegungsmangel das Auftreten von Übergewicht und Adipositas sowie chronischen Erkrankungen im Kindesalter (Zalesin et al., 2011). Weitere Ursachen in der Entstehung von Übergewicht und Adipositas sind auf eine genetische Disposition und lebensstilbedingte Verhaltensweisen, wie eine vermehrte Kalorienzufuhr sowie einen vorwiegend inaktiven Lebensstil, zurückzuführen (Graf, 2010; Lanfer, Hebestreit & Ahrens, 2010; Drenowatz et al., 2013a). Laut der repräsentativen Studie das Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS-Studie) des Robert-Koch-Instituts werden in Deutschland in der Altersstufe der 3- bis 6-jährigen Kinder 6,2 % als übergewichtig bzw. 2,9 % als adipös klassifiziert. Dabei steigt im weiteren Entwicklungs- und Lebensverlauf zudem der Anteil der Kinder, die als übergewichtig und adipös klassifiziert werden, weiter an (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007).

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit. Neben ausreichender Bewegung benötigen Kinder eine gesunde Ernährung für ihr Wachstum sowie für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Falsche Ernährung begünstigt dagegen Übergewicht und die damit verbundenen Begleiterkrankungen, aber auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.
Ergebnisse der DONALD-Studie zeigen, dass Kinder schon ab dem 2. Lebensjahr dieselben Verzehrmuster aufweisen wie Erwachsene (Alexy et al., 1999). Bereits in der Altersgruppe der 3–6-Jährigen werden zu viel Fleisch und Süßigkeiten bzw. zu viele ungünstige gesättigte Fettsäuren, Einfach- und Zweifachzucker, zu wenig Ballaststoffe (z. B. Vollkornprodukte) und zu wenig Obst und Gemüse verzehrt. Wie aktuelle Daten aus der EsKiMo-Ernährungsstudie zeigen, essen Kinder deutlich mehr Fleisch und Wurst als erwünscht (Mensink et al. 2007b). Mehr als zwei Drittel der

Jungen und Mädchen im Alter von 3 bis 6 Jahren überschreiten die für sie empfohlenen Mengen. Im Gegensatz dazu erreicht nur ein Drittel dieser Altersgruppe die empfohlene Obst- und Gemüsemenge. Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendsurveys (KiGGS) zeigen, dass zwar etwa die Hälfte der Jungen und Mädchen mindestens einmal täglich Obst verzehrt, jedoch der empfohlene mehrmals tägliche Obstkonsum selten ist. Gleichzeitig isst etwa die Hälfte der im Rahmen der Studie untersuchten Kinder seltener als einmal am Tag Obst. Generell scheint Obst bei Kindern deutlich beliebter zu sein als Gemüse. Bevorzugte Gemüsezubereitungsarten sind Salate und rohes Gemüse. Nur etwa 14 % der Jungen und Mädchen essen täglich gegartes Gemüse (aus frischem Gemüse zubereitet) (Mensink et al., 2007a).
Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) sollten maximal 10 % der täglichen Energiemenge aus Süßigkeiten, Limonade und Knabberartikeln aufgenommen werden. Mehr als 80 % aller Kinder überschreiten jedoch die empfohlenen Verzehrgrenzen. Ein großer Anteil von ihnen nimmt sogar mehr als das Doppelte der vorgegebenen Energiemenge über diese süßen und fettreichen Lebensmittel auf (RKI, 2008). Problematisch ist dabei auch, dass ein großer Teil des Energiebedarfs durch den Verzehr zuckerreicher Getränke gedeckt wird. Bereits 14 % der Jungen und Mädchen im Alter von 3–6 Jahren trinken mehrmals täglich gesüßte Erfrischungsgetränke wie Limonade, Eistee, Cola oder Malzbier (Mensink et al., 2007a), wobei der Konsum dieser Getränke mit zunehmendem Alter deutlich ansteigt. Dies begünstigt neben Erkrankungen wie Übergewicht (Malik, 2006) und Diabetes mellitus vor allem auch Karies (Armfield et al., 2013).

Essen ist aber nicht nur Nahrungsaufnahme und kann über Gesundheit und Krankheit entscheiden, sondern besitzt auch eine starke soziale Komponente. Akuter Zeitmangel und das Fehlen kreativer Ideen in Stresssituationen drängt jedoch eine ausgewogene Ernährung immer mehr in den Hintergrund. Kinder essen heute anders als noch vor 20 Jahren (Heindl, 2003). In vielen Haushalten wird immer seltener gekocht, die Kompetenzen zur Nahrungszubereitung haben nachgelassen, gemeinsame Familienmahlzeiten treten in den Hintergrund und der Bezug zu den Lebensmitteln lässt nach. Gerade der Konsum von Fertigprodukten hat in den letzten Jahren nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern stark zugenommen. Fertigprodukte sind oftmals fettreicher als frisch zubereitete Gerichte und enthalten im Schnitt weniger Gemüse, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe (Alexy et al., 2008).
Essen als umfassende sinnliche Erfahrung durch Sehen, Tasten, Hören, Riechen und Schmecken tritt immer mehr in den Hintergrund. Denn überwiegend verarbeitete und verpackte Ware sowie gewürzte Fertiggerichte mit diversen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern vermindern die Möglichkeiten geschmacklicher Vielfalt (Heindl, 2003). Insbesondere Kinder werden dadurch gewissermaßen an einen Einheitsgeschmack gewöhnt. Das ist problematisch, da die Erfahrungen aus der Kindheit die Geschmacksvorlieben lange prägen können und die Weichen für spätere Ernäh-

