

# Schlafkonzept AWO Kinderhaus Purzelbaum

## Ablauf:

### Vor 12:30 Uhr:

Vor dem Schlafen essen die Kinder in den Gruppen zu Mittag. Dann gehen sie auf die Toilette und machen sich noch sauber. Wir treffen uns alle nochmal in der Gruppe im Kreis. Die Kinder sollen schon vorher ein wenig zur Ruhe kommen. Wir sprechen kurz über den Tag und machen Fingerspiele, singen Lieder, erzählen Geschichten oder sind einfach ein paar Minuten still und genießen die Ruhe. Hier sind auch die Kinder dabei, die später nicht mit zum Schlafen gehen. Auch sie sollen eine Ruhepause einlegen können. Wir besprechen mit den Kindern, ob sie beim Schlafen eine CD mit einer Geschichte oder Entspannungsmusik hören wollen oder ob ein Erwachsener eine Geschichte vorlesen soll. Wer ein Kuscheltier oder ein Schmusetuch dabei hat, nimmt dieses mit. Dann gehen die Kinder und 2 Mitarbeiter mit den Kindern in den Schlafraum. Die beiden Begleitpersonen sollten immer dieselben sein - das gibt Sicherheit und Struktur für Kinder und für Personal.

### 12.30 – 13:00 Uhr:

Die Betten werden schon vorher von zwei Mitarbeitern aufgestellt, sodass die Kinder sich dann unten einfach in ihr Bett legen können. Dabei stehen die Betten immer ein bisschen versetzt, damit die Kinder sich nicht gegenseitig ablenken. Wenn alle Kinder liegen und zugedeckt sind, wird dann vorgelesen oder die CD eingeschaltet. In der Zeit der Eingewöhnung bleibt die zweite Person bis um 13:00 Uhr mit im Schlafraum. Wenn die Kinder noch ganz neu sind, fällt es ihnen oft schwer sofort einzuschlafen oder sich an die neue Situation zu gewöhnen. Kinder brauchen manchmal

30 – 40 Minuten um zur Ruhe zu kommen bzw. einzuschlafen.

### 13:00 Uhr – 13:50 Uhr:

Jetzt findet der „Schichtwechsel“ (wg. Einhalten der Mittagspause) statt. Die Kinder, die bis 13 Uhr nicht eingeschlafen sind, können jetzt in Begleitung der pädagogischen Fachkraft leise aus dem Schlafsaal zurück in die Gruppe gehen.

Um 13:50 Uhr wird dann der Rollladen geöffnet und die Kinder können dann in Ruhe wach oder sanft geweckt werden.

Während der Schlafzeit werden die Kinder nicht unnötig aus dem Schlafsaal geholt. Wenn die Eltern ihr Kind in dieser Zeit abholen möchten, müssen sie es entweder vor dem Schlafen oder erst nach dem Aufwachen abholen.

Wenn ein Kind außerhalb der Schlafzeit müde ist, kann es sich in der Gruppe in der Lesecke auf dem Sofa ausruhen. Unser Tagesablauf ist so gestaltet, dass die Kinder genug Rückzugsmöglichkeiten haben und Pausen einlegen können.

### **Welche Kinder gehen zum Schlafen?**

Grundsätzlich schlafen bei uns alle Kinder zwischen 2 und 5 Jahren. Kinder über 5 Jahre brauchen keinen Mittagsschlaf mehr. Das pädagogische Personal beobachtet individuell jedes Kind, ob es trotz seines Alters noch Mittagsschlaf benötigt oder diesen auch nutzt.

### **Warum ist Mittagsschlaf für Kinder so wichtig?**

Im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Reifung des Gehirns verantwortlich sind. Außerdem stärken sie das Immunsystem. In der Tiefschlafphase festigt sich das deklarative Gedächtnis (im Langzeitgedächtnis), es speichert Tatsachen und Erlebtes /Ereignisse ab. Das ist auch Voraussetzung für eine gute Sprachentwicklung.

Nach dem Schlafen / Ausruhen sind die Kinder aufnahmefähiger, lernen leichter, sind kreativer und können Herausforderungen besser meistern. Jeder braucht im Alltag wirkliche Pausen, v.a. Kinder.

Kinder können selbst nicht richtig einschätzen, ob sie müde sind.

Von vielen Eltern wird der Mittagsschlaf oft unterschätzt, da die Kinder oft zu Hause nicht mehr schlafen. Im Kindergarten ist der Tagesablauf aber etwas anders, da noch viele andere Kinder da sind.

Im Familienalltag haben die Kinder mehr Möglichkeiten zu Ruhephasen. Der Erschöpfungsgrad der Kinder ist im Kindergarten deutlich höher als zu Hause.

Der Mittagsschlaf sollte für die Kinder erholsam aber nicht zu lang sein, da sie sonst in der Nacht nicht mehr so gut schlafen können.

Schlafen ist ein wichtiges Ritual im Tagesablauf. Es gibt den Kindern Struktur und Sicherheit.

### **Hygiene und Ordnung**

Jedes Kind schläft immer im selben Bett. An jedem Bett klebt das Bild des Kindes, das darin schläft. Einmal im Monat werden die Betten abgezogen, die Bettwäsche gewaschen und gewechselt. Bei Bedarf auch zwischendurch. Wenn ein Kind z.B. während dem Schlafen einnässt wird die Bettwäsche den Eltern mit nach Hause zum Waschen gegeben. Die Kinder ziehen sich beim Betreten des Schlafraumes die Schuhe aus. Im Schlafraum wird nicht gegessen oder getrunken. Da der Schlafraum auch zugleich der Turnraum ist, werden die Betten jeden Tag auf- und abgebaut.