

## Organisatorisches

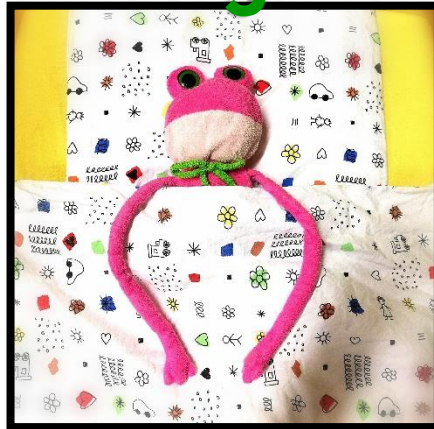
- Rastzeit der Gruppen:  
13:00 – ca. 13:45 Uhr
- Bezugspersonen der Gruppen:  
Gruppe Orange: Charine  
Gruppe Grün: Christine
- Räumlichkeiten:  
Bewegungsraum1+2

## Wissenschaftliche Fakten

- Schlafen ist ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis
- Schlafen und Ruhen sind bedeutsam für das Wohlbefinden & für die Entwicklung des Kindes.
- Unerholte Kinder schlafen am Abend schwerer ein.

- Kinder, die nicht schlafen, ruhen!
- Neue Energie für den restlichen Tag sammeln.
- Entspannen & zur Ruhe kommen -  
Erlebnispulse vom Tag verarbeiten.

# Rasten im Kindergarten



- Was Kinder brauchen, sind Menschen, die ihre Bedürfnisse wahrnehmen und sich daran orientieren.

## Das Rasten

- Gemeinsame Auswahl von Bilderbüchern bzw. Hörgeschichten oder Meditationen
- Angebot von Entspannungsmusik
- individuelle Massagen (Igelball, Handmassage..)
- Bedürfnisorientiert: persönliches Kuscheltier, Kuscheldecke etc. für jedes Kind
- Besitz einer eigenen Matratze & Bettwäsche
- selbstständiges Vorbereiten & Wegräumen des eigenen Schlafplatzes
- behutsames Aufwachen / wieder in den Tag starten

## Raumgestaltung

- Verdunkelung der Räumlichkeiten
- Sternenlicht / Nachtlicht
- unterschiedliche Möglichkeiten von Rastplätzen (Höhle, Matratzen..)
- Atmosphäre ist kein Möbelstück und Ruhebereiche beginnen nicht bei der Lichterkette! Wo immer wir einander zugewandt sind, entsteht Geborgenheit.