rungsgewohnheiten legen (Westenhöfer, 2002). In der Kindheit geprägte Ernährungsgewohnheiten sind also langfristig für Gesundheit und Krankheit mitbestimmend. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Kindesalter, die die Prävention von Fehlernährung einschließen, sind daher von besonderer Bedeutung.
Kinder sind bei der Nahrungsversorgung überwiegend auf andere Personen, z. B. Eltern und Institutionen wie Kindergärten, angewiesen (Tuttle, 1999). Daher sollten sich Interventionsmaßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung an den kindlichen Bedürfnissen und realen Lebenswelten orientieren. Dabei sollten konkrete Handlungsempfehlungen geliefert und die Entscheidungskompetenz sowie das Selbstvertrauen der Kinder gefördert werden. Ziel sollte es sein, das Bewusstsein für Ernährung zu stärken, um Übergewicht und Essstörungen vorzubeugen. Auch Eltern und Erzieher/innen müssen entsprechend sensibilisiert werden, damit Kompetenzen zur Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens nachhaltig ausgebaut werden.

Ziel: Förderung einer gesunden Lebensweise
Genügend Bewegung, eine aktive Freizeitgestaltung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundlage für eine gesunde körperliche Entwicklung. Aber auch die Wirkung auf geistige Fähigkeiten und emotionales Befinden darf nicht außer Acht bleiben: So konnte beispielsweise mehrfach gezeigt werden, wie wichtig ein Frühstück für die Leistungsfähigkeit am Schulvormittag ist (z. B. Mahoney et al., 2005). Ebenso zeigen Studien, dass Bewegung und körperliche Aktivität sowohl für das Lernen als auch für die Stimmung von Bedeutung sind (Hillman et al., 2008).

Voraussetzungen für gesundes Verhalten
Um zu gewährleisten, dass die Kinder sich gesund ernähren und ausreichend bewegen, sind folgende Maßnahmen erforderlich:

a) Umweltbedingungen müssen so gestaltet sein, dass sie ein gesundes Verhalten überhaupt erst ermöglichen;
b) das soziale Umfeld des Kindes (seine Familie, Freunde und Erzieher/innen) muss ein gesundheitsförderliches Verhalten vorleben und unterstützen;
c) das Kind selbst muss
   (1) um die Relevanz seines Verhaltens für seine Gesundheit wissen und muss
   (2) wissen, wie es sich gesundheitsförderlich verhalten kann.

Bestimmung und Umsetzung der Interventionsinhalte
Bei der Erstellung der Materialien wurden in einem ersten Schritt die relevanten Inhalte für die Bereiche Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten festgelegt: Dabei war es wichtig, diese umfassenden Bereiche auf eng abgrenzbare, leicht realisierbare Ziele zu reduzieren.

Die Schwerpunkte der Materialien zur Gesundheitsförderung sind Förderung der (Alltags-)Bewegung, Reduktion des Medienkonsums, Förderung des Obst- und Gemüsekonsums und die Minimierung zuckerhaltiger Getränke.
Bewegung wird in den Materialien vor allem als Alltagsbewegung verstanden. Den Kindern soll bewusst werden, welche vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten ihr Alltag bietet. Bewegtes Spielen als natürlichste Bewegungsform des Kindes soll durch das Anbieten und Kennenlernen von Ideen unterstützt werden.
Die Materialien zur Freizeitgestaltung setzen einerseits auf die oben genannte Förderung bewegter Spiele, andererseits auf eine Reduktion der Zeit, die die Kinder vor Bildschirmmedien jeglicher Art verbringen. Im Gegensatz zu anderen Projekten ist eine Förderung pädagogisch sinnvoller Fernsehsendungen und Computerspiele kein übergeordnetes Ziel, denn dies mag bei Kindergartenkindern nur sehr schwer umzusetzen sein. Zudem besteht eine so hohe Verfügbarkeit pädagogisch sinnvoller Medienangebote, dass Kinder selbst mit der Vorgabe, nur solche Angebote zu nutzen, noch immer einen sehr großen Teil ihrer Freizeit damit verbringen könnten. Im Verständnis dieser Intervention ist jegliche Zeit, die ein Kind nicht mit Bildschirmmedien verbringt, ein Gewinn für die Gesundheit des Kindes.
Der Bereich Ernährung wird schwerpunktmäßig durch die Ziele „Förderung des Obst- und Gemüsekonsums“ und „Reduktion des Konsums zuckerhaltiger Getränke“ repräsentiert; in der Umsetzung dieses Zieles werden Situationen wie ein gesundes Frühstück oder Pausenbrot bzw. Pausengetränk erarbeitet.

Verflechtung der Inhalte
In einem nächsten Schritt wurden Verflechtungen zwischen den Inhaltsbereichen vorgenommen: So ist beispielsweise eine Intervention zur Reduktion von Fernsehzeiten nur im Zusammenhang mit dem Erarbeiten möglicher Handlungsalternativen sinnvoll. Ziele, deren Umsetzung vor allem über die Eltern der Kinder laufen, wurden durch die Bereitstellung von Elternabendmaterialien oder Elternbriefe umgesetzt.

