



AWO Familienzentrum Kindertagesstätte Sonnenschein, Meilerstr. 10, 58791 Werdohl



Liebe Eltern,

wir haben begonnen, mit den Kindern nach dem „Tiger-Kids“ Projekt zu arbeiten. Leider können wir keinen Elternabend anbieten, um Sie zu informieren. Deshalb stellen wir Ihnen diese Präsentation zur Verfügung.

Sollten die Kinder in den nächsten Monaten davon erzählen, wissen Sie, worum es geht und Sie können Ihr Kind aktiv mit gesunder Ernährung und Bewegung auch zu Hause unterstützen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Team des AWO Familienzentrums



TiGER kids

KINDERGARTEN AKTIV

ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – ENTSPANNUNG
FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL





EIN GEMEINSAMES PROGRAMM VON



WEITERE PROJEKTINITIATOREN



PROBLEM

Nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts von Kindern und Jugendlichen (KIGSS Welle 2) von 2014 bis 2017 gelten 15% der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren als übergewichtig, 6,3% sogar als adipös.

➡ Mit Intervention in Kindergärten soll einem weiteren Anstieg vorgebeugt werden!



RISIKEN VERMEIDEN UND CHANCEN NUTZEN

Risiken

- Übergewichtiges Kind –
übergewichtiger
Erwachsener
- Zivilisationskrankheiten
bereits in **jungen Jahren**



Prävention = Chancen für alle

- Kein Abnehmkurs
- Vermittlung einer gesunden
Lebensweise
- Programm für die **ganze
Familie**

PROGRAMMZIELE



Ausgewogen
zusammengesetzte
Pausenverpflegung

Handlungsorientiertes
Erleben und Einüben eines
gesunden Lebensstils



Energiearme Getränke
↕
Energiereiche Getränke



Verzehr von **reichlich**
Gemüse und Obst



Bewegungsaktivität
↕

Inaktive Freizeitgestaltung



DAS KONZEPT DER ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSINTERVENTION STEHT AUF 3 SÄULEN:

Kinder

- Spielerische Umsetzung
- Keine rein kognitive Wissensvermittlung
- Kindgerechte & leicht verständliche Elemente

Kindergartenteam

- Umfangreiche **Materialbox**: Leitfaden mit Themenheften, Handpuppe, Poster,...
- Unterstützung durch die **TigerKids Online-Plattform** mit vielen Informationen und Tipps

Eltern

- Einbindung in das Programm
- **Tipp-Cards** (12 x für 3 Jahre)
- **Newsletter** (6 x für 3 Jahre)
- **Elternveranstaltung** (1x Jahr)
- Infos im Internet www.tigerkids.de

EINBLICK IN DIE PROJEKTARBEIT



ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

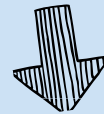


- Kinder lernen durch Nachahmung.
- Im Kindergartenalter sind Eltern „Modell Nr. 1“.
- Kinder übernehmen alles:
 - ➔ schlechte/gute Ernährungsgewohnheiten
 - ➔ un-/regelmäßige Esszeiten
 - ➔ Lebensmittelvorlieben/-abneigungen.
- Gelerntes Verhalten aus dieser Lebensphase ist besonders beständig.

GESUNDE GEWOHNHEITEN — VON ANFANG AN



Gesunde
Ernährung



Bewegung

Entspannung



Positives Verhalten in der
Kindheit lernen

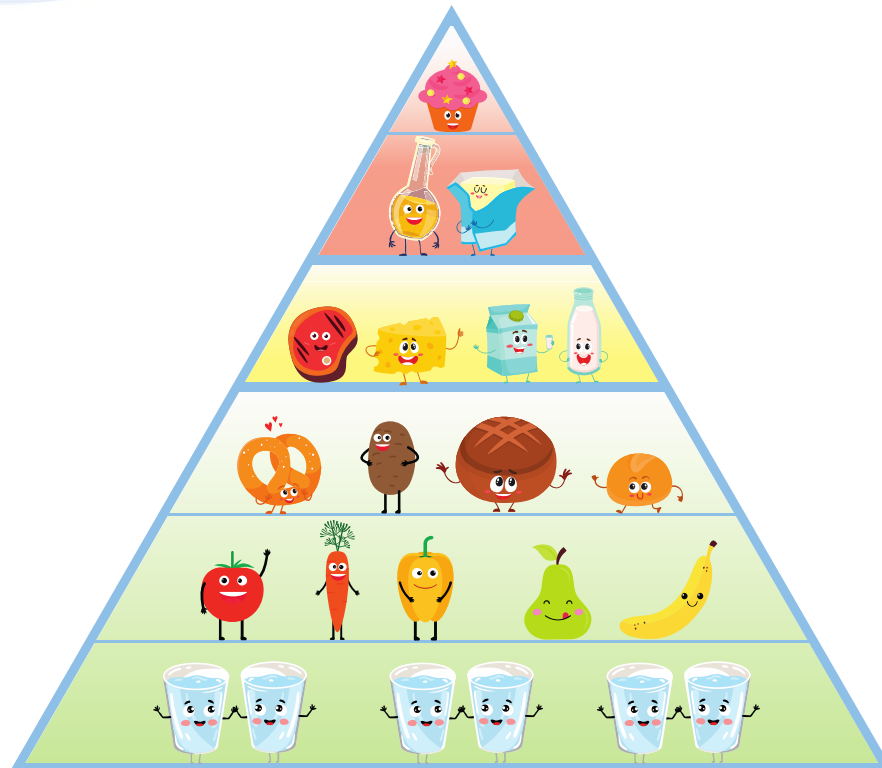


Verhalten wird selbstverständlich



Gewohnheiten

GESUNDE ERNÄHRUNG – AUF DAS VERHÄLTNIS KOMMT ES AN



Angelehnt an die aid-Lebensmittelpyramide

Sparsam:

- Fette
- Süßigkeiten
- Fettreiche Snacks

Mäßig:

- Tierische Lebensmittel

Reichlich:

