



Kindergarten „Kunterbunt“



[www.gemeinde-hosenfeld.de](http://www.gemeinde-hosenfeld.de)

## Mittagsruhe und Mittagsschlaf in unserer Kita

### Grundsätzliches

Das Thema Mittagsruhe und Mittagsschlaf beschäftigt alle Erziehungsberechtigten und Erzieher immer wieder. Manche Kinder brauchen viel, andere weniger Schlaf und manche Kinder wechseln häufig in ihren Schlafphasen. Grundsätzlich haben aber alle Kinder bis zum Schuleintritt ein Bedürfnis auf Abwechslung zwischen Aktivität und einer Ruhephase und das Recht dazu, diese auch zu bekommen.

Kindergartenkinder sind täglich neuen Eindrücken ausgesetzt und in den Ruhezeiten erholen sie sich davon und wiederholen das Gelernte immer und immer wieder. Schlafforscher und Kinderärzte erklären, dass das Gehirn während des Schlafes die Erfahrungen des Tages verankert und Verbindungen knüpft. Schon eine kurze „Auszeit“ gibt Kraft und kann genügen, um fit für den Nachmittag und weitere Abenteuer zu sein. Ruhezeiten verhindern so eine Überreizung, zusätzlich hilft der Schlaf (die Ruhezeit) beim Wachsen, denn im sogenannten „Standby – Betrieb“ schüttet der Körper ein Wachstumshormon aus.

### Fazit

Kinder brauchen ihre Ruhezeiten, sie dienen dem Gehirn

- zur Verarbeitung des Erlebten
- zur Verknüpfung von Prozessen
- der Ausschüttung von Wachstumshormonen
- als Pause von neuen Eindrücken
- dem Erhalt der Leistungsfähigkeit

## Kinder (mit Mittagsruhe)

- lernen den Wechsel von Ruhe zu Anspannung
- üben Geduld und lernen abzuwarten
- trainieren ihre Selbstregulation (Fähigkeit, den eigenen Körper und seine Emotionen zu erkennen und zur Ruhe zu bringen)
- sind danach aufnahmefähiger und lernen leichter
- sind kreativer und können Herausforderungen besser meistern
- können den Kontakt zu Gleichaltrigen besser halten
- haben eine höhere Frustrationstoleranz
- beteiligen sich aktiver am Geschehen und interessieren sich mehr für ihre Umwelt
- lernen in der verbleibenden Kita – Zeit besser

## Bei uns im Kindergarten „Kunterbunt“

Unser Kindergarten ist eine Gemeinschaftseinrichtung mit einem ritualisierten Ablauf, der allen Kindern Sicherheit und Orientierung gibt. Ein geregelter Tagesablauf, mit dem oben genannten Wechsel zwischen aktiven und ruhigen Phasen tut den Kindern gut.

Bei vielen Kindern, die den Kindergarten über Mittag besuchen, und aufgrund der personellen Besetzung gerade in der Ruhezeit nach dem Mittagessen (generelle Ruhezeit im Kindergarten) ist daher keine individuelle Betreuung möglich. Alle Kinder bis 4 Jahre gehen mit zum Ruhen/Schlafen. Vorher wird der Schlafrum vorbereitet (gelüftet und Betten gestellt) und das tägliche Schlafritual startet mit dem Wickeln und dem Ausziehen der Kleinen. Im Hinblick auf die individuellen Bedürfnisse achtet die Erzieherin darauf, dass jedes Kind seinen eigenen/ persönlichen Schlafbegleiter hat (Schnuller, Kuscheltier, etc.). Danach geht es ruhig in den Schlafrum, es wird leise Musik gespielt oder eine Geschichte vorgelesen, es wird ein Schlaflied gesungen und Traumsand gestreut. Die Erzieherin bleibt mit im Raum, gibt ihnen so Geborgenheit und hilft beim zur Ruhe kommen. Wenn ein Kind weint (gerade jüngere und neue Kinder) beruhigt sie das Kind durch ruhige Rituale, leises Sprechen oder bei Bedarf durch sanftes Streicheln. Durch die Gemeinschaft ist es hier in der Kita einfacher zur Ruhe zu kommen, zumal sich alle hinlegen. Kein Kind wird aber zum Schlafen gezwungen. Die Kinder erleben die sich täglich wiederholende Mittagsruhe eher als Entspannung, Zurückziehen und Einkuscheln, also als schöne Beschäftigung und nicht als zwanghafte Strafveranstaltung. Kinder, die nicht einschlafen (können/ wollen oder dürfen) oder denen eine max. ½ Stunde Ruhe ausreicht, dürfen leise nach oben zu den älteren Kindern gehen. Kleinere Kinder, die ihren Mittagsschlaf brauchen, werden spätestens um 14.15 Uhr geweckt, sollten sie bis dahin nicht von selber wach geworden sein. Ein Abholen oder Wachmachen zwischendurch ist nicht möglich (Abholzeit beachten: 12.30 Uhr vor der Ruhezeit oder ab 13.30/ 14.30 Uhr nach der Ruhezeit)

### Tipps für zu Hause (damit das Kind schneller/ besser einschläft)

- täglich die gleichen Rituale
- bauen sie eine „Entscheidungssituation“ mit nur zwei Vorschlägen für das Kind ein, damit das Kind sich als selbstständig erlebt (Welche Geschichte soll ich heute vorlesen?)
- in einen „echten und intensiven“ Kontakt zum Kind gehen, sodass es nicht das Gefühl bekommt „die wollen mich jetzt loshaben“
- schaffen sie Zubettgeh – Rituale ein und setzen sie einen definitiven Schlusspunkt („jetzt ist Schlafenszeit, hier brennt dein Nachtlicht und ich lass die Tür ein wenig auf“)
- bleiben sie bei ihrer ruhigen und bestimmten Haltung, auch wenn das Kind protestiert. Bleiben sie warmherzig, aber werden sie nicht weich. Kinder lernen schnell!
- Eltern sollten immer im Dialog miteinander sein und mit dem Kind sehr ähnlich umgehen und reden. Zwei bis drei, sich immer wiederholende Rituale sind vollkommen ausreichend und ermöglichen es dem Kind, ruhig zu Bett zu gehen.
- Vermeiden sie aufputschende Spiele oder Toben vor dem zu Bett gehen
- Lesen sie ihrem Kind eine Gute-Nacht-Geschichte vor, denn der Schwerpunkt liegt auf ihrer Beziehung zum Kind und nicht auf dem „Entertainment – Aspekt“

Die Mittagsruhe im Kindergarten ist inhaltlich auch in unserer Konzeption festgelegt.



Kindergarten „Kunterbunt“



[www.gemeinde-hosenfeld.de](http://www.gemeinde-hosenfeld.de)

## Beschwerdeformular

Beschwerdeeingabe, Datum:.....

Beschwerdeführende(r)

Name:.....

Straße:.....

Ort:.....

- Erstbeschwerde
- Folgebeschwerde

### **Eingangsweg**

Weitergabe der Beschwerde an:

- Träger
- Leitung
- Erzieherinnen
- Elternbeirat

Sachverhalt der Beschwerde

Anregungen und Ideen zur Lösung

Datum:.....

Unterschrift:.....