Identifikationsfiguren
Den Rahmen für diese Materialien bietet das Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ der Baden-Württemberg Stiftung. In Anlehnung an den Titel des „Gesunden Bootes“ wurde für die dafür entwickelten Materialien eine Piratenwelt mit Finn und Fine, zwei Piratenkindern, geschaffen. Die Erlebnisse der beiden Identifikationsfiguren ziehen sich als roter Faden durch den Inhalt. Durch die Materialien führen sog. Flaschenpostgeschichten von den Piratenkindern Finn und Fine, so können neue Themengebiete begonnen und Gesprächsanlässe geschaffen werden. Die Flaschenpostgeschichten können besonders ansprechend präsentiert werden, wenn sie in einer leeren Flasche zusammengerollt als Flaschenpost angeboten werden. Setzen sie die Handpuppen Finn und Fine ein, so können diese die Flaschenpost herausholen und den Kindern vorlesen.

Integration in den Kindergartenalltag

„Gesundheit“ wird als ganzheitliches Konstrukt verstanden, das sehr viel weiter als auf die bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern auf einen Zustand körperlichen und emotionalen Wohlbefindens abzielt. Diese Ganzheitlichkeit sollte auch die Gesundheitsförderung berücksichtigen. Sie sollte ihren Platz nicht nur im Bewegungsraum, in der Turnstunde oder in vielfältigen Aktionstagen, sondern vor allem im Kindergartenalltag haben.

Diese Materialien sind deshalb so konzipiert, dass sie täglich im regulären Kindergartentag eingesetzt werden können. Nur auf diesem Weg können die Verknüpfung zu anderen Inhalten, die Übertragung in den kindlichen Alltag und eine nachhaltige Verhaltensänderung gelingen. Die Materialien sind im Hinblick auf den baden-württembergischen Orientierungsplan (Orientierungsplan für Bildung und Erziehung für die baden-württembergischen Kindergärten, Stuttgart 2011) entwickelt und schaffen so Möglichkeiten, viele der dort aufgeführten Ziele für das Bildungs- und Entwicklungsfeld „Körper“ zu erreichen. Auch versuchen die Materialien, Antworten für die im Orientierungsplan aufgeführten „Denkanstöße“ zu geben.

Zitate aus dem Orientierungsplan

„In den ersten sechs bis acht Lebensjahren eines Kindes werden wichtige Grundlagen gelegt für ein positives Körpergefühl, Gesundheitsbewusstsein, richtige Ernährung und viel Bewegung. In keinem Lebensabschnitt spielt Bewegung eine so große Rolle wie in der Kindheit und zu keiner Zeit sind körperlich-sinnliche Erfahrungen so wichtig. Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein positives Selbst- und Körperkonzept sind Motoren für die gesamte körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung.“

(vgl. S. 73)

„Ziele für das Bildungs- und Entwicklungsfeld ‚Körper‘

Kinder

- erwerben Wissen über ihren Körper und entwickeln ein Gespür für seine Fähigkeiten
- entwickeln ein erstes Verständnis für die Gesunderhaltung ihres Körpers
- entfalten ein positives Körper- und Selbstkonzept als Grundlage für die gesamte körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung
- bauen ihre konditionellen und koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten aus.“

(vgl. S. 75)

„Fragen als Denkanstöße

A1: Körperbewusstsein entwickeln, um Anerkennung zu erfahren und sich wohlzufühlen (körperliche und psychische Gesundheit/Geborgenheit/ Selbstwirksamkeit)

- Welche grundlegenden Bewegungserfahrungen (wie Ball spielen, schwimmen, Roller fahren etc.) kann das Kind in den Innen- und Außenräumen des Kindergartens sammeln?
- […]
- Wodurch werden auch bewegungsarme Kinder zur Bewegung herausgefordert?
- Wie wird das Kind ermutigt, sich etwas Neues zuzutrauen (z. B. auf einen Baum klettern) und dabei seine körperlichen Fähigkeiten zu erweitern?
- Welche differenzierte Anregungen erfährt jedes Kind für die Entwicklung seiner Grob- und Feinmotorik?
- Wo und wann hat das Kind die Möglichkeit, sich mit seinem ganzen Körper einzusetzen, den Einsatz von Druck und Kraft zu üben und zu differenzieren?
- Was bringt die Kinder in der täglichen Bewegungszeit außer Atem und zum Schwitzen?
- Wann erlebt das Kind die Erzieherinnen als Bewegungsvorbild?
- Wann und wo gibt die Einrichtung dem Kind die Möglichkeit, sich gesund zu ernähren?
- Wie tragen die Erzieherinnen dazu bei, dass den Kindern das gesunde Durst-, Hunger-, und Sättigungsgefühl erhalten bleibt?
- In welcher Weise kann das Kind Herkunft, Verarbeitung, Umgang und Wertschätzung von Nahrungs- und Lebensmitteln erfahren?
- Wie werden die Kinder aktiv in die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten einbezogen?“

(S. 76–77)

Ausblick

Um eine langfristige und umfassende Gesundheitsförderung zu ermöglichen, sind neben diesem Materialordner für den Kindergarten auch Materialien für die Grundschule erschienen (Komm mit in das gesunde Boot – Grundschule 1./2.“ und „Komm mit in das gesunde Boot – Grundschule 3./4.“) sowie ergänzende Materialien für die Altersgruppe 3–10 Jahre („60 Ideen für Bewegungslandschaften – Komm mit in das gesunde Boot“ und „(Vor-)Lesegeschichten mit den Inselpiraten: Komm mit in das gesunde Boot – Ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung“).