- Getränke
- Obst und Gemüse
- Getreide

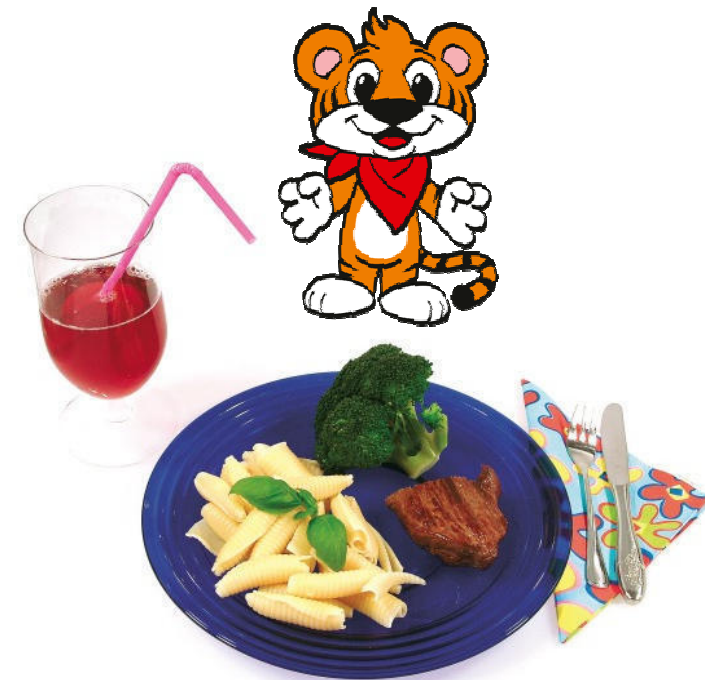
GESUNDE ERNÄHRUNG – AUF DEN RHYTHMUS KOMMT ES AN

LEISTUNGSKURVE MIT UND OHNE ZWISCHENMAHLZEITEN:



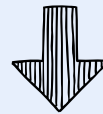
Regelmäßig 5 Mahlzeiten sind optimal – dann hat Heißhunger keine Chance.

PORTIONSGRÖSSE



GRÜNDE FÜR FETTREDUKTION

- Fett hat pro Gramm doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß.
- Eine fettreiche Portion ist bei gleicher Energiemenge kleiner als eine kohlenhydratreiche Portion.
- Fett verdrängt Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.



Zu viel Fett steht einer ausgewogenen Ernährung oft im Weg!

BEDÜRFNIS NACH SÜSSEM? WARUM?



Früher

Süße Nahrung war besonders begehrt, weil:

- Sie viel Energie enthält,
- Die Energie sofort genutzt werden kann,
- Sie sehr selten vorhanden und oft schwer zu bekommen war.



Vorteil: steigerte die Chance zu überleben

Heute

- Vorliebe für Süßes ist immer noch vorhanden



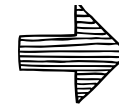
Problem: übermäßiges Angebot



KINDERLEBENSMITTEL – BEITRAG ZUR TÄGLICHEN ERNÄHRUNG?

Speziell auf Kinder und Eltern zugeschnitten:

- Produktdesign (phantasievoll, Comic-Helden, kindgerechte Portionsgrößen)
- Beigaben (Kleinspielzeug, Aufkleber)
- Bewusste Übertreibung der Produkte
- Fernseh-Spots
- Werbe-Kreation spez. Verbindungen: „Sportler + Süßigkeit“, „fürsorgliche Mutter/erfolgreicher Vater + Kinderlebensmittel“



Großteil der Produkte
enthält:

- Zu viel Fett
- Zu viel Zucker
- Viel Salz
- Zu wenig Naturbelassenes



WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT IHRES KINDES



- Täglich eine Stunde Bewegung
- Täglich Obst
- Täglich Gemüse
- Energiearme Getränke
- Vorsicht bei energiereichen Speisen
(wie Pommes, Schokoriegel, Limo, Chips)

RICHTIGE BEWEGUNG – GEMEINSAM AKTIV

➡ Energie-Bilanz im Gleichgewicht



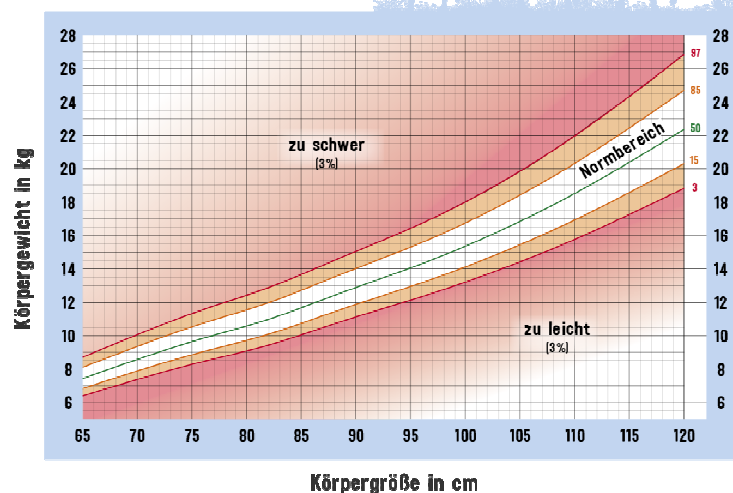
➡ Gemeinsame Freizeitaktivitäten



IST MEIN KIND ÜBERGEWICHTIG?

