



## **Spielekette *Bewegung, Ernährung, Entspannung***

**Zielgruppe:** Kinder im Grundschulalter (3. Und 4. Jahrgangsstufe)

**Ziele:**

- Die Kinder nehmen die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung bewusst wahr.
- Die Kinder lernen ihren Körper und seine Funktionen kennen.
- Die Kinder nehmen ihre eigenen Bedürfnisse wahr und akzeptieren sie.
- Die Kinder haben Spaß und entdecken spielerisch Neues.
- Die Kinder entwickeln eine Faszination für ihren Körper und lernen ihn zu schätzen und zu schützen.
- Die Kinder erfahren einen ausgewogenen Mix aus Bewegung und Entspannung und wissen somit um seine Bedeutung.

**Einsatz:**

- Schulen
- Gesundheitstage
- Kinderfeste
- Kinder- und Jugendgruppen
- Interessierte Gruppen und diverse Veranstaltungen

**Dauer:** 2 Schulstunden (90) Minuten; pro Station ca. 20 Minuten

**Personal:** 4 Personen (Lehrkräfte, Eltern, pädagogisches Personal . . . )

**Beschreibung:**

Die Spielekette ***Bewegung, Ernährung, Entspannung*** besteht aus vier spannenden Stationen, an denen die Kinder spielerisch mehr über die Bedeutung eines gesunden Lebensstils lernen.

Durch vielfältige Anschauungsmaterialien, Mitmach-Aufgaben und Übungen werden wichtige Inhalte greifbar und kindgerecht vermittelt und laden zum Entdecken und Erforschen ein.

**Ablauf:**

Im Raum werden vier Stationen in Form von Arbeitsbereichen aufgebaut. Jede Station ist entsprechend dem jeweiligen Schwerpunktthema beschildert.

Die Kinder werden in vier etwa gleich große Gruppen aufgeteilt, die jeweils eine Station besetzen. Pro Station ist eine Arbeitszeit von ca. 20 Minuten eingeplant. Anschließend erfolgt ein Wechsel im Uhrzeigersinn.

Jede Station wird eigens durch eine erwachsene Leitung betreut. In der jeweiligen Stationsmappe finden sich alle relevanten Informationen, Lösungen und Hinweise zur Durchführung und Betreuung.



## Hintergrundinformationen

Die Spielekette **Bewegung, Ernährung, Entspannung** ist ein interaktives Angebot zur Gesundheitsförderung an Grundschulen mit dem Themenschwerpunkt einer gesunden Lebensweise. Die Spielekette verbindet Erlebnisspiel mit Informationsvermittlung.

Die Spielekette kann in den Schulalltag integriert werden, Vorwissen bei den Kindern ist nicht notwendig, aber hilfreich. Es bietet sich an, die Spielekette vor, während oder nach der Unterrichtseinheit Bewegung, Ernährung, Entspannung einzusetzen. Sie ersetzt nicht den Unterricht, kann ihn aber sehr gut ergänzen und einen Impuls bieten, sich mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen.

Die Kinder haben an insgesamt vier Stationen Gelegenheit, ihre Sinne kennenzulernen, etwas über Ernährung zu lernen, sich zu bewegen und sich zu entspannen. Sie erfahren etwas über die Funktion und zentrale Bedeutung der Sinne, sie können selbst herausfinden, wie sich der Puls durch Bewegung ändert und wie angenehm es ist, zur Ruhe zu kommen.

Nur was man kennt, kann man auch schützen. Deshalb erfahren die Kinder bei dieser Methode zur Gesundheitsförderung auf spielerische Weise, wie Bewegung, Ernährung und Entspannung zusammenspielen, was dabei im Körper passiert und welche Möglichkeiten es gibt, im Alltag auf eine ausgewogene und gesunde Lebensweise zu achten.

Gesundheit zu fördern ist in jedem Alter sinnvoll und wichtig. Den größten Erfolg kann man diesbezüglich erzielen, wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung dort passieren, wo Menschen leben, wenn sie auf die Lebenssituation der Menschen angepasst sind und wenn sie kontinuierlich durchgeführt werden. Der Ansatz im Schulalltag bietet diesbezüglich viele Möglichkeiten. Zudem verspricht die Gesundheitsförderung im Kindesalter den größten Erfolg, da Verhaltensweisen in dieser Lebensphase leicht neu gelernt werden und sich eher wenige gesundheitsschädliche Verhaltensweisen bereits eingeschlichen haben, die korrigiert werden müssen. Ein früher Ansatz wirkt besonders präventiv, da ein stabiles Fundament größere Herausforderungen tragen kann.

### Anfragen richten Sie bitte an:

Staatliches Gesundheitsamt  
Prinzregentenplatz 4  
86150 Augsburg  
Verwaltung: Halina Lang  
Tel.: 0821 3102 2669  
E-Mail: [Halina.Lang@LRA-a.bayern.de](mailto:Halina.Lang@LRA-a.bayern.de)