# Spiele für ErzieherInnen und Kinder

***Tauziehen***
*dabei auf Arbeit aus den Beinen heraus achten*

***Balance im Stand***
*im Einbeinstand (ohne festhalten) Beinübungen in verschiedene Richtungen (wie beim Ballett) durchführen, auch Anwendung der Kräftigungsübungen (siehe Karten)– gemeinsam mit den Kindern*
*(Tipp: zur Verbesserung des Geleichgewichtes einen festen Punkt mit den Augen fixieren, Verbindung mit einer Geschichte möglich)*

***beim Gehen balancieren***
*Strecke mit kleinen Hindernissen aufbauen, Erzieherinnen und Kinder begehen diese barfuß (auf Grundspannung achten)*

***Körbchen***
*auf dem Rücken liegend mit dem Körper einen Ball formen (Füße vorn berühren sich, Knie auseinander, Hände von außen an die Knie gelegt, Ellenbogen zeigen nach außen), das Becken aufrichten, unterer Rücken rund, dann auf dem Rücken rollen (schaukeln) wie ein Ball – ErzieherInnen und Kinder machen die Übung gemeinsam*

***Eisenbahn***
*ErzieherInnen und Kinder sitzen hintereinander im Reitsitz auf einer Bank, die Hände fassen rechts und links jeweils ein Seil – über Zug von vorn und hinten an den Seilen drehen sich alle mit ihren Oberkörpern so weit wie möglich nach rechts und links – verschiedene Bewegungsvarianten durchführen / Verbindung mit Musik oder Geschichte*

***Zeitlupe***
*Gehen in verschiedenen Gangarten oder auf /über Hindernisse in Zeitlupentempo – Erhöhung der Schwierigkeit durch Einbauen kleiner Stopps (Verharren in einer Position)*

***Fahrradfahren***
*Kinder liegen gegenüber, Fußsohlen gegenseitig aneinander gelegt, Beine fahren Fahrrad, dabei am besten Kopf anheben, ErzieherInnen mit Grundspannung*

***Krabbeln***
*ErzieherIn nimmt verschiedene Ausgangsstellungen in der Grundspannung ein, Kinder krabbeln, steigen darüber, kriechen unter ihr durch,...der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt (besonders für Kleinkinder geeignet)*

***Ballspielen im Sitzen***
*ErzieherInnen und Kinder setzen sich in Kreisform mit langgestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper hin und spielen mit den Füßen Ball, nur das jeweilige Spielbein darf sich aus der Position lösen*

***Blume***
*für mehrere ErzieherInnen (ideal=3) – ErzieherInnen sitzen mit ausgestreckten Beinen Rücken an Rücken am Boden und halten die Arme auf Schulterhöhe als Henkel nach oben (Ellenbogen hoch, Fingerspitzen der einen Hand berühren die der anderen), Beine sind mal ganz lang, mal etwas angestellt, alle gegrätscht, so dass etwa gleichmäßige Abstände zwischen den Beinen der ErzieherInnen entstehen – Kinder sollen im Kreis über die Beine steigen oder hüpfen, ErzieherInnen müssen die „Blume“ stabil halten (besonders für Kleinkinder geeignet)*

---

*Die Übungen variieren bezüglich des Anspruchs und damit der Altersgruppe (von Krippe bis Kindergarten).*
*Je nach Leistungsniveau der Kinder wählen Sie die passenden Übungen aus.*

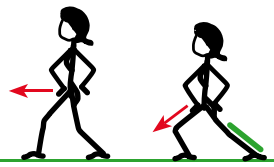
*Fachliche Beratung: Susan Kehr*

# Dehnungsübungen

*Jede Übung je Seite 3-mal 20 Sekunden dehnen.*

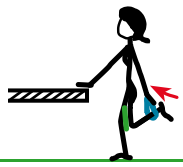
## Wade

*Ferse nach unten, Schrittstellung, Fußstellung gerade nach vorn.*
*Hüfte nach vorn schieben und halten. Seitenwechsel.*



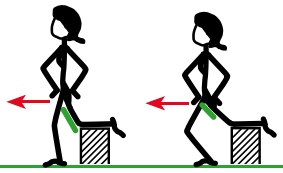
## Kniestrecker

*Beine parallel, Hand am Unterschenkel, gestrecktes Bein locker.*
*Unterschenkel zum Gesäß ziehen und halten. Seitenwechsel.*



