

Handout zur Praxistagung für pädagogische Fachkräfte in der U3-Betreuung am 21.10.2015

## **Workshop: Gesundheit und Lebensfreude in der Kita - Gesundheitsprävention durch Bewegungsangebote, Rückenschule und Entspannungstechniken**

Referentin: Julia Hand, Referentin für betriebl. Gesundheitsförderung

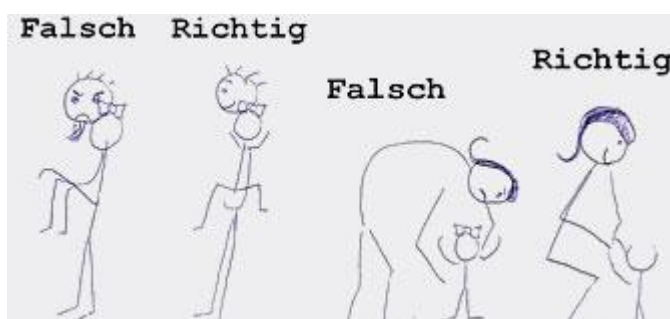
*Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe zum Thema Gesundheitsprävention: "Es geht darum, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie überhaupt entstehen. Das gilt für jeden Einzelnen, ist aber genauso ein Anspruch an all diejenigen, die für die Gesundheit anderer mit Verantwortung tragen – in Kitas, Schulen, am Arbeitsplatz oder im Pflegeheim."*

### **Themenfeld: Bewegung**

#### **Tipps zum rückergerichteten Heben und Tragen im Kita-Alltag**

##### **So machen Sie es sich einfacher**

- Um den Rücken beim Bücken zu entlasten, können Sie die Kraft Ihrer Beinmuskeln nutzen: Gehen Sie in die Knie oder in die Hocke, wenn Sie zum Beispiel etwas vom Boden aufheben.
- Wenn Sie etwas Schweres heben müssen, stellen Sie sich nah an die Last heran. Gehen Sie in die Knie und neigen Sie den gerade gehaltenen Rücken nach vorn, bis Sie den Gegenstand nah am Oberkörper halten können.
- Spannen Sie die Rücken- und Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, bevor Sie die Last anheben.
- Atmen Sie während des Hebens und Tragens gleichmäßig weiter.
- Tragen Sie die Last nah am Körper, halten Sie den Rücken aufrecht und vermeiden Sie es, während des Tragens den Rumpf zu verdrehen.
- Als schonend gelten Bewegungen innerhalb des Bewegungssektors mit offener, beinachsengerechter Beinstellung.



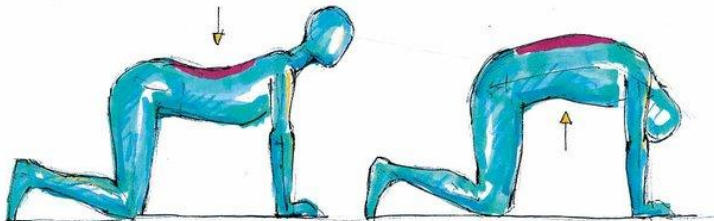
Ergonomie und mehr Aktivität im Alltag – überprüfen Sie Ihr Fahrrad, Ihren Autositz, Ihre Schuhe und nehmen Sie gern immer die Treppe, statt den Aufzug!

## Rückengymnastik – eine Übungssammlung

Das sollten Sie bei jedem Training beachten, damit Sie den gewünschten Effekt erzielen:

1. Vor jedem Training aufwärmen.
2. Üben Sie regelmäßig drei- bis viermal die Woche etwa eine halbe Stunde und planen Sie die Zeit in Ihren Tagesablauf ein. Ansonsten ist die Versuchung zu groß, Ausreden zu finden. Nur bei regelmäßigem Üben stellt sich bald der gewünschte Erfolg ein.
3. Achten Sie auf eine genaue Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über den Erfolg einer Übung entscheiden.
4. Verwenden Sie für die Bodenübungen eine Weiche Unterlage und halten Sie diese Gymnastikmatte parat.
5. Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Ruckartige Bewegungen belasten nur unnötig Ihre Wirbelsäule und Gelenke.
6. Atmen Sie gleichmäßig. Atmen Sie bei Anspannungsphasen aus und bei Entspannungsphasen ein.
7. Führen Sie von jeder Übung vier bis sechs Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen aus.
8. Legen Sie nach jedem Durchgang 30 Sekunden Pause ein.
9. Denken Sie daran: Sie müssen nicht völlig erschöpft sein, damit das Programm einen Effekt hat. Ein wenig Anstrengung gehört zwar dazu, aber das Ausmaß der Erschöpfung hat nichts damit zu tun, wie gut Ihr Training war.

