

## Was uns wichtig ist:

- ◆ kein Kind wird zum Schlafen gezwungen
- ◆ kein Kind wird wachgehalten, wenn es mehr oder weniger im Sitzen einschläft
- ◆ wir berücksichtigen die Mitsprache und Mitwirkung der Kinder
- ◆ Regeln und Vereinbarungen werden, je nach Entwicklungsstand, mit den Kindern gemeinsam bestimmt
- ◆ die Zeit der Entspannung soll den Kindern Freude bereiten und als wohltuend erlebt werden
- ◆ die Schlafkinder werden liebevoll und geborgen in den Schlaf begleitet
- ◆ gegen 14 Uhr öffnen wir die Schlafräumtüre und begleiten die Kinder sanft in ihrer Aufwachphase
- ◆ es geht auch nicht nur um das Schlafen, sondern auch um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und das Training der Selbstregulation
- ◆ wir bereiten die Ruhephasen in den Gruppen so individuell wie möglich vor

## Zusammenarbeit mit den Eltern:

Uns ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Kindergarten sehr wichtig. Deshalb sind uns die Wünsche, Anliegen und Bedürfnisse der Eltern immer von großer Bedeutung.

Wenn Familien an uns Wünsche, in Bezug auf die Entspannungszeit herangetragen, kommen wir mit ihnen ins Gespräch, erklären ihnen unsere Sichtweise und stellen das Kindeswohl immer an erste Stelle.

*„Nur in einem ruhigen Teich  
spiegelt sich  
das Licht der Sterne.“*

*Chinesisches Sprichwort*

# Unsere Entspannungszeit im



**KINDERHAUS  
ST. KONRAD**

Gänsruh 5  
63741 Aschaffenburg  
Leitung@KigaSt-Konrad.de  
☎ 06021 423600  
www.kigast-konrad.de

(Stand: Juni 2022)

## Grundlagen unserer Arbeit:

In Bezug auf den Ruhe- und Schlafbedarf von Kindern befindet sich die Kita in einer besonderen Rolle. In kaum einer anderen Bildungseinrichtung muss das Thema Schlaf und Ruhe im institutionellen Alltag vorbereitet und umgesetzt werden.

Ruhe, Entspannung und der Schlaf gehören zu den zentralen Grundbedürfnissen des Menschen und ist wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden, vor allem für die kindliche Entwicklung.

Wir achten und reagieren auf die Grundbedürfnisse der Kinder. Die Fachkräfte beobachten die Kinder und gehen so in ihrer Interaktion auf die Bedürfnisse der Kinder ein. Dabei kann sich auch der Tagesablauf bzw. die Planung des Tages kurzfristig ändern.

Das Kind erfährt in dieser Zeit körperliche und geistige Entspannung und schöpft wieder neue Kraft. Während den Entspannungs- oder Schlafphasen, können Kinder ihr neu erworbenes Wissen festigen und Probleme können verarbeitet werden. Zudem sind sie danach wieder aufnahmefähiger und lernen leichter.

Haben Kinder nicht ausreichend geschlafen oder geruht, so sinkt ihre Konzentration. Sie zeigen ein verkürztes Explorationsverhalten. Ihre Emotionen sind Schwankungen ausgesetzt und sie zeigen eine raschere Frustration. Natürlich unterscheiden sich Kinder in ihren Schlafbedürfnissen.

Ein Kindergarten tag bedeutet -Arbeitstag- für die Kinder. Sie erleben viele Eindrücke und Erlebnisse und die Pausen sind für Kinder und ihre Entwicklung elementar.

Kinder lernen durch das Schlafen, Ruhen oder Entspannung den Wechsel von Ruhe und Anspannung und trainieren somit ihre Selbstregulation. Durch Selbstbeobachtung lernt das Kind zunehmend, rechtzeitig aktiv zu werden für die eigene Selbstregulation: z. B. wird das Kind müde, zieht es sich zurück.

Uns liegt besonders am Herzen, dass Ruhe, Entspannung und Schlafen ohne Zwang, sondern lustvoll erlebt wird.



## Unsere Pädagogik:

Unser Entspannungskonzept wurde durch einen Entwicklungsprozess, bestehend aus Fachliteratur, Hinterfragen der eigenen Haltung und Selbsterfahrungen mit den pädagogischen Fachkräften erstellt.

Entspannung, Erholung oder Ausruhen können auf vielfältige Weise erfolgen und bedeutet nicht zwangsläufig Schlafen, vor allem bei den größeren Kindergartenkindern. Alle sollen die Entspannungszeit als genussvoll erleben und wählen entsprechend ihrer Bedürfnisse und Wünsche.

So individuell der Mensch, so individuell sind auch seine persönlichen Strategien, um zur Ruhe und Entspannung zu finden. Ein einzelnes Angebot, welches alle Kinder gleichermaßen zur Ruhe bringen soll, kann nicht funktionieren. Es benötigt etwas mehr Vielfalt von Material – oder Spielangeboten, um bei allen Kindern einer heterogenen Gruppe, den gewünschten Effekt des Stressabbaus durch eine Ruhephase zu erreichen.

Die pädagogischen Fachkräfte stehen den Kindern beratend zur Seite und unterstützen, um ein Bewusstsein vom eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu erwerben.