



Newsletter „Gesunder Kindergarten“

@ Märchen und Geschichten zum Wohlfühlen

Es war einmal... Wir alle lieben diese Wörter! Durch sie eröffnet sich eine andere Welt – eine Fantasiewelt, in der Wünsche und Träume wahr werden. In der Tiere reden und Teppiche fliegen...



fololia © Kzenon

Neben dieser „Auszeit“ aus dem Alltag haben Geschichten und Märchen jedoch noch andere Funktionen:

Das Erzählen und Vorlesen lässt der Vorstellungskraft Ihres Kindes Raum, wodurch es selbst „innere Bilder“ erzeugen und auf Reisen gehen kann. Dabei trainiert Ihr Kind sein abstraktes Denken, seine Kreativität wird gefördert und es lernt, sich in andere hineinzusetzen.

Märchen und Geschichten zuzuhören fördert auch ganz „nebenbei“ den Spracherwerb. Ihr Kind wird mit der Schriftsprache vertraut, Satzmuster prägen sich ein und Sprache wird in

vielfältigen Varianten kennen gelernt. Zusätzlich werden die Konzentrationsfähigkeit, das Vorstellungsvermögen und das Gedächtnis trainiert.

Das Vorlesen und Erzählen ist eine wunderbare Art, um im Alltag „Inseln der Ruhe“ zu schaffen. Oft sind Kinder von all den Angeboten und Anforderungen des Tages überfordert und werden müde, überreizt und „grantig“. Dann hilft, sich gemeinsam auf das Sofa zu kuscheln, ein schönes Buch zur Hand zu nehmen und es anzuschauen oder zu lesen. In dieser Ruhe, Geborgenheit und Nähe kann Ihr Kind – und auch Sie selbst – wieder „auftanken“.

Tipps fürs Vorlesen und Erzählen

1. Schaffen Sie für das Erzählen und Vorlesen eine schöne, ruhige und gemütliche Atmosphäre.
2. Lassen Sie Ihr Kind selbst aussuchen, welches Buch es vorgelesen bekommen möchte. Oft können Kinder von ein und derselben Geschichte gar nicht genug bekommen und möchten zum Beispiel beim abendlichen Einschlafritual am liebsten immer wieder aus dem bereits vertrauten Buch vorgelesen bekommen.
3. Kinder sollten beim Vorlesen und Erzählen unterbrechen, fragen, kommentieren oder die Geschichten „weerspinnen“ dürfen. Dann werden die Geschichten nie langweilig und es wird außerdem ein Bezug zum Leben des Kindes hergestellt.

Viel Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen das Team des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“

ELTERN TIPPS

Ernährung



fololia © Klickeerminth

Das Essen von Obst- und Gemüse artet immer wieder in Machtkämpfe am Tisch aus?

Lassen Sie den Obst-/Gemüseteller zu einer Seite aus dem Lieblingsbuch Ihres Kindes werden. Anstatt „Karotten, Paprika, Apfel, Birne & Co“ landen verschiedene Märchen- u. Fantasiefiguren aus Obst und Gemüse darauf. Keksausstecher, Spiralschneider und Spießchen erweisen sich dabei als hilfreiche Utensilien!

Bewegung



fololia © Sport Moments

Lassen Sie die Geschichten lebendig werden und kombinieren Sie Phantasie- oder Tiergeschichten mit Bewegung:

- **klettern** Sie gemeinsam mit Ihrem Kind über einen Sessel, **krabbeln** oder **kriechen** Sie unten durch.
- **hüpfen** Sie wie ein Frosch oder **hoppeln** Sie wie ein Hase.
- **schleichen** Sie wie eine Katze, **stampfen** Sie wie ein Dinosaurier.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.