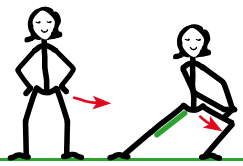
## Hüftbeuger

*Übungsbein auf Hocker o. ä. hoch legen, Hüfte gerade nach vorn.*
*Becken nach vorn schieben, Gewicht nach vorn-unten. Seitenwechsel.*



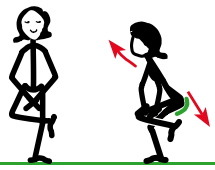
## Innerer Oberschenkel

*Leichte Grätsche, mit geradem Rücken etwas in die Knie gehen.*
*Gewicht auf eine Seite verlagern und halten. Seitenwechsel.*



## Hüftdreher

*Gerader Rücken, Bein auf Knie legen, Kopf hoch, Brust raus.*
*Langsam, wie zum Hinsetzen, in die Hocke gehen. Seitenwechsel.*



## Körperrückseite

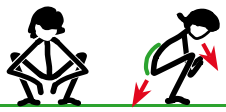
*Arme lang strecken und ablegen, Brust nach vorn raus.*
*Rücken und Gesäß nach hinten ziehen.*

## Seitlicher Rumpf

*Stand gerade, ohne zu verdrehen ein Bein vor das Andere stellen.*
*Arm über den Kopf Richtung Standbein ziehen. Rumpf zur Standbeinseite neigen.*
*Seitenwechsel.*

## Unterer Rücken „Fröschlein“

*Hocken, Gesäß nach unten, Knie auseinander, Fersen auf Boden.*
*Oberarme drücken von innen gegen das Schienbein, ziehen damit den Oberkörper vor.*

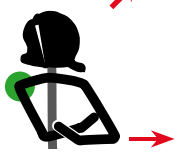


## Hintere Schulter

*Schultern entspannen, rechte Hand locker auf linke Schulter, Arm am Körper.*
*Linke Hand schiebt rechten Ellbogen zur linken Schulter hoch. Seitenwechsel.*

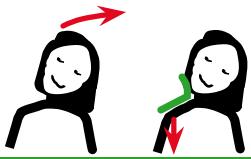
## Vordere Schulter

*Lockerer Stand, Arme auf dem Rücken.*
*Rechte Hand fasst linken Unterarm und zieht nach rechts. Seitenwechsel.*



## Schulter / Nacken

*Lockerer Stand, gerader Rücken. Kopf nach links neigen, rechte Schulter nach unten schieben. Erst Schulter, danach Kopf lockern. Seitenwechsel.*



# Kräftigungsübungen

## Grundspannung „Pinguin“

**Füße** hüftbreit in leichter V-Stellung, Belastung auf Großzehenballen, Füße am Boden ansaugen

**Knie** entspannt (nicht durchgedrückt!), Kniescheiben zeigen gerade nach vorn

**Becken** in Mittelposition einpendeln, Sitzbeinhöcker Richtung gegenüber liegende Fersen, Leisten geöffnet

**Sitzbeinhöcker** zueinander ziehen, um den Beckenboden zu aktivieren
ACHTUNG - Schließmuskulatur locker lassen

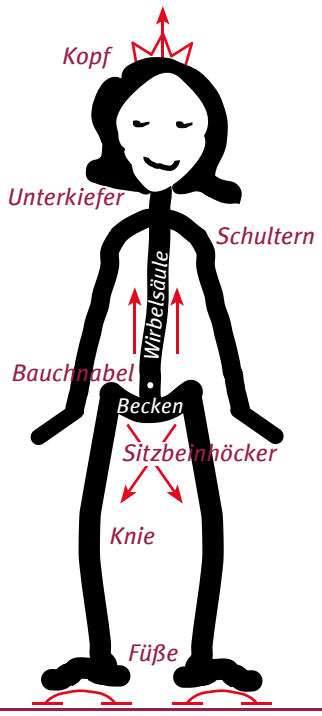
**Bauchnabel** leicht nach innen oben ziehen