Literatur

Alexy U, Kersting M, Sichert-Hellert W, Manz F, Schöch G (1999). Macronutrient intake of 3- to 36-month-old German infants and children: results of the DONALD Study. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study. Ann Nutr Metab 43(1): 14–22.

Alexy U, Sichert-Hellert W, Rode T, Kersting M (2008). Convenience food in the diet of children and adolescents: consumption and composition. Br J Nutr 99(2): 345–51.

Armfield JM, Spencer AJ, Roberts-Thomson KF et al. (2013). Water fluoridation and the association of sugar-sweetened beverage consumption and dental caries in Australian children. Am J Public Health 103(3): 494–500.

Armstrong N, Welsman JR (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. Sports Med, 36(12): 1067–1086.

Baden-Württemberg Stiftung (Hrsg.) (2008). Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten. Das gesunde Projekt der Baden-Württemberg Stiftung. Donauwörth: Auer-Verlag.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2002). „Früh übt sich …“ – Impulse, Aspekte und Praxismodelle. Dokumentation einer Expertentagung der BZgA vom 14. bis 15. Juni 2000, Bad Honnef. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 16.

Drenowatz C, Wartha O, Fischbach N, Steinacker JM (2013). Intervention strategies for the promotion of physical activity in youth. Dtsch Z f Sportmed, 64(6): 170–175.

Drenowatz C, Kobel S, Kettner S et al. (2013). Correlates of weight gain in German children attending elementary school. Prev Med, 57: 310–314.

Dordel S (2007). Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Dortmund: Verlag modernes lernen.

Ekelund U, Brage S, Froberg K et al. (2006). TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. PLoS Medicine, 3(12): e488.

Graf C (2010). Rolle der körperlichen Aktivität und Inaktivität für die Entstehung und Therapie der juvenilen Adipositas. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 53: 699–706.

Graf C, Beneke R, Bloch W et al. (2013). Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ein Expertenkonsens. Monatsschrift Kinderheilkunde, 5: 439–446.

Hillman CH, Erickson KI & Kramer AF (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature, 9, 58–65.

Heindl I (2003). Studienbuch Ernährungsbildung – ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Kaphingst KM, Story M (2009). Child care as an untapped setting for obesity prevention: state child care licensing regulations related to nutrition, physical activity, and media use for preschool-aged children in the United States. Prev Chronic Diseases, 6(1): A11.

Kettner S, Wirt T, Fischbach N et al. (2012). Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. Dtsch Z f Sportmed, 63(4): 94–101.

Krug S, Jekauc D, Poethko-Müller C, Woll A, Schlaud M (2012). Zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 55(1): 111–120.

Kurth BM, Schaffrath Rosario A (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 50: 736–743.

Lakshman R, Mazarello Paes V, Hesketh K et al. (2013). Protocol for systematic reviews of determinants/correlates of obesity-related dietary and physical activity behaviors in young children (preschool 0 to 6 years): Evidence mapping and syntheses. System Rev, 2: 28.

Lampert T, Mensink GBM, Romahn N, Woll A (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 50: 634–642.

Lanfer A, Hebestreit A, Ahrens W (2010). Einfluss der Ernährung und des Essverhaltens auf die Entwicklung der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 53 (7): 690–698.

Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB & Samuel P (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. Physio and Behav, 85, 635–645.

Malik VS, Schulze MB, Hu FB (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. Am J Clin Nutr 84(2): 274–288.

Mensink GBM, Kleiser C et al. (2007).
Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 50 (5/6): 609–623.

Mensink GB, Bauch A, Vohmann C, Stahl A, Six J, Kohler S, Fischer J, Heseker H (2007b). EsKiMo – the nutrition module in the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz. 50(5–6): 902–908.

National Association for Sport and Physical Education (2002). A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. Oxon Hill: AAPHERD Publications.

Nething K, Stroth S, Wabitsch M et al. (2006). Primärprävention von Folgeerkrankungen des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen. Dtsch Z f Sportmed, 57(2): 42–45.

Opper E, Worth A, Wagner M, Bös K (2007). Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS). Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 50(5–6): 879–888.

Reilly JJ, Jackson DM, Montgomery C et al. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. Lancet 363: 211–212.

Robert Koch-Institut (Hrsg), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg) (2008). Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. RKI, Berlin.

Schneider A, Pfänder B (2008). Komm mit in das gesunde Boot. Bewegungsmodul „locker hüpfen & lustig spielen“. Stuttgart.

Singh AS, Mulder C, Twisk JWR, van Mechelen W, Chinapaw MJM (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. Obes Rev, 9: 474–488.

Statistisches Landesamt (2013). Bildungserstattung 2013. Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in Baden-Württemberg. Statistisches Landesamt, Stuttgart.

Tuttle C (1999). Childhood and adolescense. In: Mann J, Truswell AS (Hrsg) Essentials of human nutrition. Oxford New York Tokyo, Oxford University Press: 481–487.