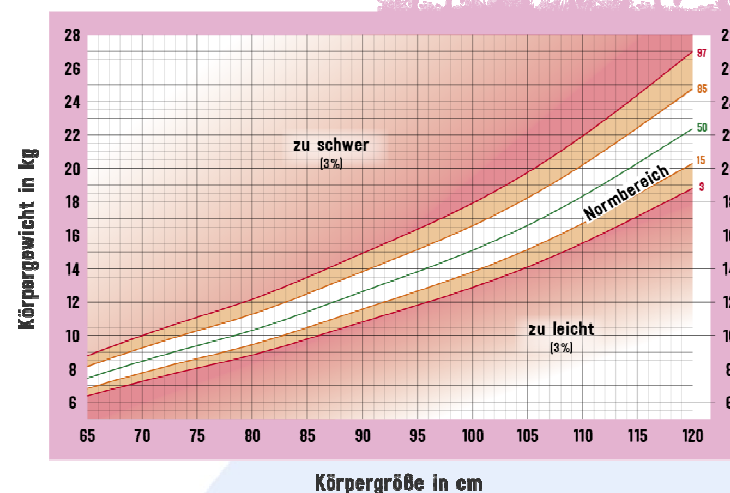
Gewicht-zu-Größe

Jungen, 2 bis 5 Jahre (Perzentilen)

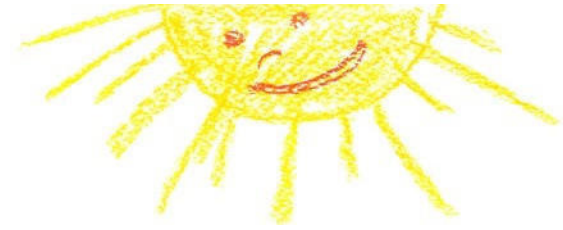


Gewicht-zu-Größe

Mädchen, 2 bis 5 Jahre (Perzentilen)



Child growth standards In dieser Tabelle können Sie ganz leicht überprüfen, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn normalgewichtig ist.



ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS IM KINDESALTER



Definitionen

- Übergewicht
- Adipositas



Häufigkeit

- Jedes 8. bis 10. Vorschulkind ist übergewichtig.

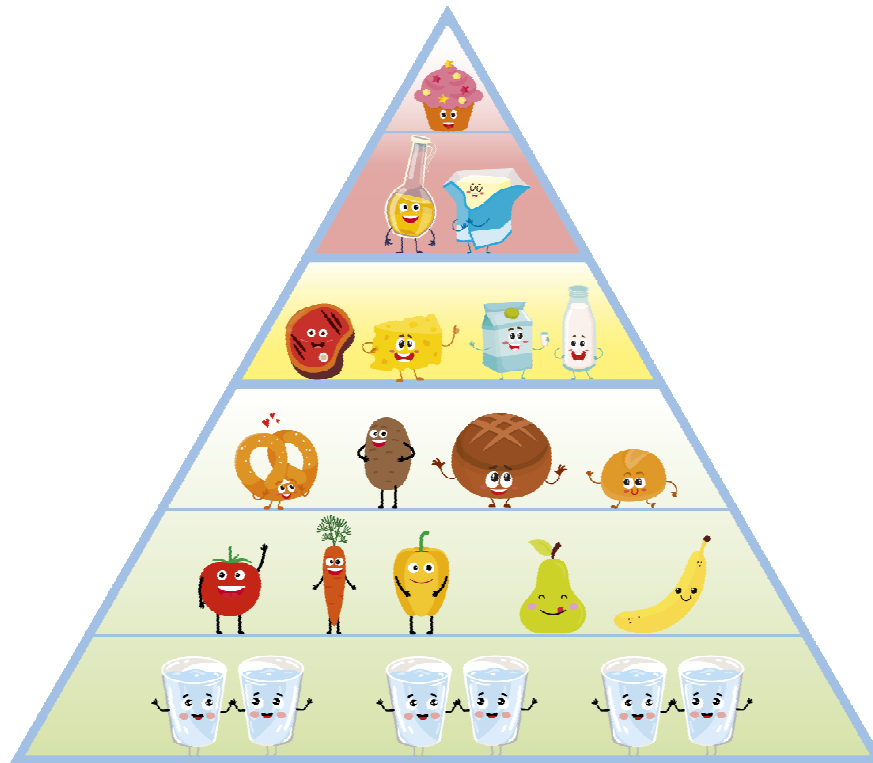


Ursachen

- Genetik
- Bewegungsmangel
- Ungünstige Ernährungsgewohnheiten
- Psychosozialer Hintergrund



GESUNDE ERNÄHRUNG – AUF DIE MENGE KOMMT ES AN



Angelehnt an die aid-Lebensmittelpyramide

Täglich:

Sparsam, 1 Portion

Täglich:

Maßvoll, 2 Portionen

Wöchentlich:

Max. 2–3 fettarme Portionen Fleisch,
Wurst, 2 Eier und 1–2 Portionen Seefisch

Täglich:

3 Portionen Milch und Milchprodukte

Täglich:

4 Portionen Brot, Getreide, Beilagen

Täglich:

5 Portionen, 3 x Gemüse, 2 x Obst

Täglich:

6 Portionen, mind. 1 Liter



VERTEILUNG DER TAGESENERGIE EINES KINDERGARTENKINDES

5 Mahlzeiten

Frühstück	25 %
Zwischenmahlzeit	10 %
Mittagessen	30 %
Zwischenmahlzeit	10 %
Abendessen	25 %
	100 %

Verteilung der Tagesenergie

Frühstück	360 kcal
Zwischenmahlzeit	140 kcal
Mittagessen	420 kcal
Zwischenmahlzeit	140 kcal
Abendessen	360 kcal
	1400 kcal

FETT – GUT SICHTBAR



- **Speisefette:**
Öl, Margarine, Butter, Bratfette
- **Fettränder**
bei Schweinebraten & Co
- **Fettaugen**
bei Suppen und Soßen

FETT – GUT VERSTECKT



Augen auf bei:

- Fleisch und Wurst
- Milch und Milchprodukten
- Süßigkeiten
- Gebäck
- Knabbereien
- Kartoffelprodukten
- Industriell hergestellten Produkten

SÜSSIGKEITEN SIND GENUSSMITTEL

Anteil am tägl. Energiebedarf des Kindes: max. 10 % = ca. 150 Kalorien.
Entspricht zum Beispiel:



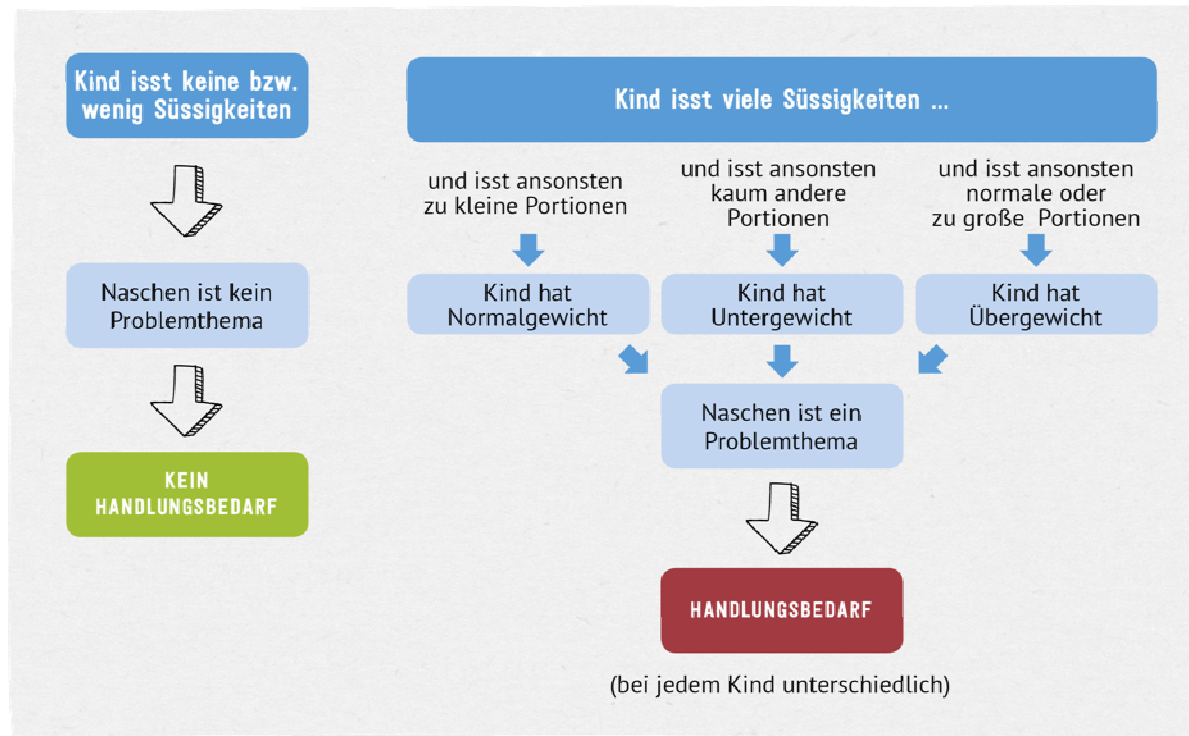
- 5 Stückchen Schokolade
5 Keksen oder
1 Teelöffel Nougat-Creme
- 0,2 l Limonade



- Joghurt + frischen Erdbeeren
oder größerer Banane oder
Obstsalat

GENUSSMITTEL ≠ ZEICHEN VON LIEBE UND ZUWENDUNG
≠ MITTEL ZUM BELOHNEN/BESTRAFEN

PROBLEME MIT DEM SÜSSIGKEITEN-VERZEHR?



- Vorgehensweise genauso individuell wie jedes Kind
- Keine allgemeingültigen Tipps, sondern Anhaltspunkte zum Herausfinden der eigenen Vorgehensweise

INDIVIDUELLE TIPPS

Völliges Verbot des Naschens:

- Unrealistisch
- Ernährungspsychologisch nicht notwendig



Spielregeln fürs Naschen – einige Auswahlbeispiele:

- Versuchungen ausräumen
- Keine Vorräte horten
- Einmal täglich ist Naschen erlaubt (sinnvollen Zeitpunkt zusammen festlegen)
- Eigene Nasch-Kiste fürs Kind
- Wochenration mit Kind zusammen festlegen
- Nasch-Geschenke vom Besuch: Teil darf gleich gegessen werden, Teil kommt in Nasch-Kiste
- Geburtstagsfeier, Nikolaus, Ostern etc.: nach Alternativen suchen

ANTEIL ZUCKER IN SÜSSIGKEITEN

ZUCKERWÜRFEL-TABELLE

SÜSSIGKEIT	MENGE		ZUCKERWÜRFEL
Limonade	1 Liter	➔	40 Stück
Fruchtsaftgetränk	1 Liter	➔	40 Stück
Fruchtnektar	1 Liter	➔	40 Stück
Milchschnitte	1 Portion (28 g)	➔	5 Stück
Duplo	1 Portion (18 g)	➔	2 Stück
Mars	1 Riegel à 58 g	➔	13 Stück
Milky Way	1 Riegel à 25 g	➔	6 Stück
Schokokuss	1 Stück (20 g)	➔	5 Stück
Haribo Gummibärchen	300 g Packung	➔	78 Stück
Maoam	1 Stange (50 g)	➔	16 Stück
Müsliriegel	40 g	➔	8 Stück

Quelle: In Anlehnung an Zuckerliste. 5. erweiterte und überarbeitete Auflage, herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion Hessen. Januar 2003.

NÄHRSTOFFE IN SÜSSIGKEITEN



1 Banane (150g)



Schokolade (25g)

121	← Kcal →	131
0,3 g	← Fett →	7,5 g
4,5 g	← Ballaststoffe →	Nur Spuren
57 µg	← Vitamin A →	Nur Spuren
16 mg	← Vitamin C →	Nur Spuren
0,75 mg	← Vitamin E →	0,4 mg
34 µg	← Folsäure →	-
8,25 µg	← Biotin →	0,75 µg
54 mg	← Magnesium →	10 mg
573 mg	← Kalium →	100 mg

Süßigkeiten haben:

- Viel Zucker und/oder Fett (= viele Kalorien)
- Kaum Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe etc.