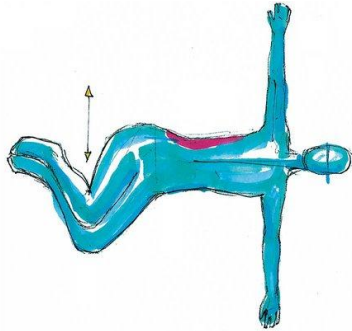
### 1. Mobilisation der Rückenmuskulatur:



Wechseln Sie dann langsam zwischen "Pferderücken" (leichtes Hohlkreuz) und "Katzenbuckel" (Rundrücken) ab. Bewegen Sie den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.



Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Kopf und Beine und ziehen Sie die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn.

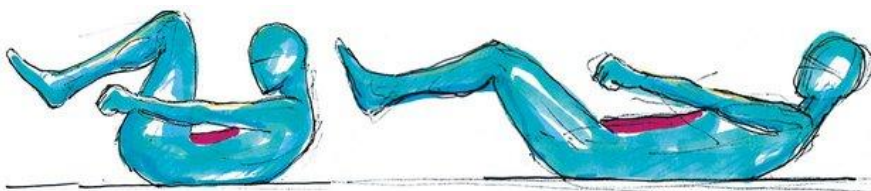


Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, Arme gestreckt zur Seite. Lassen Sie dann beide Knie im Wechsel langsam nach links und rechts sinken. Die Schultern bleiben dabei am Boden.

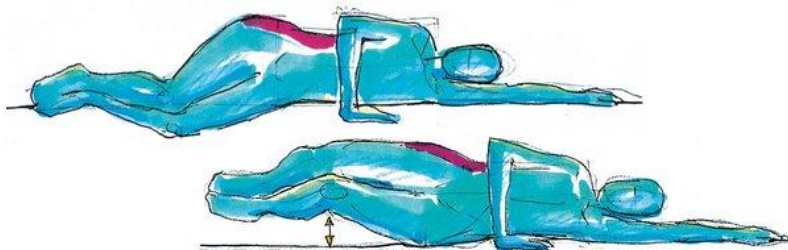


Nehmen Sie im Sitzen einen Stab mit gebeugten Armen bis in Schulterhöhe nach oben. Drehen Sie den Oberkörper ruhig nach links und rechts.

## 2. Kräftigung der Bauchmuskulatur:

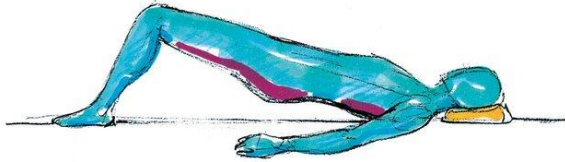


Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie Kopf, Schultern und gebeugte Beine vom Boden. Imitieren Sie die Ruderbewegung. Sie müssen dabei die Beine nicht völlig strecken.

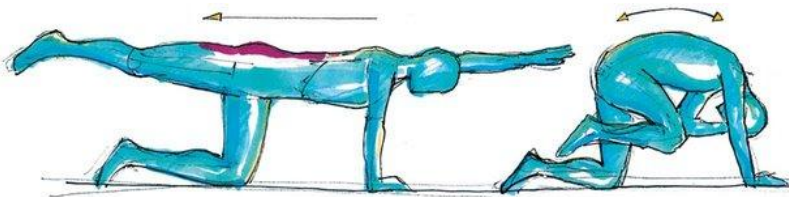


Legen Sie sich auf die Seite, Beine angewinkelt, der Kopf liegt auf dem gestreckten unteren Arm. Der andere Arm stützt seitlich ab. Heben Sie beide Beine gleichzeitig etwa 20 Zentimeter vom Boden ab.

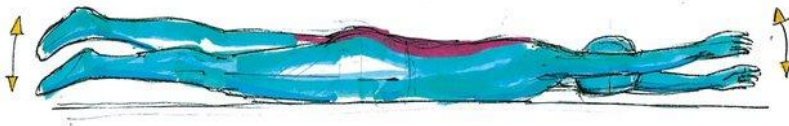
### 3. Kräftigung der Körperrückseite



Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie das Becken, bis die Oberseite eine gerade Linie bildet.



Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit leicht gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte, aber bitte nicht höher. Führen Sie dann Ellenbogen und Knie zusammen, so dass Sie ganz eingerollt sind. Anschließend Seitenwechsel.

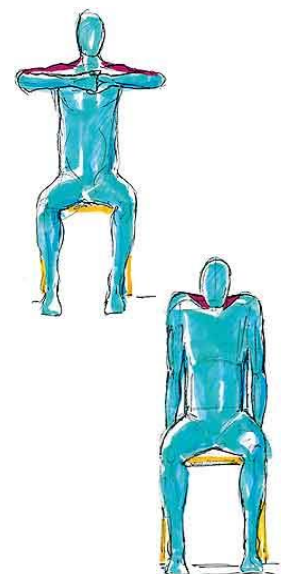


Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.

### 4. Kräftigung für die Schultermuskulatur

Ziehen Sie beide Schultern kräftig nach oben und senken Sie sie langsam wieder ab.

Verschränken Sie die Arme vor der Brust und ziehen Sie sie kräftig nach außen.



u. v. m.

## Kindern den Rücken stärken!

- **Bewegungslust fördern**
- **Familiensport fördern** mit eigenen Angeboten in der KiTa oder Vermittlungen zu Vereinen, etc.
- **Hemmungen überwinden**
- **Besser lernen mit Bewegung** Kinder lernen ausdauernder, gründlicher und begeisterter, wenn sie ihren Körper mit allen seinen Sinnen dabei einsetzen können.
- **Bewegung weckt das Gehirn** Wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren seines Gehirns. Diese Zentren spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie Informationen verarbeitet und gespeichert werden. Kinder und auch Erwachsene behalten zum Beispiel Wörter, Zahlen und Inhalte leichter, wenn sie beim Lernen Gesten einsetzen, sich rhythmisch bewegen oder die Inhalte laut wiederholen.
- **Aufmerksamer werden** Aufmerksamkeit entsteht, wenn die Nervenzellen im Gehirn ausreichend aktiv sind. Dazu braucht das Gehirn einerseits Sinnesreize, andererseits einen aktiven Stoffwechsel. Dazu muss es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Beides wird durch Bewegung gefördert. Wie wach jemand ist, hängt vor allem davon ab, welche Sinnesreize das Gehirn über das Gleichgewichtssystem erhält. Dies informiert darüber, welche Lage der Körper gerade einnimmt. Es ist deshalb besonders abhängig von Bewegung.

## **Ab 2016 wird die DJK vital folgende Ausbildung im Caritas-Weiterbildungskataloge anbieten:**

### **Fachkraft für Bewegungserziehung in der Kita „Bewegt lernen und leben“**

Die Möglichkeiten Bewegung im Kita-Alltag einzusetzen sind vielfältig. Von der Entspannung, über die soziale Interaktion, als Grundlage von Gesundheit, bis hin zur individuellen Förderung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten entfaltet die Bewegung bei Kindern optimale Wirksamkeit. Aufgrund der überzeugenden Effekte und hohen kindlichen Motivation zur Bewegung wird sie immer häufiger zum grundlegenden pädagogischen Prinzip. Die Zertifikatsausbildung bereitet Kita-Mitarbeiter/innen darauf vor die Instrumente gemeinsamer Bewegung effektiv einsetzen zu können und sich bei der Leitung von Spiel und Sport sicher zu fühlen. Folgende Themen werden in der Ausbildung behandelt und praktisch erlebbar gemacht:

- Kindliche motorische Entwicklung
- Psychomotorische Grundlagen
- Bewegungslandschaften und Klettern
- Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens
- Entspannung für Kinder (Yoga und weiteres)
- Bewegung und Wertevermittlung
- Neurophysiologische Grundlagen und Training
- Ernährung und Trinken
- Und vieles mehr

Im Rahmen einer möglichst ganzheitlichen kindlichen Entwicklung schärft die Fachkraft ihr Verständnis für die Zusammenhänge von Geist und Körper und ist im Anschluss in der Lage vielfältige Bewegungsangebote anzubieten.

Die Ausbildung erfolgt im engen Zusammenspiel zwischen Theorie und Praxis, wobei viel Wert darauf gelegt wird eigene Erfahrungen sammeln und Ideen für den eigenen Arbeitsplatz entwickeln zu können. Dementsprechend findet die Ausbildung im Wechsel zwischen Turnhalle und Seminarraum statt. Die abschließende Praxisarbeit erfolgt in einer Kita selbst.