Westenhöfer J (2002). Establishing dietary habits during childhood for long-term weight control. Nut & Metab 46: 18–23.

World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical acitivity for health. Geneva: World Health Organization.

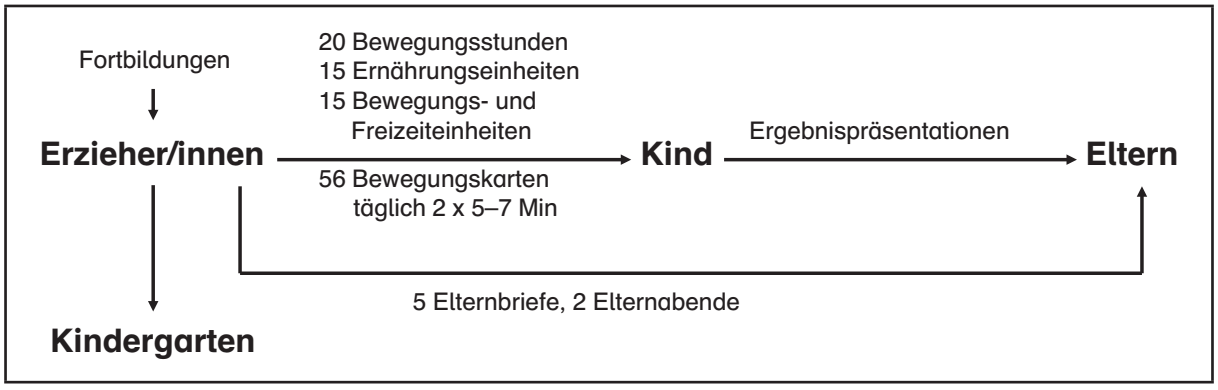
Zalesin KC, Franklin BA, Miller WM, Peterson ED, McCullough PA (2011). Impact of obesity on cardiovascular disease. Med Cli, 95(5): 919–937.

Zimmer R (2002). Gesundheitsförderung im Kindergarten. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 45: 964–969.

Umgang mit den Materialien

Elemente der Materialien

Die Materialien umfassen 56 Bewegungskarten, 20 Bewegungsstunden, 15 Einheiten „Bewegung und Freizeit“ und 15 Einheiten „Ernährung“, fünf Elternbriefe und Vorlagen für zwei Elternabende.



Bewegungskarten

Auf 56 Bewegungskarten und vier Einführungskarten sind stichpunktartig kurze Bewegungsspiele beschrieben, die als Auflockerung im Kindergartenalltag, z. B. nach dem Morgenkreis, oder zur gezielten Bewegungsförderung eingesetzt werden können. Alle Übungen können im Gruppenraum, viele sogar direkt „am Platz“ durchgeführt werden. Die Übungen der Bewegungskarten beschäftigen sich meist mit kindgerechten Themen (z. B. Schlittenabfahrt) oder sind in Fantasiereisen (z. B. Reise zum Mond) eingebettet. Viele Bewegungskarten passen thematisch zu den jahreszeitlichen Gegebenheiten (z. B. Auf der Wiese, Sommerspaziergang). Damit der Übergang zum „Kindergartenalltag“ leichter fällt, enden fast alle der Übungen mit einer kurzen Entspannungs- bzw. Ruhephase.
Es empfiehlt sich, eine neue Karte anfangs an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen einzusetzen, bis die Kinder das Prinzip der Übung gut verstanden haben.
Die Übungen sind so angelegt, dass sie ca. fünf Minuten dauern.
Um eine ausreichende Bewegungszeit für die Kinder zu erreichen, empfiehlt es sich, zwei Bewegungskarten pro Tag einzusetzen. Fast alle Übungen kommen ohne Zusatzmaterial aus. Vier Einführungskarten erklären den allgemeinen Umgang mit den Bewegungskarten. Es werden verschiedene Variationsmöglichkeiten erläutert, Hinweise für den Einsatz von zusätzlichen Materialien gegeben und Möglichkeiten für Entspannungsphasen am Ende der Übungen aufgeführt. Die Bewegungskarten sind auf stabilen Karton gedruckt und umfassen eine praktische Faltschachtel zur Aufbewahrung.