**Wirbelsäule** in die Länge wachsen lassen
ACHTUNG - Gesäß und unterer Rücken bleiben entspannt

**Schultern** nach unten außen richten, Brustbein dabei etwas absinken lassen

**Kopf** gerade aufgerichtet, Blick geradeaus, Krone schiebt sich nach oben

**Unterkiefer** locker (Zähne berühren sich nicht)




**Die Spannung immer wieder verstärken.**

Jede Übung pro Seite 3-mal 15-mal wiederholen. Das heißt links 15-mal üben, dann rechts 15-mal, dann links 15-mal und immer so weiter bis jede Seite insgesamt 45 Male gekräftigt wurde.

## Seitliche Hüfte außen

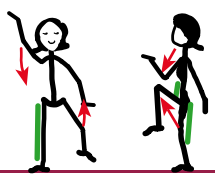
„Pinguin“ - Gerade auf Standbein, Fußspitze Bewegungsbein leicht nach innen drehen.
Bein zur Seite führen, Becken dabei oben halten, Verdrehung vermeiden. Seitenwechsel.

## Gesäß

„Pinguin“ - Rücken und Becken gerade, Standbein leicht eingeknickt.
Bewegungsbein abgewinkelt nach hinten schieben, Becken oben halten. Seitenwechsel.

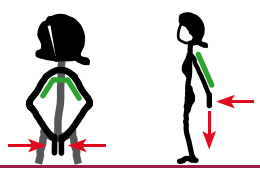
## Bauch

„Pinguin“ - Gerade stehen, Standbein stabil, gerade bleiben.
Linker Ellbogen trifft rechtes Knie in Nabelhöhe. Seitenwechsel.



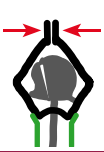
## Oberer Rücken

„Pinguin“ - Gerader Stand und Rücken, Bauch anspannen, Arme auf Rücken.
Hände gegeneinander drücken, Richtung Kreuzbein und abwärts spannen.



## Schulter / Arme

„Pinguin“ - Lockerer Stand, Rücken gerade, Schultern nach unten.
Handflächen ohne Finger über dem Kopf zusammendrücken.



# Zur Idee

*Wer bis zur Rente gesund und engagiert mit Kindern arbeiten möchte, braucht dafür gute Nerven und eine stabile Konstitution. Idealerweise wären die Rahmenbedingungen so gestaltet, dass Erzieherinnen und Erzieher mit Freude in der Kita tätig sein können. Die Realität sieht oft anders aus: viele Erzieherinnen und Erzieher erleben ihre Arbeitssituation als belastend und bezweifeln, ob sie in dem Beruf alt werden können.*

*Was lässt sich tun?*

*Unabhängig von der Notwendigkeit besserer Arbeitsbedingungen ist es für jede einzelne pädagogische Fachkraft persönlich wichtig, dass sie fit bleibt. Als Unterstützung dafür wurde das vorliegende Material entwickelt.*

*In dem Projekt „Demografie-sensible Gesundheitsförderung als Trägerkonzept“ ging es um die Bedürfnisse älterer (und jüngerer) Erzieherinnen aus fünf Kindertageseinrichtungen des Evangelischen Kirchenkreises Schlesische Oberlausitz.*

*Wie zahlreiche Studien zeigen, haben viele ältere Beschäftigte aus Kindertageseinrichtungen Rückenbeschwerden, erleben ihre Stimme als angeschlagen und leiden unter dem Lärm. Gleichzeitig wünschen sie sich, die Arbeit mit den Kindern zu genießen und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die Meisten wissen bereits, wie sie sich anders bewegen oder verhalten sollten, vergessen es aber im Alltag. Aus diesem Wunsch heraus wurde in den Einrichtungen ein speziell auf ihre Bedürfnisse entwickeltes Programm durchgeführt, bei dem die Beschäftigten ihre Rückengesundheit stärkten und Arbeitsabläufe optimierten.*
*Um auch andere Erzieherinnen und Erzieher an den Ergebnissen dieses Projektes teilhaben zu lassen, werden hier nun die besten Tipps zur Verhaltensprävention mit Blick auf den Rücken und Lärm und die damit verbundene Sprechbelastung sowie nervliche Anstrengung veröffentlicht. Hierzu wurden ein „Rückenkalender“ mit praktischen Übungen für die Stabilität und Beweglichkeit des Körpers entwickelt und Karten mit grafischen Hinweisen für das pädagogische Personal als auch für Kinder gestaltet.*