Fortführendes Modul **Bewegungskindergarten**: Ist pro Gruppe ein/e Mitarbeiter/in als Fachkraft für Bewegungserziehung qualifiziert, kann eine Kita (mit entsprechendem Konzept) die Zertifizierung zum Bewegungskindergarten über den DJK Sportverband Köln beantragen.

Fortführendes Modul **Übungsleiter-C Ausbildung**: Die 80 Lerneinheiten der Zertifikatsausbildung Fachkraft Bewegungserziehung lassen sich beim DJK Sportverband auf die Ausbildung zum Übungsleiter-C anrechnen (80 von 120 Lerneinheiten). Damit kann die erste Lizenz im organisierten Sport in kompakter Form erworben werden.

Ort: Köln

Zeitraum: 9 Tage (9:00 - 16:00) zwischen April und September. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Onlineausschreibung.



## **Themenfeld: Entspannung**

### **1. Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (Kurzform in 7 Schritten)**

Bei der Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation in 7 Schritten werden 2-3 Muskelgruppen zusammengefasst.

#### **Einleitungsphase**

*Atme einige Male tief ein und aus und behalte eine ruhige und fließende Atmung bei der Anspannung der jeweiligen Muskelgruppen bei.*

*Oft ist Luft anhalten eine unbewusste Reaktion bei körperlich eingesetzte Anspannung um mehr "Energie" in die Muskeln zu bringen. Das Gegenteil ist jedoch dabei der Fall: Wird die Luft in der Anspannungsphase angehalten, werden die Muskeln nicht genügend mit Sauerstoff versorgt, die sie bei Anspannung so dringend brauchen. Es ist keine Seltenheit, dass Menschen sich nach einer Durchführung des Übungsprogramms überrascht und lachend zugleich dafür bedanken, dass ich Sie bei jeder muskulären Anspannung an eine ruhige Weiteratmung "erinnere". Eine offensichtlich simple Funktion, die normalerweise das vegetative Nervensystem automatisch und ohne eigenes Zutun übernimmt.*

#### **PMR**

Die **Anspannungsphase** der Muskeln beträgt **maximal 10 Sekunden**. Die **Entspannungsphase** hingegen **30 Sekunden**.

**1. Lenke Deine Aufmerksamkeit in Deinen rechten Arm. Mit der nächsten Einatmung balle eine Faust und spanne alle Muskeln Deines rechten Arms an. Deine Atmung ist ruhig und entspannt. 10 Sekunden.**

*Bei der nächsten Ausatmung löse die Spannung aus dem rechten Arm und der rechten Hand. 30 Sekunden entspannen.*

**2. Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit in den linken Arm. Bei der nächsten Einatmung balle eine Faust und spanne alle Muskeln des linken Arms an. Atme fließend weiter. 10 Sekunden.**

*Mit der nächsten Ausatmung löse die Spannung aus dem linken Arm und der linken Hand. 30 Sekunden entspannen.*

**3. Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Schultern. Mit der nächsten Einatmung ziehe die Schultern hoch in Richtung Ohren. Atme entspannt und ruhig weiter. 10 Sekunden.**

*Bei der nächsten Ausatmung löse die Spannung aus der Schulter und lasse sie sinken. 30 Sekunden entspannen.*

**4. Lenke nun Deine Aufmerksamkeit zum Kopf. Mit der nächsten Einatmung ziehe die Augenbrauen hoch, so dass sich die Stirn runzelt und ziehe Dein Kinn dabei zur Brust und drücke den Kopf nach hinten. Deine Atmung ist dabei ruhig und entspannt. 10 Sekunden.**

*Mit dem nächsten Ausatmen löse die Spannung aus dem Gesicht und Nacken, indem Du den Kopf gewöhnlich aufrichtest. 30 Sekunden entspannen.*

**5. Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Rumpf. Spanne mit der nächsten Einatmung den Rücken und den Bauch an. Atme dabei ruhig ein und wieder aus. 10 Sekunden.**

*Löse bei der nächsten Ausatmung die Spannung in der Muskulatur im Rücken und im Bauch. 30 Sekunden entspannen.*

*6. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in das rechte Bein. Mit dem nächsten Einatmen spanne die rechte Gesäßhälfte, den Ober- und den Unterschenkel an. Atme dabei gleichmäßig und ruhig weiter.*