Geringer Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung

VORSCHLÄGE RUND UM DAS KINDERGEBURTSTAGSFEST



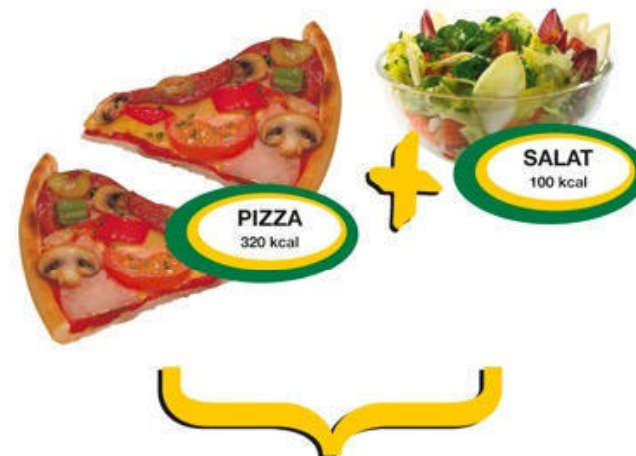
- Obstspießchen
- Obstkuchen (z.B. Erdbeer-, Aprikosen-, Apfelkuchen)
- Puddingschüssel mit Obst als Dekoration
- Popcorn
- Salzbrezeln/-stangen



KINDERLEBENSMITTEL – CONVENIENCE FOOD IM ALLTAG



= 1100 kcal
entspricht 75 % der Tagesenergie



= 420 kcal
entspricht 30 % der Tagesenergie

KINDERLEBENSMITTEL - WERBEVERSprechen

Milch-Schnitte

„Der Snack, den man immer essen kann“

Nesquik

„Weil's prima schmeckt und Kräfte weckt“

Knoppers

„Das Frühstückchen“

Milky Way

„Ist so leicht, schwimmt sogar auf Milch!“

Kinder®-Pingu

„Der Nachtsch, den man immer essen kann“

Nimm 2

„Vitamine, die man naschen kann“

Happy Hippo

„Ohne Knubbel kann der Doc nicht denken“

Werther's

„Weil Du etwas ganz Besonderes bist!“



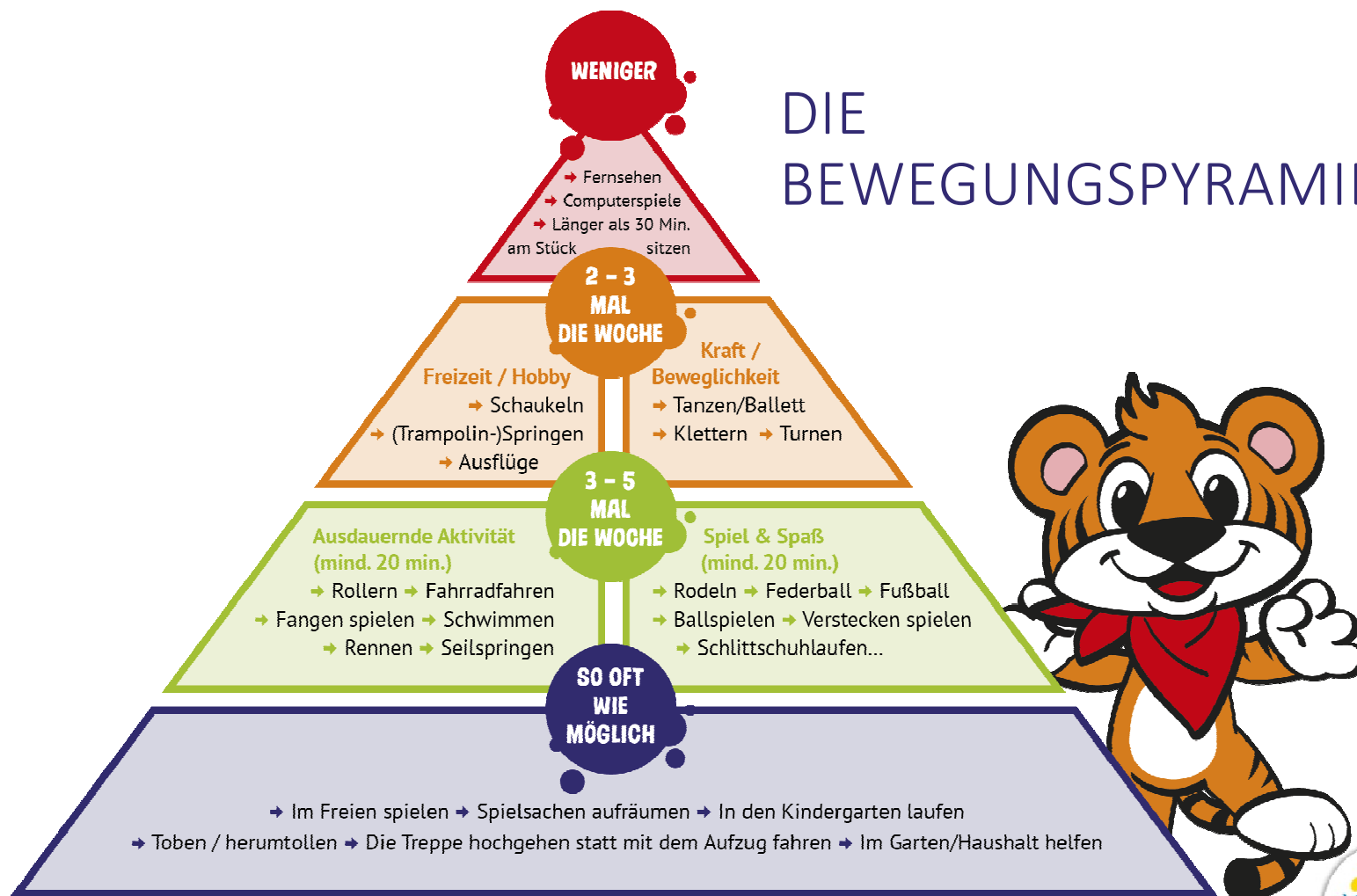
Verwendete Ausdrücke stammen aus
gesunder Lebensführung und sind im Gehirn positiv verankert.

KINDERLEBENSMITTEL – SINNVOLL?