# Zu den Karten

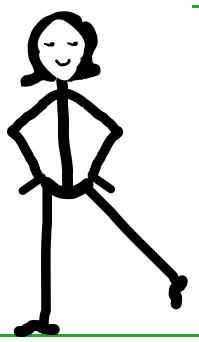
***Kartenset für die Garderobe***
*Viele Erzieherinnen (und vermutlich auch Kinder) erleben die Situation in der Garderobe als anstrengend, laut und stressvoll. Alle möchten meist schnell den Raum verlassen und gleichzeitig fällt das Anziehen manchmal schwer. Konflikte zwischen den Kindern entstehen schnell, es fehlt jedoch die Zeit, mit diesen konstruktiv umzugehen. Zur spielerischen Unterstützung der Selbständigkeit von Kindern haben wir die einzelnen Stationen beim Anziehen im Winter und Sommer grafisch dargestellt. So können sich die Kinder im Winter motivieren, den nächsten Schritt auf dem langen Weg vom Hausschuh bis zum Handschuh zu gehen. Ziel ist es, dass alle Beteiligten die beengte Situation in der Garderobe schneller und entspannter hinter sich bringen. Je besser die Jungen und Mädchen sich anziehen können, desto eher können sie im Winter auch nachmittags hinausgehen. Damit vermindert sich wiederum die Lärmbelastung für Sie und die Kinder.*
*Wie können Sie die Karten nutzen?*

- *Vor dem ersten Einsatz können Sie mit den Kindern gemeinsam die Reihenfolge der Abläufe besprechen und die Karten sortieren.*
- *Je nach Wunsch können Sie die Karten ergänzen, vergrößern und laminieren.*
- *Entsprechend der räumlichen Bedingung in der Garderobe gibt es verschiedene Aufhängmöglichkeiten: lochen und an einem Band aufhängen oder an der Wand bzw. Tür mit Klettverschluss oder Magneten befestigen oder die Karten in einem gekauften Bildhalter an einer Kette aufhängen oder oder oder.*

*Wichtig ist, dass die Kinder die Reihenfolge kennen, die Bilder gut sichtbar sind und die Bilder je nach Witterung ausgetauscht werden können. Sie können die Karten auch bei einem Elternabend besprechen und Kopien gern an die Eltern verteilen. Falls es organisatorisch möglich ist, hilft es, Anziehzeiten zu staffeln, um die Anzahl der sich gleichzeitig ankleidenden Kinder zu reduzieren.*

***Erinnerungskarte für das regelmäßige Trinken***

*Da Sie in einem Sprechberuf arbeiten, sollten Sie regelmäßig trinken, um Ihre Stimme geschmeidig zu halten und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Wenn der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, kommt dies auch der Beweglichkeit zu Gute.*



## *Übungen zur Dehnung und Kräftigung für ErzieherInnen und Kinder*

*Die Arbeit in der Kita ist oft auch körperlich anstrengend. Um die Anforderungen gut zu bewältigen, benötigen Erzieherinnen eine gute körperliche Stabilität und Beweglichkeit. Dafür hilft es, die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen. Dies können Sie sogar während der Arbeit, aber natürlich auch in Ihrer Freizeit tun.*
*Als bildliche Unterstützung für Ihr Training haben wir den sogenannten **„Rückenkalender“** mit zahlreichen Übungen zur Kräftigung und Dehnung entwickelt.*
*Sie können sich den „Rückenkalender“ an einen festen Platz in der Kita aufhängen. Die losen Blätter sind zum Kopieren und fürs Turnen zu Hause gedacht.*

*Mit Ausnahme der Übungen zur Schulter- bzw. Nackenmuskulatur können Sie das Training auch mit den Kindern durchführen. Zum gemeinsamen Turnen eignen sich auch die **Spiele für ErzieherInnen und Kinder**. Eine Übersicht finden Sie in dieser Mappe.*

