



Schlaf- und Ausruhkonzep

der AWO Kita Osterzell

Das ist uns wichtig:

- Ihr Kind hat ein Recht auf Schlaf- und Ruhezeiten! Dies ist auch in unserer Verfassung so verankert. Deshalb möchten wir allen Kindern einen Mittagsschlaf oder eine Mittagsruhe ermöglichen.
- Wir legen großen Wert darauf, Ihrem Kind Vertrauen und Sicherheit während des Schlafens und Ruhens zu vermitteln. Grundvoraussetzung hierfür ist eine gute Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson.
- Durch intensives Beobachten lernen wir das individuelle Schlaf- und Ruheverhalten Ihres Kindes kennen. Hierzu zählen z.B. Schlafdauer, Bedürfnis nach Nähe oder Distanz und Schlafposition. Eine verfügbare Bezugsperson, die Ihrem Kind als Schlafbegleiter jederzeit zur Seite steht, sowie Kuscheltiere und ggfls. der eigene Schnuller, sorgen für eine angenehme Schlaf- und Ruheatmosphäre.
- Der Übergang (Transition) in die Schlaf- und Ruhezeit wird durch feste Rituale (siehe „Ablauf des Schlafens“) sanft gestaltet.
- Die Ruhezeit ist von 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr. Nach dieser Zeit herrscht wieder ein gewöhnlicher Kita- Alltag. Die Kinder, welche eingeschlafen sind, dürfen solange ruhen, bis ihr Bedürfnis nach Schlaf und Ruhe gedeckt ist.
- Es herrscht kein Schlafzwang.

- Kinder, die zu anderen Zeiten des Tagesablaufes ein Schlaf- oder Ruhebedürfnis äußern oder zeigen, ermöglichen wir dieses natürlich.

Raumgestaltung

- Die vorbereitete Umgebung (schlaf- und ruhefördernd) sorgt dafür, dass sich Ihr Kind wohlfühlt. Ein fester Schlafplatz im eigenen Bett oder Matratze, passendes Raumklima, und die notwendige Hygiene sind dafür Grundvoraussetzung.
- Unsere Schlaf- und Ruheräume verfügen über eine einladende und behagliche Atmosphäre. Sie sind reizarm und die Geräusche sind gedämpft. Für einen gesunden Schlaf achten wir auf eine angemessene Raumtemperatur und frische Luft.
- Kissen und Bettdecken stehen den Kindern zum Ausruhen und Schlafen zur Verfügung. Diese werden in regelmäßigen Abständen von den Eltern gewaschen. Selbstverständlich kann Ihr Kind in der Krippe auch im gewohnten Schlafsack schlafen.
- Die Lichtverhältnisse werden den unterschiedlichen Schlafgewohnheiten der Kinder so gut wie möglich angepasst. Im Eichkätzlezimmer als Ruheraum wird an Hand von durchscheinenden Vorhängen und einer Sternenlampe eine gemütliche Atmosphäre geschaffen. Im Sternenzimmer, der Schlafraum für unsere Jüngsten, lassen wir das Rollo ein Stück weit offen, so dass man noch gut sehen kann. Die Kinder, die es dunkler brauchen, bekommen ihren Schlafplatz an der Wand und die Kinder die es zum Schlafen und Ruhen heller wollen, liegen weiter vorne in der Nähe des Fensters.

Was bedeutet Schlafen für Ihr Kind?

- Erlebnisse und Eindrücke des Vormittags (z.B. Interaktionen und Konflikte mit Gleichaltrigen, Aneignung neuer Fähigkeiten) können während des Mittagsschlafs verarbeitet werden.
-> wichtiger Beitrag zur gesunden Gehirnentwicklung
-> das Stresshormon „Cortisol“ kann abgebaut werden
- Ihr Kind kann den eigenen Körper in Anspannung und Entspannung wahrnehmen.
- Es besteht die Möglichkeit, individuelle Zeit mit der Bezugsperson zu verbringen.
- Ihr Kind erfährt das Schlafen als Gemeinschaftserlebnis.
- Der eigene Schlafplatz ist die persönliche Ruheinsel Ihres Kindes.