Bewegungsstunden

Körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Faktor für eine gesunde Gesamtentwicklung im Kindes- und Jugendalter. Besonders regelmäßige körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Um den Kindern regelmäßige Bewegung zu ermöglichen, ihnen Freude an Bewegung und konkrete Bewegungsspiele zu vermitteln und um ihnen die Fähigkeiten des eigenen Körpers vorzustellen wurden 20 Bewegungsstunden entwickelt.
Diese 20 Bewegungsstunden sind so konzipiert, dass sie in einer kleinen Turnhalle oder einem Bewegungsraum durchgeführt werden können. Einige Einheiten können aber auch draußen umgesetzt werden, diese Einheiten sind dementsprechend gekennzeichnet. Eine Bewegungsstunde ist für ca. 45 Minuten konzipiert, kann jedoch selbstverständlich verlängert oder verkürzt werden. Der Materialbedarf der Einheiten ist relativ gering, die meisten Materialien sollten in einer Turnhalle oder einem Bewegungsraum vorhanden sein (beispielsweise Bälle oder Seile). Einige Einheiten benötigen zudem Alltagsgegenstände wie z. B. Luftballons, Zeitungspapier oder Wäscheklammern. Zu Beginn jeder Bewegungsstunde ist vermerkt, welche Materialien benötigt werden und welcher Platzbedarf besteht.
Alle Bewegungsstunden enden mit einer Entspannungs- bzw. Ruhephase.
Pro Woche soll eine Bewegungsstunde durchgeführt werden. Bewegungsstunden sollen wiederholt werden oder von der Betreuungsperson neu zusammengesetzt durchgeführt werden, so können die Kinder die Übungen und Spiele kennenlernen und sicherer werden.
Alle Bewegungsstunden sind in das Thema „Piraten“ eingebettet, zehn der 20 Bewegungsstunden starten mit einer Flaschenpost von Finn und Fine. Hierdurch können die Identifikationsfiguren Finn und Fine mit Leben gefüllt, Gesprächsanlässe geschaffen und neue Themen oder Materialien eingeführt werden.
Tipp: Die Flaschenpostgeschichten können z. B. in einer leeren Flasche zusammengerollt den Kindern präsentiert werden. Die Puppen Finn und Fine können die Flaschenpost herausholen und den Kindern vorlesen.
Beachten Sie bei der Umsetzung der Bewegungseinheiten folgenden Hinweis: Bei einigen Übungen werden Augenbinden verwendet. Aus hygienischen Gründen soll bei der Nutzung einer Augenbinde durch mehrere Kinder jeweils ein frisches Papiertaschentuch zwischen Augen und Augenbinde gelegt werden.

Ernährungseinheiten
Ernährungsspezifische Verhaltensweisen entwickeln sich in der Kindheit und verfestigen sich bis hin zum Erwachsenenalter, deshalb ist es wichtig, schon sehr früh eine gesunde Ernährung zu fördern und zu unterstützen. Um das Themenfeld „Ernährung“ in den kindlichen Kindergartenalltag zu integrieren, wurden 15 Ernährungseinheiten entwickelt. Sie umfassen folgende Themen: *Gesundes Frühstück, Obst und Gemüse, Händewaschen, Anbau und Pflege von Kräutern, Kochen nach Rezept, Wassergehalt des Körpers, Gesunde Durstlöscher, Gesunde und ungesunde Lebensmittel, Woher kommt unser Essen* und *Verdauung?*
Der zeitliche Umfang der Ernährungseinheiten ist sehr unterschiedlich, viele Einheiten sind recht kurz und können direkt im Anschluss an den Morgenkreis durchgeführt werden. Manche Einheiten wie zum Beispiel das „Rezept für einen Kräuterquark“

beanspruchen mehr Zeit. Zu Beginn jeder Einheit sind sowohl der zu erwartende zeitliche Umfang als auch die benötigten Materialien aufgelistet. Die Einheiten können über das Kindergartenjahr verteilt oder als Themenschwerpunkte an einigen Tagen hintereinander eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, einige Einheiten wie das „Gesunde Frühstück“ nicht nur einmalig, sondern wiederholt wöchentlich oder monatlich umzusetzen.

Bewegungs- und Freizeiteinheiten
Die tägliche Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen nimmt immer mehr ab. Einen groβen Anteil daran hat die veränderte Lebenswelt. In vielen Fällen hat Zufuβgehen oder Radfahren als Möglichkeit, von einem Ort zum anderen zu kommen, ausgedient. Die Gelegenheit für Kinder ihre Freizeit im Sitzen zu verbringen, nimmt durch die Verfügbarkeit und die Beliebtheit von Bildschirmmedien zu. Durch die 15 entwickelten Bewegungs- und Freizeiteinheiten sollen die Kinder aktive Handlungsalternativen für ihre Freizeit kennenlernen und erfahren, wieso Bewegung wichtig für den Körper und die Gesundheit ist.

Wie bei den Ernährungseinheiten ist auch hier der zeitliche Umfang sehr unterschiedlich, einige kurze Einheiten können direkt im Anschluss an den Morgenkreis durchgeführt werden. Manche Einheiten wie zum Beispiel der „Winter- bzw. Sommerausflug“ beanspruchen mehr Zeit. Zu Beginn jeder Einheit sind sowohl der zu erwartende zeitliche Umfang als auch die benötigten Materialien aufgelistet. Die Einheiten können über das Kindergartenjahr verteilt oder als Themenschwerpunkte an einigen Tagen hintereinander eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, einige Inhalte wie z. B. die „Piratenfahne“ zu wiederholen bzw. an diese zu erinnern.

Elternbriefe
Über das Jahr verteilt sind fünf Elternbriefe vorgesehen. Diese sollen zu passenden Zeitpunkten an die Eltern ausgegeben werden. Der einführende Elternbrief, mit einigen Hinweisen zum Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ soll im Idealfall zu Beginn des Kindergartenjahres oder an dem ersten Elternabend ausgeteilt werden.
Ansonsten bietet es sich an, die Elternbriefe gleichzeitig mit den behandelten Themen auszugeben, so werden die Eltern über die aktuell behandelten Themen informiert, erhalten Hintergrundwissen und Handlungsalternativen und können so ihr Kind im familiären Alltag gesundheitsfördernd unterstützen (z. B. „Bedeutung des Trinkens und gesunde Durstlöscher“). Für alle Elternbriefe gibt es Kopiervorlagen in drei Sprachen: Deutsch, Türkisch und Russisch.