## *Karten für das rückengerechte Arbeiten am Wickeltisch bzw. Kindertisch, beim Heben und Tragen sowie Sitzen auf erwachsenengerechten Stühlen*

- *Heben und Tragen von Kindern in der Krippe:*
  *Statt bücken in die Knie gehen und Kind nah am Körper tragen.*
- *Kind nach dem Wickeln aufrichten:*
  *Das Kind anschauen und mit den Händen die Kraft des Kindes unterstützen, nicht am Rumpf hochheben.*
- *Sitzen in Kinderhöhe:*
  *Auf einem erwachsenengerechten Stuhl mit Rollen sind Sie schnell beim Kind und müssen sich nicht bücken.*
- *Beim stehenden Arbeiten am Kindertisch:*
  *Mit einer Hand abstützen, um den Rücken zu entlasten.*

*Sie können die Karten als Erinnerungsstützen an den Orten anbringen, an denen Sie die Handlungen durchführen. Zum Beispiel am Wickeltisch oder am Essenswagen oder auf den Tisch aufkleben. Um alte Gewohnheiten zu überwinden und sich neue anzueignen, sollte man die Verhaltensänderung so einfach wie möglich gestalten.*

*Mit dem geübten Blick erkennen Sie sicherlich, was Sie an Ihrer Arbeitsumgebung oder den Abläufen verändern können, um die Rückenbelastung zu minimieren. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder andere Experten und Expertinnen können Ihnen dabei behilflich sein.*

*Nervt Sie die Situation in der Garderobe?*
*Möchten Sie die Kinder zu mehr Selbständigkeit und Erfolg beim Umkleiden anregen?*
*Vergessen Sie regelmäßig zu trinken?*
*Möchten Sie täglich erinnert werden, wie Sie beim Sitzen, Wickeln oder Tischabwischen Ihren Rücken entlasten können?*

*Wenn Sie diese Fragen bejahen, könnten die Karten etwas für Sie sein.*

***Kartenset für die Garderobe:***

*Viele Erzieherinnen (und vermutlich auch Kinder) erleben die Situation in der Garderobe als anstrengend, laut und stressvoll. Alle möchten meist schnell den Raum verlassen und gleichzeitig fällt das Anziehen manchmal schwer. Zur spielerischen Unterstützung der Selbständigkeit von Kindern haben wir die einzelnen Stationen beim Anziehen im Winter und Sommer grafisch dargestellt. So können sich die Kinder im Winter motivieren, den nächsten Schritt auf dem langen Weg vom Hausschuh bis zum Handschuh zu gehen. Je besser die Jungen und Mädchen sich anziehen können, desto eher können sie im Winter auch nachmittags herausgehen.*

***Wie können Sie die Karten nutzen?***

- *Vor dem ersten Einsatz können Sie mit den Kindern gemeinsam die Reihenfolge der Abläufe besprechen und die Karten sortieren.*
- *Je nach Wunsch können Sie die Karten ergänzen, vergrößern oder laminieren. Sie können sie lochen und an einem Band aufhängen oder an der Wand bzw. Tür mit Klettverschluss oder Magneten*

*befestigen oder die Karten in einem gekauften Bildhalter an einer Kette aufhängen oder oder oder. Wichtig ist, dass die Kinder die Reihenfolge kennen, die Bilder gut sichtbar sind und je nach Witterung ausgetauscht werden können.*

***Erinnerungskarte für das regelmäßige Trinken***

*Da Sie in einem Sprechberuf arbeiten, sollten Sie regelmäßig trinken, um Ihre Stimme geschmeidig zu halten und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Wenn der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, kommt dies auch der Beweglichkeit zu Gute.*