*10 Sekunden.*

*Beim nächsten Ausatmen löse die Spannung der Muskeln im Gesäße und im rechten Bein. 30 Sekunden entspannen.*

*7. Nun richte Deine Aufmerksamkeit in das linke Bein. Atme ein und spanne die linke Gesäßhälfte, den Ober- und den Unterschenkel an. Deine Atmung ist entspannt und ruhig. 10 Sekunden.*

*Mit der nächsten Ausatmung löse die Spannung in der linken Gesäßhälfte und der Muskulatur im linken Beine. 30 Sekunden entspannen.*

### **Zurücknahme**

*Recke und Strecke Dich behutsam, beginnend mit den Händen und Armen. Wenn Du magst, gähne einmal ausgiebig um Deinen Organismus eine Extraportion Sauerstoff zu gönnen. Recke anschließend Deine Beine und kreise Deine Füße.*

### **Anleitung Abklopfübung**

*Klopfe mit der linken Handinnenfläche den rechten Arm ab. Beginne zunächst mit der Außenseite des rechten Arms vom Handgelenk aus bis hoch zur Schulter. Wiederhole den Vorgang anschließend mit der Innenseite Deines rechten Arms. Wechsel die Hand und klopfe auf die gleiche Weise den linken Arm ab.*

*Nun klopfe mit beiden Handinnenflächen Deinen Rumpf, beginnend vom Schlüsselbein, über die Brust und den Bauch bis zu den Leisten ab. Klopfe anschließend sanft Deinen Rücken ab, soweit Du ihn mit Deinen Händen erreichen kannst*

*Von den Füßen aus klopfe nun mit beiden Händen die Vorderseite Deine Beine nach oben hin ab, anschließend die Rückseite der Beine, ebenfalls von den Füßen aus beginnend. Wiederhole den Vorgang auf gleiche Weise zuerst mit der Außenseite und danach mit der Innenseite Deiner Beine.*



## 2. Phantasiereise für Kinder & Erwachsene:

### **Die Pflanze**

*Stell dir vor, du bist ein Samenkorn, winzig, unscheinbar, leicht, ausgeliefert.  
In dir das Potential, die Kraft zu wachsen, eine Pflanze zu werden  
mit eigenem Aussehen, mit eigener Größe, mit deinen Farben, Blüten, Gerüchen,  
mit deinem eigenen Namen.*

*Vom Wind wirst du an einen Ort getragen, den Ort, der für dich bestimmt ist.  
Du liegst im Boden, bleibst liegen, nur der Himmel über dir.*

*Was gibt es um dich herum?*

*Bist du allein? Schau dich um. Was siehst du?*

*Gibt es andere Pflanzen? Kennst du ihren Namen?*

*Es regnet.*

*Wasser, dicke schwere Tropfen. Du hörst das Geräusch des prasselnden Regens.*

*Wasser, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.*

*Die Erde ist nass. Riechst du sie?*

*Die Wolken brechen auf. Sonne, die Wärme gibt.*

*Licht, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.*

*Du brichst auf.*

*Du beginnst zu keimen.*

*Zu wachsen nach oben, dem Himmel, dem Licht entgegen.*

*Zu wachsen auch nach unten, in die Erde,*

*aus der deine Wurzeln Zeit deines Lebens die Nahrung bekommen.*

*Noch aber bist du klein, sehr klein und wenig stabil, aber nicht mehr winzig,*

*und du trägst schon Blätter*

*mit ihrer eigenen Form, ihrem eigenen Grün.*

*Es wird kälter.*

*Der Winter kommt. Zeit des Stillstands, Zeit der Ruhe.*

*Es beginnt zu schneien. Dicke Flocken mehr und mehr.*

*Eis und Schnee bedecken dich und alles um dich herum.*

*Du drohst zu versinken, zu erfrieren.*

*Aber du hältst aus, du hältst durch. Du willst leben und weiter wachsen.*

*Es wird wärmer.*

*Der Frühling kommt. Der Schnee schmilzt dahin. Die Sonne hat wieder Kraft.*

*Kraft für dich, um weiter zu wachsen.*

*Der Himmel verdunkelt sich, und es beginnt zu regnen.*

*Dicke Wassertropfen.*

*Du wächst und wächst und wächst.*

*Du bekommst Blätter, Blüten,*

*gewinnst an Stabilität und Größe. Die Zeit vergeht, deine Zeit zum Wachsen.*

*Die Sonne steht jetzt hoch am Himmel.*

*Es ist Sommer, es ist warm. Und du hast deine volle Größe erreicht.*

*Endlich!*

*Du hast das Potential, die Kraft genutzt, die als Samenkorn in dir verborgen war.*