Ablauf des Schlafens im Sternenzimmer (absolute Ruhe)

- Am Ende des Mittagessens fragen wir die Kinder, wer die Mittagsruhe im Sternenzimmer und wer im Eichkätzlezimmer verbringen will.
- Damit Ihr Kind zur Ruhe kommen kann, begleiten wir jedes Kind zu seinem Bett und decken es zu. Jedes Kind hat zusätzlich spezifische Bedürfnisse (z.B. Handhalten oder streicheln), die ihm helfen, in den Schlaf zu finden.
- Es ist immer mindestens bis 13 Uhr eine pädagogische Fachkraft im Raum. Die Kinder haben nun die Möglichkeit, ruhig zu werden und einzuschlafen. Die anderen Kinder, die mit dem Ausruhen fertig sind oder nicht einschlafen konnten, dürfen nun wieder in den Gruppenraum gehen und sich mit Spielen (Puzzle,

Steckspiele, Bücher anschauen, Körnerkiste...) beschäftigen. Ab 13 Uhr wird der Schlafraum per Videoübertragung überwacht.

- Nach dem Aufwachen trifft Ihr Kind stets eine ihm vertraute Person an. Jedes Kind darf sich so viel Zeit nehmen, wie es braucht, um seinen eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Das kann z.B. Kuseln, ein Buch anschauen oder Träumen sein. Im Anschluss daran können die Kinder eigenständig auf die Toilette gehen, werden gewickelt oder beim Anziehen unterstützt.

Ablauf des Ausruhens im Eichkätzlezimmer (leise Unterhaltungen möglich)

- Die Kinder gehen nach dem Mittagessen in das Eichkätzlezimmer, in dem Matratzen im Raum verteilt sind. Sie nehmen sich Decken, Kissen und Kuscheltiere und machen es sich auf einer Matratze gemütlich.
 - Zusammen überlegen wir, ob wir eine Geschichte lesen, ein Hörbuch oder Musik hören wollen. Es ist die ganze Zeit eine pädagogische Fachkraft im Raum anwesend.
 - Die Kinder gehen nach ca. einer halben Stunde wieder ins Erdmännchenzimmer, um zu spielen.
 - Kinder, die in dieser Atmosphäre eingeschlafen sind, können sich dort ausruhen und solange liegen bleiben, wie sie möchten.
- **In beiden Räumen** wird um ca. 14.30 Uhr eine Stimmung zum sanften Aufwachen geschaffen. Wir öffnen die Vorhänge und Rollos und lassen die Zimmertüren auf. So merken die noch schlafenden Kinder, dass der Alltag in der Kita weitergeht und es nun wieder Zeit zum Spielen ist.

Zusammenarbeit mit den Eltern

- Im Rahmen unserer gemeinsamen Bildungs- und Erziehungspartnerschaft ist es für beide Seiten von zentraler Bedeutung, dass das Schlafen und Ausruhen im gesamten Kindergarten von Ihrem Kind positiv erlebt wird. Basis hierfür bildet das individuelle Anamnesegespräch, in welchem ein Austausch über das Schlafverhalten Ihres Kindes stattfindet.
- Die Eingewöhnung, gerade in der Krippe, ist für einen gesunden Schlaf von großer Wichtigkeit. Sie sollte ohne zeitlichen Druck und bedürfnisorientiert ablaufen.
- Ein regelmäßiger Informationsaustausch findet täglich in kurzen Tür- und Angelgesprächen statt.
- In einem ausführlichen Reflexionsgespräch, welches nach der Eingewöhnungszeit (in der Krippe, auf Wunsch natürlich auch im Kindergarten) zwischen Eltern und Bezugsperson stattfindet, gibt es noch einmal die Möglichkeit das aktuelle Schlafverhalten genauer zu beleuchten.
- Wichtig: Kinder entwickeln sich unterschiedlich, das Schlafverhalten der Kinder kann sich ständig ändern.

AWO Kindergarten Osterzell

Waldhausstr. 5

87662 Osterzell

Stand: November 2023