



Ideenbox #8

Liebe Eltern und liebe Kinder,

in dieser Woche wird sich vieles um das Thema Regenbogen und Gesundheit drehen. Viele Kinder haben einen selbstgemalten Regenbogen an der Fensterscheibe ihres Kinderzimmers befestigt. Es ist ein schönes Symbol für Gemeinsamkeit und steht auch für Zusammenhalt, auch wenn man sich wegen dem Corona Virus nicht so frei wie gewohnt bewegen und begegnen kann. Gesundheit ist zu einem wichtigen Thema geworden. Passend dazu haben wir wieder einige Ideen für Sie und Ihre Kinder zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an unserem kleinen Sammelsurium!

Liebe Eltern,

auf unsere Anfrage hin, was Ihre Kinder gerade bewegt, haben wir eine Frage zum Thema 'Lieder im Morgenkreis' von einer Familie aus unserer Krippe bekommen. Wir freuen uns sehr über diese E-Mail und haben einige Lieder für Sie zum Nachsingen aufgelistet. Wir möchten auch weiterhin alle anderen Eltern dazu einladen, Wünsche zu äußern, bezüglich der aktuellen Interessen Ihrer Kinder. Sehr gerne greifen wir diese Themen in unseren zukünftigen Ideenboxen auf. Besonders gefreut haben wir uns über 'das gelegte Lächeln', welches uns ein Kind aus der 'Kita oben' geschickt hat, vielen lieben Dank dafür! Wir haben es uns, zur täglichen Freude an ein Fenster unserer Kita befestigt.

Ideenbox der Woche vom 11.05.-15.05.2020



.....

Unser Motto der Woche lautet:

“Regenbogen und Gesundheit”

1. Idee - Anregungen Regenbogen

- Natürlich einen Regenbogen malen mit Buntstiften, Wasserfarben oder Kreide, dabei die Farben bestimmen
- Einen Regenbogen aus farbigem Papier ausschneiden oder reißen dann legen oder aufkleben, sehr gerne per Foto an die Kita schicken (kita-grueneae@fippev.de)
- Spielzeug in den Farben des Regenbogens sortieren:
<https://schnittzeljagd-ideen.de/regenbogen-schnittzeljagd/>
- Verkleiden in den Regenbogenfarben, vielleicht macht die ganze Familie mit?
- den Tisch in Regenbogenfarben decken oder dekorieren
- Regenbogengirlande aus buntem Papier basteln
<https://www.youtube.com/watch?v=AtXTxNbnFAU#>
- Gemeinsam singen, Regenbogenlied
https://www.youtube.com/watch?v=0xVKXsl86_s

2. Idee - Regenbogen und viel Gesundheit dazu:

Gesunde Ernährung:

Obstteller in den Regenbogenfarben sortieren und anrichten, wir freuen uns, Ihre Idee auf einem Foto oder gemalt bestaunen zu dürfen (kita-grueneae@fippev.de)

<https://www.foodtempel.de/fingerfood-obst-regenbogen-gesunde-snacks-rezepte/>

Selbstwirksamkeit:

Einen Regenbogen selber machen

<https://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=445>

Bewegung:

in Pfützen springen:

Draußen hat es wunderbar geregnet und der Regen hat herrlich viele große und kleine Regenpfützen hinterlassen. Mit Gummistiefeln und Regenhose ausgestattet....

Wer schafft es, mit Gummistiefeln und Regenhose ausgestattet die Pfützen leer zu springen?

... für starke Abwehrkräfte und Selbstwahrnehmung (vielleicht mit bunten Tintifarben):

Ein kaltes Kneip - Armbad:

- fülle das Waschbecken mit kaltem Wasser (12 bis 18 Grad Celsius)
- zu Beginn sollten deine Arme und Hände warm sein
- tauche nun deine Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 bis 40 Sekunden)
- währenddessen ruhig und tief weiteratmen; dabei lächeln – das schadet nie
- streife das Wasser anschließend sanft von den Armen ab
- Sorge jetzt für Wiedererwärmung: Kleidung anziehen und die Arme pendelnd bewegen

Tipp: Bevor du dir das Wasser von den Armen streifst, kannst du deinen Nacken sanft damit benetzen. Das ist besonders erfrischend, denn hier liegt das Herz-Kreislauf- und Atemzentrum.