Elternabendelemente
Es gibt Vorlagen für zwei Elternabende. Zu Beginn des Kindergartenjahres ist ein einführendes Elternabendelement mit dem Titel „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ vorgesehen.
Hier werden die Inhalte und Ziele des Programms „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“ vorgestellt. Die Eltern erhalten Informationen über die Schwerpunkte des Programms und erfahren, weshalb Gesundheitsförderung im Kindergartenalter wichtig ist.
Das zweite Elternabendelement hat das Thema „Bewegung“ zum Inhalt. Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung wird vorgestellt und die Eltern erhalten Denkanstöße und Hinweise, wie sie Kinder bei einer gesunden Lebensweise unterstützen können.
Die Elternabendelemente dauern ca. 10–15 Minuten und sind somit so konzipiert, dass sie bei einem regulär stattfindenden Elternabend integriert werden können.

Inhalte im Überblick

Bewegungsstunden
Bewegungsstunde 1: Piratenspiele
Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln
Bewegungsstunde 3: Segeltour
Bewegungsstunde 4: Luftballons
Bewegungsstunde 5: Stürmisches Meer
Bewegungsstunde 6: Barfuß-Land
Bewegungsstunde 7: Hüpfen
Bewegungsstunde 8: Laufen und Fangen I
Bewegungsstunde 9: Spiele im Schnee
Bewegungsstunde 10: Im Ballaballa-Land
Bewegungsstunde 11: Tiere
Bewegungsstunde 12: Mäuse auf der Seegurke
Bewegungsstunde 13: Was machen Piraten, wenn sie wütend sind?
Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II
Bewegungsstunde 15: Das große Piratentreffen
Bewegungsstunde 16: Im Ballaballa-Land II
Bewegungsstunde 17: Wasch- und Putztag auf der Seegurke
Bewegungsstunde 18: Die Piraten machen sich fit
Bewegungsstunde 19: Lustige Piraten-Spiele für draußen
Bewegungsstunde 20: Piraten-Olympiade

Bewegungs- und Freizeiteinheiten
Bewegung und Freizeit 1: Einführung der Inselpiraten „Finn und Fine“
Bewegung und Freizeit 2: Bewegungswürfel

Bewegung und Freizeit 3: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten I
Bewegung und Freizeit 4: Bewegte und unbewegte Tätigkeiten II
Bewegung und Freizeit 5: Piratenfahne
Bewegung und Freizeit 6: Mein Herz
Bewegung und Freizeit 7: Sportmöglichkeiten
Bewegung und Freizeit 8: Winterausflug
Bewegung und Freizeit 9: Alltagsbewegung
Bewegung und Freizeit 10: Papierflieger
Bewegung und Freizeit 11: Kinderbewegungsübungen
Bewegung und Freizeit 12: Freizeitampel
Bewegung und Freizeit 13: Selbstgemachte Piraten-Frisbee®
Bewegung und Freizeit 14: Sommerausflug
Bewegung und Freizeit 15: Selbstgemachte Wasserspritzflasche

Ernährungseinheiten
Ernährung 1: Gesundes Frühstück
Ernährung 2: Obst und Gemüse (Teil 1)
Ernährung 3: Obst und Gemüse (Teil 2)
Ernährung 4: Obst und Gemüse (Teil 3)
Ernährung 5: Händewaschen
Ernährung 6: Piratenobstteller
Ernährung 7: Kräuterbeet auf dem Fensterbrett
Ernährung 8: Rezept für Kräuterquark
Ernährung 9: Riechen, Schmecken, Fühlen
Ernährung 10: Wassergehalt des Körpers
Ernährung 11: Was soll ich trinken?
Ernährung 12: Lebensmittelampel
Ernährung 13: Warum sind Süßigkeiten ungesund?
Ernährung 14: Woher kommt unser Essen?
Ernährung 15: Der Weg des Essens im Körper

Elternbriefe
Eltern- und Kinderbrief: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“
Elternbrief: Pausenbrotideen
Elternbrief: Bedeutung des Trinkens und gesunde Durstlöscher
Elternbrief: Spielideen für die ganze Familie
Elternbrief: Ideen für Spaziergänge

Elternabende
1. Elternabendelement: „Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten“
2. Elternabendelement: „Bewegung“

Bewegungsstunden

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele
Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln
Bewegungsstunde 3: Segeltour
Bewegungsstunde 4: Luftballons
Bewegungsstunde 5: Stürmisches Meer
Bewegungsstunde 6: Barfuß-Land
Bewegungsstunde 7: Hüpfen
Bewegungsstunde 8: Laufen und Fangen I
Bewegungsstunde 9: Spiele im Schnee
Bewegungsstunde 10: Im Ballaballa-Land I
Bewegungsstunde 11: Tiere
Bewegungsstunde 12: Mäuse auf der Seegurke
Bewegungsstunde 13: Was machen Piraten, wenn sie wütend sind?
Bewegungsstunde 14: Laufen und Fangen II
Bewegungsstunde 15: Das große Piratentreffen
Bewegungsstunde 16: Im Ballaballa-Land II
Bewegungsstunde 17: Wasch- und Putztag auf der Seegurke
Bewegungsstunde 18: Die Piraten machen sich fit
Bewegungsstunde 19: Lustige Piraten-Spiele für draußen
Bewegungsstunde 20: Piraten-Olympiade

