



Newsletter „Gesunder Kindergarten“

@ Alles nach Draußen – Die Natur als wichtiger Erfahrungsraum für Kinder

Luft, Erde, Wasser – die Elemente ziehen Kinder wie magisch an!

Das beruht darauf, dass Kinder im Umgang mit den Elementen in der Natur vielfache Erfahrungen machen können und sich damit ihr Erfahrungsschatz ständig erweitert. Kinder brauchen Eltern, die Naturerfahrungen ermöglichen, um sich sicher zu fühlen und aus dieser Sicherheit heraus die Welt erkunden und Neues entdecken zu können.

Andererseits brauchen Kinder auch kindgerechte Entdeckungs- und Gestaltungsräume, in denen sie alles erkunden und üben können – eine Wiese, einen Wald, einen Park oder den Garten vor dem Haus.

Kinder suchen Erfahrungen, die ihnen „unter die Haut“ gehen, es ist daher kein Wunder, warum sie mit Erde, Wasser, Schlamm und Sand spielen. In der Natur sind diese Erfahrungen in eine Reizkulisse eingebettet, die perfekt an kindliches Empfinden angepasst ist, einmal ist es kalt, dann warm, es regnet oder es bläst der Wind, die Farben des Waldes ändern sich – und trotzdem herrscht keine Überflutung der Sinne.



fololia © Irina Beickova

Die Natur bietet viele unterschiedliche Begegnungsorte – für das miteinander Spielen mit Freundinnen und Freunden oder der Familie, aber auch für Begegnungen mit Pflanzen und Tieren, Stimmungen und Gerüchen.

Sich selbst als selbstwirksam erleben – dadurch lernen Kinder und bauen Selbstkontrolle auf. Sie spielen gerne in sogenannten „Kribbelzonen“. Dort, wo sie das tun können, was sie gerade schon können. Dass Spielen in der Natur auch Gefahren mit sich bringt ist nicht zu leugnen, jedoch birgt gerade der Umgang auch mit Gefahren das Potenzial in sich, dass Kinder dadurch lernen, Gefahren für sich richtig einzuschätzen. Sie bauen dadurch ein Schutzschild auf und klettern zum Beispiel nur so hoch hinauf, wie ihre Angst vor dem Fallen es zulässt.

Zunehmende Geschicklichkeit, wachsende Kraft, größere Widerstandsfähigkeit, verringerte Verletzungsanfälligkeit – das sind nur einige der Zugewinne, die Kinder durch das Spielen draußen in der Natur erzielen.

Erinnern wir uns doch ab und zu an unsere eigene Kindheit und ermöglichen wir unseren Kindern das Spiel in der Natur!

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

ELTERN TIPPS

Ernährung



fololia © klickermith

Viel Bewegung in der freien Natur macht bekanntlich hungrig. Ein Picknick zu machen, kommt da sehr gelegen.

Unter freiem Himmel, auf einer Decke zu sitzen und zu essen, das kommt meist nicht nur bei den Kindern gut an.

Frisches Obst und Gemüse, belegte Brote/Weckerl, Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte liefern dabei wieder neue Energie zum Herumtollen!

Damit ein Picknick gut gelingen kann, benötigt man: eine Decke, einen Korb mit Geschirr und Besteck, Trinkbecher, Servietten, wieder verschließbare Getränke, Behälter zum Transport der Lebensmittel und Speisen, event. eine Kühltasche,... und schon kann es losgehen!

Wohlbefinden



fololia © ctubig-photo

Lachen ist gesund!

Ein Kinderlachen wirkt oft ansteckend – und Kinder lachen viel öfter als Erwachsene! Nehmen Sie sich Zeit und lachen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Ihr Kind genießt es – und Sie auch! Nebenbei werden Stresshormone reduziert und das Immunsystem gestärkt!