Zum Mut machen:

<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/community/regenbogen>

Buchtipps zum Erkennen und Benennen von Gefühlen:

<https://www.amazon.de/Das-Farbenmonster-Pop-up-Bilderbuch-Anna-Llenas/dp/384110195X>



3. Lieblingslieder zum Morgenkreis aus der Kinderkrippe



Aus der Krippe unten:

Begrüßungslied, Guten Morgen, wir winken uns zu:

Guten Morgen, guten Morgen wir winken uns zu
Guten Morgen, guten Morgen, erst ich und dann du (dabei winken)
Und die ... ist da (auf das Kind zeigen)
Und der ... ist da (jedes Kind einzeln begrüßen)
Und wir alle sind da (Am Ende mit den Händen auf alle zeigen)

Guten Morgen, guten Morgen wir winken uns zu

Melodie: <https://www.youtube.com/watch?v=6pfGZM7TqEO>

Drei kleine Fische:

<https://www.youtube.com/watch?v=cBUj7IJHH6M>

mh mh macht der grüne Frosch

<https://www.youtube.com/watch?v=9tx2Gafpfdg>

Meine Hände sind verschwunden

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5JMWLLZ24>

Aus der Krippe oben:

Begrüßungslied, Halli Hallo:

Halli Hallo, schön dass du da bist (mit den Händen wie ein ´Scheibenwischer´)
Halli Hallo, wir freuen uns so sehr
Und die ... ist da (auf das Kind zeigen)
Und der ... ist da (jedes Kind einzeln begrüßen)
Und wir alle sind da (Am Ende mit den Händen auf alle zeigen)
Halli Hallo, wir freuen uns so sehr

Melodie: <https://www.youtube.com/watch?v=lgF3YiYDoR4>

Ich bin ein dicker Tanzbär

<https://www.youtube.com/watch?v=80XcmTGXfYM>



Zwei lange Schlangen

<https://www.youtube.com/watch?v=uCHFfU7KBdw>

Viel Spaß beim Singen, bestimmt erkennen die Krippenkinder alle Lieder wieder.

Natürlich kennen auch unsere Kitakinder die lustigen Lieder und haben sicherlich viel Freude am Singen und Tanzen.

4. Rezepte der Woche von Anetta:

Regenbogen Pizza

Zutaten für den Teig:

500g Dinkelmehl	250ml warmes Wasser
10g Hefe	Prise Salz

Zutaten für den Belag:

3EL Olivenöl
200g Blumenkohlröschen blanchiert
200g gekochte rote Beete
100g gelbe Paprika
100g Möhren blanchiert
100g Kirschtomaten
100g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2TL Italienische Kräuter
200g geriebenen Käse

- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben, frische Hefe vorher in dem warmen Wasser auflösen
- und ca. 10 Minuten lang gut durchkneten
- Teig an einem warmen Ort 1h gehen lassen
- Teig ausrollen und auf ein Backblech legen
- Olivenöl auf dem Teig verstreichen, klein gehackter Knoblauch und Kräuter darauf verteilen
- Käse gleichmäßig auf dem Teig verteilen
- Gemüse klein schneiden und wie ein Regenbogen auf der Pizza verteilen
- Pizza im Ofen bei 200grad ca. 15 Minuten backen

Orangen-Ingwer Limonade

Zutaten:

4cm Ingwerknolle
3 Saftorangen (Bio)
3EL brauner Zucker
1L Mineralwasser
500ml Wasser



- Ingwer schälen und fein raspeln, Orangen schälen und auspressen

- fein geriebener Ingwer, Orangenschalen, brauner Zucker mit dem Wasser in einen Topf geben

aufkochen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen

- Sirup abkühlen lassen, Orangensaft und Sirup durch ein Sieb gießen und auf zwei Flaschen verteilen

- Flaschen mit Mineralwasser auffüllen, gut verschließen und kalt stellen



Wir wünschen euch viel Spaß!