„Kinder Country“ Riegel	Frischer Obstsalat aus 1 Banane + 1 Apfel	Richtige Kindermenge ½ Banane + ½ Apfel
24g	130g + 100g	65g + 50g
131 kcal	110 kcal + 40 kcal	55 kcal + 20 kcal
2,3g Eiweiß	1g EW + Spuren	0,5g EW + Spuren
8,3g Fett	Spuren + Spuren	Spuren + Spuren
11,9g Kohlenhydrate	25g KH + 4g KH	12,5g KH + 2g KH

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE



DAS „GOLDENE ALTER“ DER KINDHEIT



3 bis 5 Jahre

- Starker Bewegungs- und Spieltrieb
- Große Neugier
- Freude am phantasievollen Erzählen
- Gefühlsbetonte Lernbereitschaft
- Spiel und Bewegung sind die Lebens- und Lernformen des Kindes.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG



- Entwicklung des Bewegungsapparate
- Entwicklung der Sinnesorgane
- Entwicklung des Nervensystems
- Förderung des Haltungsbewusstseins
- Förderung des Herz-Kreislaufsystems
- Förderung des Atmungssystems
- Stabilisierung des Immunsystems
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

MOTORISCHE ENTWICKLUNG



- Körper- und Bewegungserfahrungen
- Wahrnehmung und Koordination
- Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten
- Belastungsempfinden – Entspannung

PSYCHOLOGISCHE ENTWICKLUNG



- Vermittlung von Gefühlen wie Freude
- Individuelle Grenzen erkennen
- Entwicklung von Selbstständigkeit, Selbstvertrauen
- Stärkung der sozialen Kompetenz
- Stressbewältigung

KOGNITIVE ENTWICKLUNG



- Unterstützung des zentralen Nervensystems
- Steigerung der Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit
- Förderung der Sprachentwicklung
- Begreifen von Zusammenhängen
- Räumliche und zeitliche Vorstellung

WICHTIGE MOTORISCHE ENTWICKLUNGSASPEKTE

3- bis 4-Jährige

- **Balancieren (stehen):** 3 bis 4 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen
- **Gehen:** 3 Meter auf Zehenspitzen
- **Springen:** 4- bis 6-mal auf einem Bein
- **Fangen:** einen selbst hochgeworfenen Ball
- **Werfen:** einen Ball 4 bis 5 Meter weit



5- bis 6-Jährige

- **Balancieren (stehen):** 10 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen
- **Balancieren (gehen):** sicher auf einem 5 cm breiten Balken
- **Springen:**
 - 8- bis 10-mal auf einem Bein
 - 7-mal einen Hampelmann
- **Fangen:** einen Tennisball nach einmaligem Aufspringen

WICHTIGE MOTORISCHE ENTWICKLUNGSASPEKTE



5- bis 6-Jährige

- Fangen: einen Tennisball nach einmaligem Aufspringen
- Balancieren (stehen): 10 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen
- Balancieren (gehen): sicher auf einem 5 cm breiten Balken
- Springen:
 - 8- bis 10-mal auf einem Bein
 - 7-mal einen Hampelmann

ZUSAMMENFASSUNG

Bewegung ...



- ... macht schlau!
- ... fördert die Entwicklung Ihres Kindes!
- ... und Spiel sind die Lebens- und Lernformen Ihres Kindes! Das Kind „erlebt“ die Umwelt!
- ... ist gut – keine oder zu wenig Bewegung ist schlecht!
- ... oder jede Sportart, die ein Kind mit Freude erlernen und ausführen kann, sollte gefördert werden!
- ... sollte jeden Tag mindestens 60 bis 90 Minuten auf dem Programm stehen!

AUSWAHL GEEIGNETER SPORTARTEN FÜR KINDER

AB WELCHEM ALTER GEEIGNET	SPORTART / HOBBIES	BESONDERS TRAINIERT WERDEN
UNTER 3 JAHRE	ELTERN-KIND-TURNEN	Kondition, Koordination, Wahrnehmung, Kreativität, ganzheitliche und umfassende gesunde Entwicklung der Kinder
3-4 JAHRE	SCHWIMMEN (UNTER AUFSICHT)	Koordination, Kondition, Herz-Kreislauf-Lunge
	KLEINKINDTURNEN	Kondition, Koordination, Wahrnehmung, Kreativität, ganzheitliche und umfassende gesunde Entwicklung der Kinder
	SKI ALPIN	Beinmuskulatur, Rumpf, Koordination
	TAEKWONDO / SPIELERISCHES HERANFÜHREN	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Selbstverteidigung
	RHYTHMIK / TANZEN / BALLETT	Kraft, Koordination, Raumgefühl, Gehörbildung, Rhythmik, Kreativität

AUSWAHL GEEIGNETER SPORTARTEN FÜR KINDER

AB WELCHEM ALTER GEEIGNET	SPORTART / HOBBIES	BESONDERS TRAINIERT WERDEN
4-6 JAHRE	INLINESKATING	Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Ausdauer
	FEDERBALL	Koordination, Ballgefühl, räumliches Sehen, Ausdauer
	FUSSBALL	Beinmuskulatur, Kondition, Reaktion, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit
	LEICHTATHLETIK	Alle Bewegungsformen, Koordination, Motorik, Rhythmus
	RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	Kondition, Koordination, Rhythmusgefühl, vertieftes Musikverständnis
	EISHOCKEY / SPIELER- ISCHES HERANFÜHREN	Schlittschuhlaufen, Stocktechnik, Passen und Schießen, Kondition und Kraft
	HOCKEY	Koordination, Technik, Allgemeinmotorik
	KINDERTURNEN	Kondition, Koordination, Wahrnehmung, Kreativität, ganzheitliche und umfassende gesunde Entwicklung der Kinder
	SCHWIMMEN	Koordination, Kondition, Herz-Kreislauf-Lunge