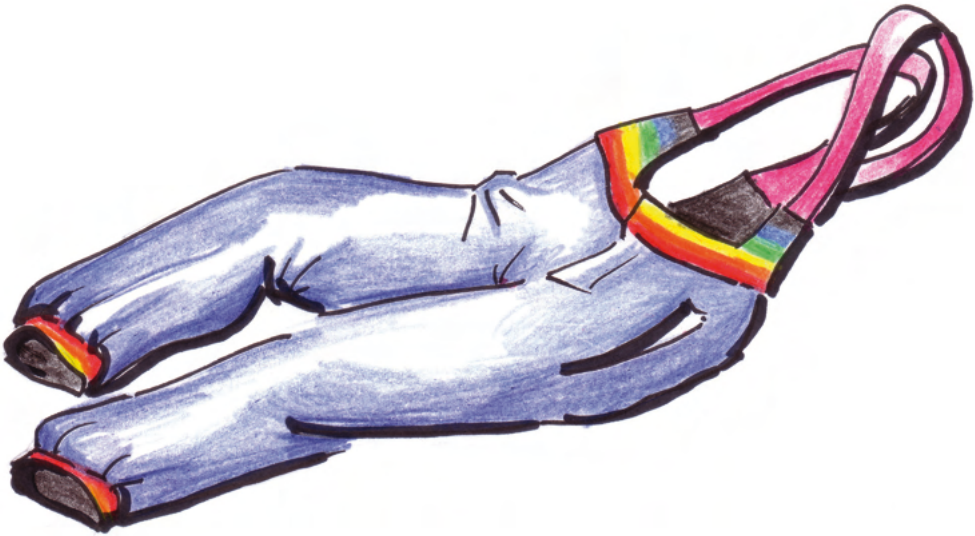
***Karten für das rückenfreundliche Arbeiten***

*• Heben und Tragen von Kindern in der Krippe: Statt bücken in die Knie gehen und Kind nah am Körper tragen.*
*• Kind nach dem Wickeln aufrichten: Das Kind anschauen und mit den Händen die Kraft des Kindes unterstützen, nicht am Rumpf hochheben.*
*• Sitzen in Kinderhöhe: Auf einem erwachsenengerechten Stuhl mit Rollen sind Sie schnell beim Kind und müssen sich nicht bücken.*
*• Beim stehenden Arbeiten am Kindertisch: Mit einer Hand abstützen, um den Rücken zu entlasten.*

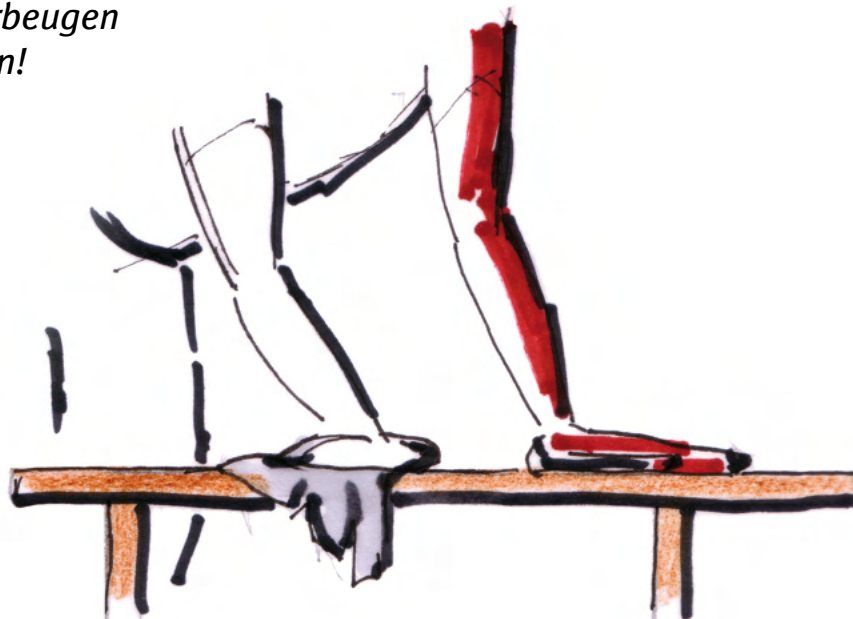
*Sie können die Karten als Erinnerungsstützen an den entscheidenden Orten anbringen, zum Beispiel am Wickeltisch, Essenswagen oder auf den Tisch aufkleben.*

