

Schlafkonzept AWO Kinderhaus Purzelbaum

Warum ist Mittagsschlaf für Kinder so wichtig?

Im Schlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Reifung des Gehirns verantwortlich sind. Dabei stärken sie das Immunsystem. Außerdem festigt sich das deklarative Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) und speichert Erlebtes /Ereignisse ab.

Nach dem Schlafen / Ausruhen sind Kinder aufnahmefähiger, lernen leichter, sind kreativer und können Herausforderungen besser meistern.

Kinder lernen erst später Ihre Schlafbedürfnisse richtig einzuschätzen und diese auch entsprechend zu äußern. Ziel unserer pädagogischen Arbeit ist es sie dabei wahrzunehmen und zu unterstützen. Oft wird der Mittagsschlaf im Kinderhaus unterschätzt, da viele Kinder zu Hause nicht mehr schlafen. Im Kinderhaus ist der Tagesablauf und die Struktur aber deutlich fordernder. Im Familienalltag haben Kinder mehr Möglichkeiten für Ruhephasen. Der Erschöpfungsgrad der Kinder ist im Kindergartenalltag um einiges höher.

Welche Kinder gehen zum Schlafen?

Grundsätzlich dürfen bei uns alle Kinder schlafen – unabhängig vom Alter. Das pädagogische Personal beobachtet jedes Kind und seine Bedürfnisse individuell z.B. ob ein Kind den Mittagsschlaf noch benötigt /nutzt oder nicht. Hierzu stehen wir in regelmäßigem Austausch mit den Eltern.

Hygiene und Ordnung:

Jedes Kind schläft immer im selben Bett. An jedem Bett klebt das Bild vom jeweiligen Kind. Alle zwei Wochen werden die Betten abgezogen, die Bettwäsche gewaschen und gewechselt. Bei Bedarf auch zwischendurch.

Wenn ein Kind z.B. während dem Schlafen einnässt, geben wir die Bettwäsche den Eltern zum Waschen mit nach Hause.

Ablauf:

Vor 12:30 Uhr:

Vor dem Mittagsschlaf essen die Kinder in den Gruppen zu Mittag. In den Gruppen haben die Kinder die Möglichkeit schon vor dem Schlafen ein wenig zur Ruhe zu kommen. Dazu bieten wir verschiedene Möglichkeiten an wie z.B. Lieder singen, Geschichten erzählen, Fingerspiele oder einfach ein paar Minuten die Ruhe genießen. Hier sind auch die Kinder dabei, die nicht zum Schlafen gehen. Auch sie sollen die Möglichkeit auf eine Pause oder Ruhe haben. Manchmal findet dieses Ritual auch mit allen Gruppen zusammen statt.

Wir besprechen mit den Kindern, ob sie beim Schlafen eine CD (Schlafmusik oder Geschichte) hören, ein Buch vorgelesen bekommen oder nichts von beidem wollen.

12:30 Uhr - 13:00 Uhr

Die Schlafens Kinder aus den anderen Gruppen kommen zusammen und wir gehen gemeinsam in den Schlafräum. Die Kinder dürfen sich Kuscheltiere, Tücher etc. von Zuhause mitbringen.

Jedes Kind hat seinen festen Platz für sein Bett, welches schon vorher von uns aufgestellt wurde.

Das Zimmer ist nur leicht abgedunkelt. Durch ein Nachtlicht oder einen Projektor können wir auch schöne Lichteffekte erzielen.

Ein bunt geschmückter Reifen stellt den Eingang ins „Traumland“ dar. Die Kinder dürfen z.B. durch ihn durchsteigen oder sich daran festhalten.

Dies alles sorgt für eine angenehme Atmosphäre und kann den Kindern das Einschlafen erleichtern.

Die Kinder sind nie alleine im Schlafraum – es ist immer mindestens eine pädagogische Fachkraft anwesend.

Viele Kinder schlafen nicht sofort ein. Es braucht seine Zeit, bis das Kind eine gute Schlafposition gefunden hat und sich auf die Ruhephase einlassen kann. Dies kann bis zu 30 Minuten oder auch länger dauern.

13:00 – 13:50 Uhr:

Um 13:00 Uhr wird die Person, die Schlafwache hält, von einer anderen abgelöst. Beide tauschen sich über die vergangene halbe Stunde aus. Wir sprechen die wachen Kinder an und fragen, ob sie noch weiter liegen bleiben oder zurück in die Gruppen möchten. Die Kinder können dann von der pädagogischen Fachkraft begleitet nach oben gehen. In den Gruppen findet dann auch immer ein Austausch über das Befinden des jeweiligen Kindes statt.

Um 13:50 Uhr kündigt die zuständige Fachkraft in ruhiger Stimme an, dass es jetzt Zeit zum Aufstehen ist. Dann wird der Rollladen geöffnet und auch das Licht angeschaltet. Die Kinder können dann in ihrem eigenen Tempo wach werden und zurück in ihre Gruppe gehen.

Die Bettdecken werden zusammengelegt und vom Personal wieder aufgestapelt und aufgeräumt.

Weitere Rahmenbedingungen:

Im Schlafraum befindet sich eine Klingel, die mit der roten Gruppe verbunden ist. Sollten z.B. Kinder während der Zeit aufwachen und nach oben möchten, kann somit jemand verständigt werden, der die Kinder abholt. Das pädagogische Personal kann die Klingel auch in einer Notfall-Situation benutzen.

Unser Tagesablauf ist so gestaltet, dass die Kinder genügend Rückzugsmöglichkeiten haben und/oder Pausen einlegen können. Sollte ein Kind schon vor der offiziellen Schlafenszeit müde sein, kann es sich auch vorher hinlegen.

Während der Schlafenszeit, werden die Kinder nicht geweckt. Wenn Sie Ihr Kind während dieser Zeit abholen möchten, müssen Sie das entweder vor oder nach dem Schlafen machen. Geben Sie dabei auch bitte immer in der Gruppe Bescheid.