AUSWAHL GEEIGNETER SPORTARTEN FÜR KINDER

AB WELCHEM ALTER GEEIGNET	SPORTART / HOBBIES	BESONDERS TRAINIERT WERDEN
6-8 JAHRE	TISCHTENNIS	Strategisches Denken, Schnelligkeit, Wahrnehmung
	HANDBALL	Muskulatur allgemein, Koordination, Kraft, Kondition, räumliches Sehvermögen
	REITEN	Bewegungsapparat insgesamt, alle Muskeln (besonders Rücken) und Sinne
	RODELN	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
	TRAMPOLINTURNEN	Sprungkraft, Koordination, Kondition
	BADMINTON	Koordination, räumliches Sehen, Ausdauer, Schnellkraft, Taktik
	BASEBALL	Technik (Hand-Auge-Koordination), Taktik, präzise und hart werfen und schlagen
	BOXEN/SPIELERISCHES HERANFÜHREN	Reaktionsvermögen, Fitness, taktisches und strategisches Denken
	EISKUNSTLAUFEN	Fast alle Muskelgruppen
	JUDO	Koordination, Selbstverteidigung
	KINDERTURNEN	Kondition, Koordination, Wahrnehmung, Kreativität, ganzheitliche und umfassende gesunde Entwicklung der Kinder
	TENNIS	Koordination, Ballgefühl, Gewandtheit, Schnelligkeit

BEWEGUNG ERLEBEN: MACHEN SIE MIT!



TIGERKIDS ENTSPANNUNG



VERÄNDERTE LEBENSBEDINGUNGEN VON KINDERN

Fehlende Frei- und Bewegungsräume

- Grünflächen werden zugebaut

Informationsflut/Reizüberflutung

- Kinder erleben schnellen Wechsel von Reizen und Eindrücken, die sie nicht so schnell verarbeiten können.



Schnelllebigkeit

- Fehlende Möglichkeit zu entspannen wegen Termindruck/Freizeitstress.

Veränderung in der Familienstruktur

- Freizeit wird mehr außerhäuslich verbracht, hohe Scheidungsziffern, große Zahl von Alleinerziehenden und Patchwork-Familien.

VERÄNDERTE LEBENSBEDINGUNGEN VON KINDERN



FÄHIGKEIT ZUR RUHE UND BESINNUNG GEHEN VERLOREN

Wie äußert sich das?

- Psychische Gesundheit der Kinder nach KIGGS Welle 2 (2014 bis 2017):
 - 4,4% der 3- bis 17-jährigen Kindern mit Diagnose Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom,
 - 16,8% zeigen psychische Auffälligkeiten.
- Auffälligkeiten zeigen sich vor allem im sozialen Bereich: Aggressionen, Kontaktschwäche, Nervosität, Ängste etc.
- Auch Eltern, Erzieherinnen und Ärzte berichten von einer Zunahme unruhiger, ruheloser, unkonzentrierter und leicht ablenkbarer Kinder.



KÖRPERREAKTIONEN VON KINDERN BEI NEGATIVEM STRESS

Muskulatur ist angespannt,
da der Körper auf Flucht/Angriff eingestellt ist.

- Zittern
- Faust ballen
- Stottern
- Rückenschmerzen
- Zähne knirschen
- Finger trommeln
- Füße wippen



- Spannungskopfschmerz
- Bauchschmerzen
- Atemfrequenz und Puls steigen
- Nervöse Gestik
- Starre Mimik
- Schulter hochziehen
- Verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen

ENTSPANNUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Entspannung: Gefühle des Wohlbefindens, der Ruhe und Gelöstheit

Entspannung betrifft den ganzen Menschen. Man kann nicht seelisch angespannt und körperlich entspannt sein oder umgekehrt. Durch Entspannung kann die Muskelspannung beeinflusst werden. Neben einer körperlichen Entspannung kann so auch eine psychische Ausgeglichenheit bewirkt werden und umgekehrt.



(vgl. Petermann & Vaitl, 2009; Deutscher Olympischer Sportbund, 2010)

ZUR GESCHICHTE DER ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Entspannung für Kinder, in der Gründerzeit der heute bekannten Entspannungsverfahren kaum beachtet, ist in den letzten Jahren zu einem populären Thema geworden. Denn anders als früher angenommen, erlernen Kinder Entspannungsübungen nicht etwa schwerer, sondern in der Regel leichter als Erwachsene – wenn sie Entspannung spielerisch als etwas ganz Selbstverständliches kennen lernen.



(vgl. Petermann & Vaitl, 2009; Deutscher Olympischer Sportbund, 2010)

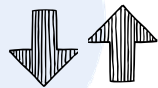
WARUM ENTSPANNUNG IM KINDERGARTEN?



(vgl. Friebe, Erkert & Friedrich, 1998; Friedrich & Friebe, 2010)

- Zur Gesundheitsförderung der Kinder ist eine frühe Verankerung von Entspannung im Kindergarten besonders vielversprechend.
- Auch Kinder, die keinen Zugang zur Entspannung haben, können im Kindergarten Ruhemomente erleben.
- Im Kindergarten werden Grundlagen der Entwicklung vielfältiger Fertigkeiten des Kindes gelegt.

HINWEISE ZUR ENTSPANNUNG MIT KINDERN



Keine bloße Übertragung der klassischen Entspannungsverfahren von Erwachsenen auf Kinder möglich! Veränderungen an den Übungen und in der Vermittlung. Das A und O ist ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

TigerKids Entspannung ist eine Kombination von Bewegung und spielerischer Entspannung.



z.B. Übungen aus Yoga, Qigong, autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation, Traumreisen und Entspannungsmusik.