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele

Materialien: Flaschenpost BS 1, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Platzbedarf: Bewegungsraum, kleine Halle

Bewegungsstunde 1: Piratenspiele		
Überblick	**Erklärungen**	**Material**
Einstieg	Die Flaschenpost BS 1 wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können eingesetzt werden. Die Kinder dürfen sich vorstellen und erzählen, was sie gerne im Kindergarten machen.	Flaschenpost BS 1, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Bewegungsspiel 1 (Erwärmung)	**Wie laufen Piraten?** Der/die Erzieher/in stellt die folgenden Fragen. Er/sie gibt – wenn nötig – Tipps und die Kinder laufen los: 1. Wie läuft ein Pirat …? (z. B. gefährlich, schleichend) … mit einem Hinkebein? (z. B. ein Bein hinterherziehen) … der schnell auf die Toilette muss? (z. B. Bein nach innen gedreht, kleine Schritte) … der glücklich ist? (z. B. Hopserlauf, springend) … der gejagt wird? (z. B. rennen) 2. Weitere Ideen der Kinder	
Bewegungsspiel 2	**Gleich und gleich** Die Kinder laufen durch den Raum. Der/die Erzieher/in gibt eine Eigenschaft vor (z. B. Geschlecht, Haarfarbe, Haarlänge, Hosenfarbe, Alter etc.) und alle Kinder mit der gleichen Eigenschaft müssen sich als Gruppe zusammenfinden. ***Variation:*** Die Betreuungsperson gibt eine Zahl vor und die Kinder bilden Gruppen mit der vorgegebenen Anzahl an Kindern.	
Bewegungsspiel 3	**Zauberer** Ein Kind ist der Zauberer. Der Zauberer breitet die Arme aus und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere alle Kinder in Tiger (oder in ein anderes Tier)“. Die Kinder bewegen sich nun zunächst als Tiger. Lässt der Zauberer die Arme nach unten sinken, laufen alle „Tiger-Kinder“ vor ihm weg. Der Zauberer versucht, ein Kind zu fangen. Das Kind, das gefangen wird, ist der nächste Zauberer.	
Entspannung	**Wetter-Massage** Ein Kind liegt auf dem Bauch oder sitzt entspannt auf einem Stuhl. Die Kinder wechseln sich so ab, dass jeder eine Wettermassage erhält: Es beginnt zu regnen (mit Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Nun regnet es stärker (schneller und fester tippen). Jetzt fängt es auch noch an zu donnern (mit Fäusten vorsichtig auf den Rücken trommeln) und es blitzt. (Blitze auf den Rücken zeichnen). Dann kommt ein Sturm (in den Nacken pusten). Er bläst die Regenwolken weg (mit Fäusten über den Rücken streifen). Es tröpfelt nur noch (mit Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Die Sonne kommt raus (Hände aneinanderreiben und auf den Rücken legen) und wärmt schön (über den Rücken von oben nach unten streichen).	

Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Flaschenpost BS 1: Die Inselpiraten stellen sich vor

Liebe Kinder,

falls Ihr uns noch nicht kennt, möchten wir uns als Allererstes kurz vorstellen: Wir sind Finn und Fine und wir sind Piraten. Wir leben mit unseren Eltern und der ganzen Mannschaft auf einer Insel. Deshalb nennt man uns auch die Inselpiraten. Wir haben auch ein richtiges Piratenboot, mit dem wir oft unterwegs sind. Es hat groβe, weiβe Segel und heiβt Seegurke.

Wir möchten gerne mehr von Eurem Leben und Eurem Alltag erfahren. Dafür werden wir Euch aber auch ganz viel von uns erzählen. Ihr werdet nun immer wieder eine Flaschenpost von uns bekommen.

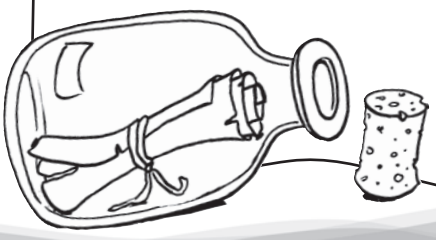
Wir sind zwar Piraten, aber wir gehen, wie alle Kinder, auch in den Kindergarten. Hier spielen wir mit unseren Freunden, singen, tanzen, lassen uns etwas vorlesen, malen, toben herum und manchmal machen wir auch ganz schön viel Quatsch. Aber sagt das nicht weiter.

Wie heiβt Ihr und was macht Ihr gerne im Kindergarten?

Besonders gerne machen wir Bewegungsspiele in der kleinen Insel-Turnhalle. Wollt Ihr wissen, welche Spiele wir heute gemacht haben?

Wir haben „Wie laufen Piraten?“, „Gleich und Gleich“ und „Zauberer“ gespielt. Danach haben wir uns gegenseitig eine „Wetter-Massage“ gemacht. Wollt Ihr das auch ausprobieren?

Euer Finn und Eure Fine



Wartha/Kobel/Lämmle/Mosler: Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Komm mit in das gesunde Boot - Kindergarten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.