*Was bist du jetzt? Schau dich an. Was siehst du. Gefällst du dir?*

*Blätter, Blüten mit ihrem eigenen Geruch, ein Stamm. Deine Wurzeln reichen tief in die Erde, geben dir Halt.*

*Schau dich um. Was siehst du? Bist du allein?*

*Oder gibt es Pflanzen, andere, größere oder kleinere, oder welche, die aussehen wie du, auch deinen Namen tragen?*

*Wie lautet dein Name?*

## **Weitere Entspannungsmöglichkeiten für Kinder:**

### **Ballmassage**

Für die entspannende Massage brauchen Sie für jedes zweite Kind einen kleinen Ball, zum Beispiel Igel-, Soft- oder Tennisbälle.

Lassen Sie die Kinder Paare nach Wunsch bilden. Jeweils ein Kind setzt sich verkehrt herum auf den Stuhl und legt die Arme auf die Rückenlehne. Das andere Kind steht oder sitzt dahinter und rollt den Ball auf dem Rücken des Partners hin und her - mal mit mehr, mal mit weniger Druck. Wie fest der Druck sein soll, bestimmt das Kind, das massiert wird. Weisen Sie darauf hin, dass nicht auf der Wirbelsäule massiert wird, sondern nur rechts und links davon. Nach einer Weile lassen Sie die Kinder die Rollen tauschen.

### **Rückenbilder**

Rückenbilder malen entspannt, schafft sozialen Kontakt und fördert die Körperwahrnehmung. Bilden Sie Paare. Ein Kind setzt sich rittlings auf den Stuhl, das andere stellt oder setzt sich daneben und malt mit dem Finger eine Zahl, einen Buchstaben oder ein beiden bekanntes Symbol auf den Rücken des Partners. Lassen Sie die Kinder raten, was ihnen auf den Rücken gezeichnet wurde. Oder sie zeichnen das Rückenbild selbst auf ein Blatt Papier. Auch hier lassen Sie die Kinder danach die Rollen tauschen.

### **Entspannungsgeschichte - ein Beispiel**

Entspannungsgeschichten regen die Zuhörer an, mit allen Sinnen in der Fantasie angenehme und entspannende Situationen zu erleben. Die Worte lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung: fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken. Der Erzähler spricht aus der "Du-Perspektive" - "Du fühlst den warmen Wind auf deiner Haut" - und eröffnet dem Zuhörer so Möglichkeiten, sich die Situation selbst auszumalen. Solche Geschichten können Sie sich auch selbst ausdenken. Wichtig ist, dass Sie sie ruhig und langsam erzählen. So schaffen Sie die Zeit dafür, dass die Zuhörer in ihrer Fantasie die geschilderte Situation nachempfinden können.

Stell Dir vor, Du liegst im warmen, weichen Sand und spürst die Wärme der Sonne auf Deiner Haut... Du hörst nur das leise Rauschen des Windes, sonst ist es ganz still um Dich herum... Deine Hände lassen den Sand durch die Finger rieseln. Er fühlt sich weich und zart an... Die Sonne scheint, sie berührt Deine Arme und streicht über Dein Gesicht... Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne Deinen ganzen Körper wärmt..., die Arme..., den Bauch..., Deine Beine.... Auch Deine Füße spüren die Sonnenstrahlen und unter sich den warmen Sand...

Ein leichter Windhauch streicht über Deine Stirn. Er fühlt sich schön kühl und erfrischend an... Du atmest ruhig und gleichmäßig... und spürst, wie der Atem in den Körper ein- und ausströmt.... Du fühlst dich ganz wohl ... und Du bist ganz ruhig... und atmest ein und aus ...

Nun wird es langsam Zeit, wieder aufzustehen... Du streckst Deine Arme nach oben, winkelst sie an und reckst und streckst Dich ausgiebig. Öffne jetzt die Augen und richte Dich langsam auf. Du spürst, wie Du jetzt ausgeruht und frisch weiterarbeiten kannst.

**Kontakt für Fragen, Ideen und Anmeldungen:**

Julia Hand

Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung

DJKvital gGmbH

Am Kielshof 2

51105 Köln

Tel: 0221 9980 84-23

Fax: 0221 9980 84-19

[www.djkvital.de](http://www.djkvital.de)