

## Husten, Schnupfen, Heiserkeit

# Gesundheit durch mehr Achtsamkeit

- 1 Vorwort/Modellziele/Buch- und Spieltipp
- 2 Bildungsbausteine
- 3 Elternbrief

### 1 Mein Körper

- 4 Gestaltungsanregung: Mein Körperbuch  
Buchtipps
- 5-8 Vorlagen: Junge und Mädchen
- 9  Bewegungslied: Kopf und Schulter  
Bewegungsspiel: Körper-Rap
- 10 Info: Bewegung hält fit und gesund  
Seilspiele: Karussell  
Das Gras wächst
- 11 Hüpfkästchen: Himmel und Hölle  
Ballspiele: Kirschen essen  
Eins, zwei, drei – Wer hat den Ball?
- 12 Reaktionsspiele für große Gruppen:  
Körper tanzen, Körper ruhen  
Pferderennen  
Tipp: Die Bewegungsbaustelle
- 13 Info: Sehen, fühlen schmecken ...  
Sinneswahrnehmung: Wer bin ich?  
Was fühlt sich gleich an?  
Info: Schmecken und Riechen
- 14 Impuls: Geruchsprobe  
Gestaltungsanregung: Wie riecht das?  
Experiment: Hör mal!  
Spiel: Drehmühle

### 2 Sauber und gesund

- 15 Experimente: Niestest  
Mikroskopieren  
Impuls: Seife gießen, Handtücher bedrucken  
Lied/Fingerspiel: Zeigt her eure Hände
- 16/17  Geschichte: Lilli geht zum Zahnarzt  
Gesprächsimpulse  
Bildvorlage: In der Zahnarztpraxis
- 18  Gestaltungsanregung: Zahndosen  
Lied: Mein Zahnputzlied

#### LERNSPIEL

- 19 Immer drei!

### 3 An apple a day ...

- 20 Info/Gesprächsimpuls: So esse ich richtig!  
Buchtipps
- 21 Rezept: Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen  
Backofengemüse

Erdbeer-Himbeer-Smoothie  
Impuls: Ein Veggie-Tag im Kindergarten

#### LERNSPIEL

- 22 Gesund oder ungesund?
- 23 Info: Dagegen ist wohl ein Kraut gewachsen!  
Kim-Spiel: Kräuter schnuppern, Kräuter schmecken  
Impuls: Elternaktion  
Blitzrezept: Tomaten-Mozzarella-Spieße  
Gestaltungsanregung: Mein Kräutertopf für zu Hause  
Gestaltungsanregung: Mein Kräuterbuch
- 24 Bildvorlage: Kräuter
- 25/26 Gestaltungsanregung: Mein Kräuterbuch

### 4 Vom Kranksein und Gesundwerden

- 27  Geschichte: Hannah ist krank
- 28 Bildvorlage: In der Kinderarztpraxis  
Gesprächsimpulse
- 29 Impuls: Die Kinderarztpraxis im Kindergarten  
Gestaltungsanregungen: Keine Angst vor: Spritz(en)bildern!  
Schalen aus Gipsbinden
- 30 Gestaltungsanregung/Spiel/  
Vorlagen: Arztkoffer
- 31 Mitlesegeschichte: Ida wird geimpft  
Gesprächsimpuls
- 32 Wimmelbild: Rund ums Krankenhaus
- 33  Geschichte: Tom hat einen Unfall

#### LERNSPIEL

- 34 Puzzle: Mein Krankenwagen

#### LERNSPIEL

- 35 Motorikübung: Auf dem Weg ins Krankenhaus

#### LERNSPIEL

- 36 Kopiervorlage: Krankenhaus  
Memospiel
- 37 Impuls: 112 ist keine Zauberei!  
Spieltipp

### 5 Achtsamkeit

- 38 Traumreise: Eine Wolkenreise
- 39 Info: Kinder wachsen im Schlaf  
Gestaltungsanregung: Wolkenbild

Achtsamkeitsübung: Die kleine Feder

- Tipp: Ruheraum, Snoezelen und Co.
- 40 Partnermassage: Von Regen und Sonnenschein  
Impuls: Lärmampel
- 41 Anregungen: Kleine Auszeiten in der Mittagspause  
Ritual: It's Tea time  
Meditation: Mein Raum!  
Impuls: Eine Atemübung für neue Energie  
Rezept: Duftende Zitronenhandcreme
- 42/43  Geschichte: Lena hat Bauchschmerzen  
Info: Achtsamkeit  
Anregung: Gruppenbildung
- 44 Impuls: Der Komplimente-Thron  
Gestaltungsanregung: Mein „Ich bin ich“ Medaillon
- 45 Achtsamkeitsspiele: Pantomimespiel zur Begrüßung  
Die Sonne geht auf  
Schätzen  
Bär sucht Baum!  
Magnetische Hände  
„Sooo wütend bin ich!“
- 46 Vorlage: Wie fühlst du dich heute?

### JAHRESZEITLICHES & KREATIVES für zwischendurch

- 47 Gestaltungsanregung: Ich als schöner Schwan  
Info: Hans Christian Andersen
- 48/49 Märchen: Das hässliche junge Entlein  
Tanzimpuls: Der schöne Schwan
- 50 Vorlage: Schwan

### Kleinere Aktionen und Angebote für Kinder unter 3 Jahren

- 51 Kniereiterspiel: Ein Schiffelein auf dem Meer  
Streichelmassage: Der Tag beginnt
- 52  Impuls: Malen mit Rasierschaum  
Gestaltungsanregung/Motorikübung: Steckbox  
Fingerspiellied: Meine Finger sind so lustig