

**Spielen im Schnee... Schneemann bauen ... Experimentieren mit dem Schnee... Schneespaziergänge im Wald ... Kraft und Energie sammeln ... warm anziehen... die richtige Bekleidung... die richtige Ernährung... stark durch den Winter...**



Im Winter optimal: Schneespiele!

**Sports- und Bewegungsspiele: Kinder auspowern, Spaß, stärken des Teamgefühls**

¼ der gesamten Weltbevölkerung bewegt sich zu wenig!

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-09/bewegung-sport-gesundheit-deutschland-studie>

WissenschaftlerInnen und ExpertInnen meinen: Fast eineinhalb Milliarden Menschen setzen ihre Gesundheit aufs Spiel, weil sie sich zu wenig bewegen!

<https://www.kita.de/wissen/schneespiele/>

#### **ZU KALT IM WINTER?**

#### **WIE WERDEN SIE DEN WÜNSCHEN DER ELTERN GERECHT?**

Manche Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder auch im Winter viel Zeit draußen verbringen. Andere wiederum fürchten um die Gesundheit ihres Kindes, wenn es in der Kälte herumtollt.

Leider können wir nicht allen Elternsorgen gerecht werden, jedoch haben wir Argumente parat und zeigen, dass wir verantwortungsbewusste Entscheidungen für Ihre Kinder treffen!

Fakten / Richtlinien, die wir beherzigen:

Kranke oder geschwächte Kinder bleiben am besten zuhause und kurieren sich aus.

Gesunde Kinder genießen Bewegung an der frischen Luft, dies fördert die Abwehrkräfte!

Erkältungsviren und Bakterien schwirren selten im Freien / Wald herum, sondern sind in warmen beheizten / überheizten Räumen mit vielen Menschen zu finden.

**Immunsystem aufbauen**

<https://gesund.co.at/kinder-tipps-gesund-durch-den-winter-28336/>

Zahlreiche Studien belegen, wie wichtig Sport im Kindesalter ist: Er verbessert nicht nur motorische Fähigkeiten, Koordination, Abwehrkräfte und Selbstwertgefühl, sondern trainiert auch das Gehirn. Die Vernetzung von Nerven- und Hirnzellen wird gefördert, die Sauerstoffversorgung unterstützt. Nicht zuletzt bildet das Auspowern, am besten an der frischen Luft, einen gesunden Gegenpol zum Stillsitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben. Lernen und Konzentrieren fällt so leichter.

[https://www.focus.de/gesundheit/fit-ins-neue-jahr/ab-nach-draussen-bei-kaelte-und-schnee-wintersport-fuer-kinder\\_id\\_8386296.html](https://www.focus.de/gesundheit/fit-ins-neue-jahr/ab-nach-draussen-bei-kaelte-und-schnee-wintersport-fuer-kinder_id_8386296.html)

<https://www.fruehe-bildung.online/kita/paedagogische-praxis/was-man-draussen-im-winter-mit-kitakindern-machen-kann>

Spielen im Schnee... Schneemann bauen ... Experimentieren mit dem Schnee... Schneespaziergänge im Wald ... Kraft und Energie sammeln ... warm anziehen... die richtige Bekleidung... die richtige Ernährung... stark durch den Winter...

## Fünf Schneeflocken

5 Schneeflocken fallen auf die Erde nieder.

Das erste Schneeflöckchen macht sich den Spaß  
Und setzt sich mitten auf die Nas´.

Das zweite Schneeflöckchen setzt sich auf das Ohr  
Und kommt sich dort ganz lustig vor.

Das dritte Schneeflöckchen klettert hoch hinauf  
Und setzt sich auf das Köpfchen drauf.

Das vierte Schneeflöckchen setzt sich auf die Wange  
Und bleibt dort auch nicht lange.

Das fünfte Schneeflöckchen setzt sich auf deinen Mund  
Und glaubt der Schnee, der ist gesund!

**Kinder genießen „die weiße Pracht!“**

**Ideen – Anregungen:**

[https://www.kigaportal.com/ng/ng6/de?gclid=EAlalQobChMIlgqjJs72M7gIVEAB7Ch25mQ6oEAMYASAAEgloePD\\_BwE](https://www.kigaportal.com/ng/ng6/de?gclid=EAlalQobChMIlgqjJs72M7gIVEAB7Ch25mQ6oEAMYASAAEgloePD_BwE)

**Wir wünschen viel Spaß und Freude im Schnee!**

**Für 2021 vor allem ein GESUNDES JAHR!**

**Ein PLANBARERES Jahr für uns alle! BESONDERS FÜR FAMILIEN UND KINDER!**

**Wir danken allen KursteilnehmerInnen und KooperationspartnerInnen  
für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung!**