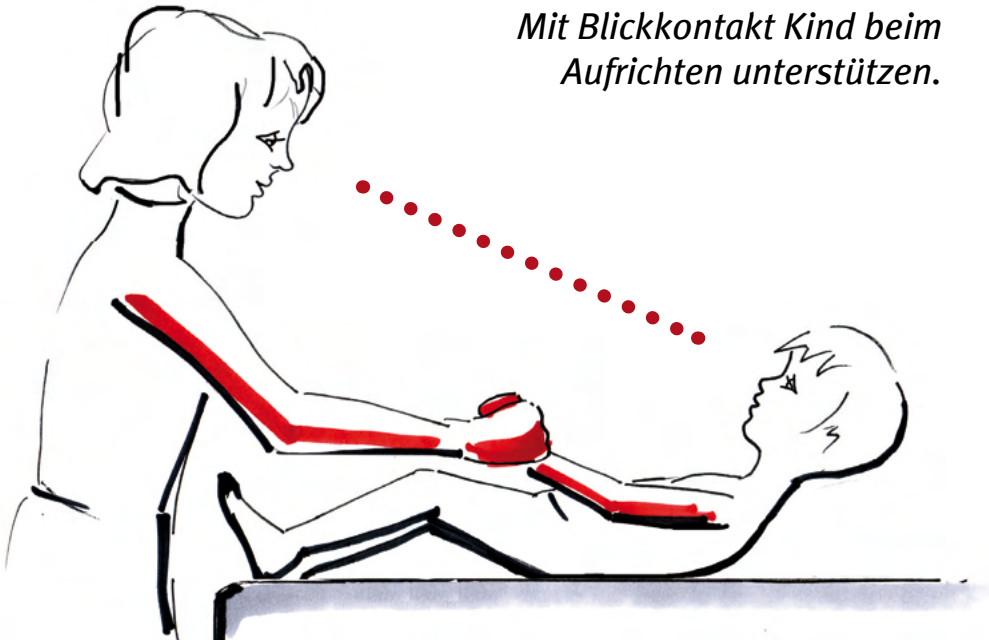
Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

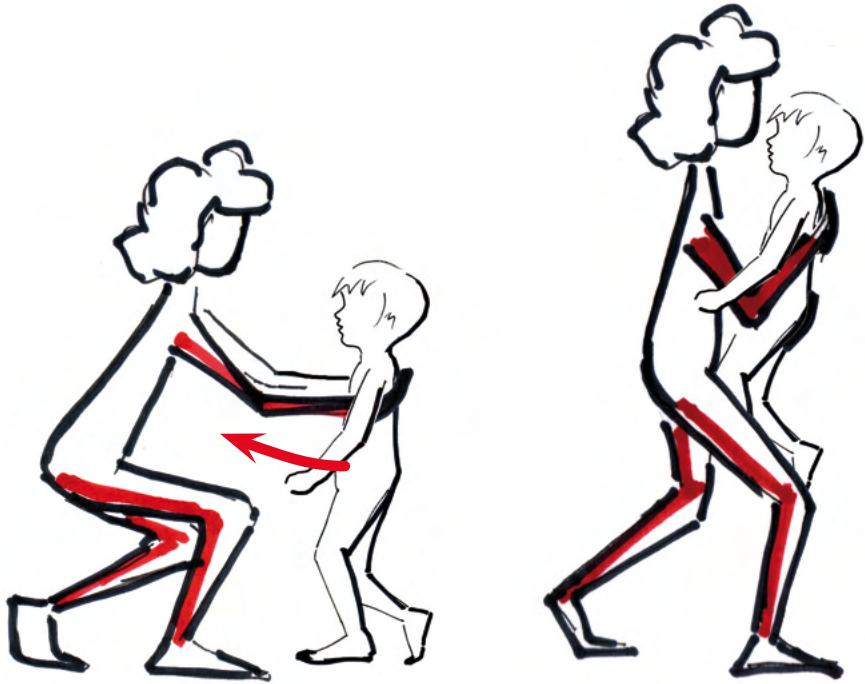
*Impressum:*
*Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.*
*Dr. Attiya Khan, khan@slfg.de, 0351/56355694*
*Grafik: Malika Wichtendahl, www.gestaltungsraum-wichtendahl.de*
*Physiotherapeutische Beratung: Susan Kehr, www.heilendehaende-physio.de*



*Zur Entlastung des Rückens beim Vorbeugen abstützen!*




*Mit Blickkontakt Kind beim Aufrichten unterstützen.*



*Rollend Rücken und Knie entlasten.*