KINDER BRAUCHEN RITUALE



- Für Kinder besonders wichtig: Wissen, wie die Entspannungsstunden beginnen und wie sie enden.
- Kinder brauchen feste und wiederkehrende Orte, die für sie Entspannung bedeuten, z.B. gemeinsames Eintreten in das Tigerland.
- Gemeinsames Gestalten der Mitte
- Stiller Händedruck am Anfang und zum Abschluss bei TigerKids Entspannung

ENTSPANNUNG ZU HAUSE

Entspannung findet auch in ganz alltäglichen Situationen in der Familie statt:

- Schlafen-Geh-Ritual
- Vorlesen in der Familie
- Kuscheln
- Trösten
- Dösen (z.B. in einer Hängematte)
- Geschichten oder Erlebnisse erzählen
- Malen und basteln



- Gemeinsam bei einer Tasse Kakao den Alltag vergessen
- Gemeinsame Mahlzeiten

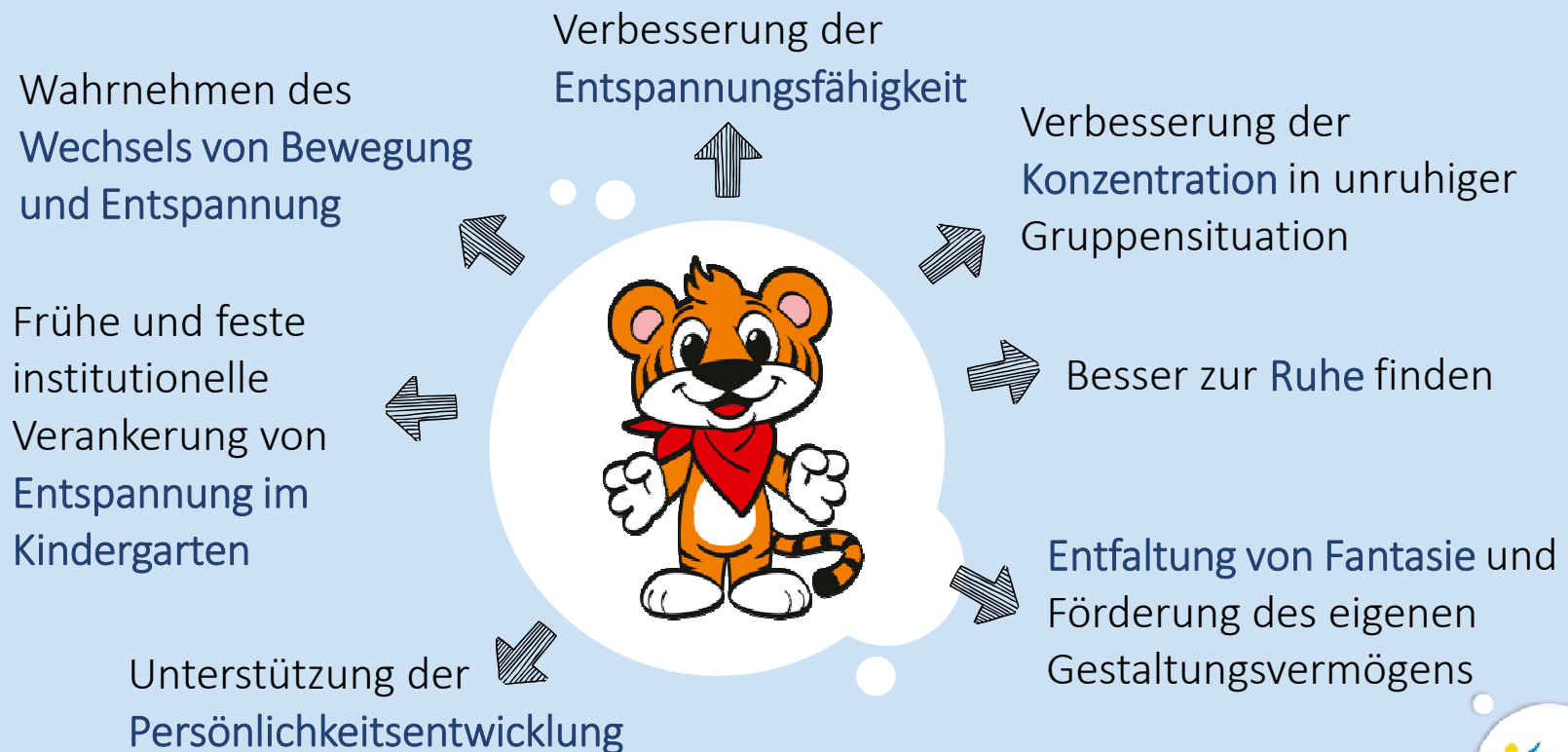
ENTSPANNUNG ZU HAUSE



Um Nachhaltigkeit zu gewährleisten:

- Eltern als Vorbild.
- Reaktion: Wie sieht die Alltagsgestaltung in der Familie aus?
- Im familiären Alltag bewusst für Ruhephasen sorgen.
- Auch im Alltag Entspannung und Wohlbefinden Bedeutung beimessen.
- Eltern für das Thema Entspannung sensibilisieren, z.B. durch gemeinsame Entspannungsstunden für Eltern und Kinder.

ZIELE DES TIGERKIDS ENTSPANNUNGSMODULS



EINDRÜCKE VON TIGERKIDS ENTSPANNUNG

TigerKids Entspannung
kommt in die Kindergärten



TigerKids Entspannung wird in
Gruppen von 8 – 10 Kindern
mindestens einmal wöchentlich 45 min
durchgeführt.



LITERATUR

- **Entspannung-Spezial: Was tun gegen Stress, Alltagshektik, Ärger am Arbeitsplatz?**
Deutscher Olympischer Sportbund (2010). Zugriff am: 14.11.2010 um 19.13 unter
<http://www.richtigfit.de/index.php?id=46>.
- **Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (2007).**
Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 50, 5 – 6, Heidelberg.
- **Kreative Entspannung im Kindergarten.** Friebe, V., Eckert, A. & Friedrich, S. (1998).
Frankfurt: Lamberts.
- **Ausgeglichen und entspannt. Stress bei Kindern erkennen und abbauen.** Jackel, B. (2004).
Krugzell: Kösel.
- **AOK Familienstudie 2010.** Settertobulte, W. (2010).
Zugriff unter: http://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/veranstaltungen/2010/familienstudie_2010_web.pdf
- **Die Kaptän-Nemo-Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress.** Petermann, U. (2007).
(10. korrigierte Auflage). Freiburg: Herder
- **Stress bei Kindern.** Portmann, R. (2005). München: Don Bosco.
- **Entspannungsverfahren. Das Praxisbuch.** Petermann, F. & Vaitl, D. (2009).
(4. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Verlag

WO FINDE ICH WEITERE INFOS?

www.tigerkids.de

www.kindergesundheit-info.de

www.bzga.de

www.kiggs.de

