

Wir freuen uns sehr, dass wir die Cafés, in Form von Spaziergängen, wieder anbieten können. Der Newsletter wird nun immer am 25sten im Monat erscheinen und in der Rubrik „Wissenswertes“ werden aktuelle Themen aus den Cafés genauer erläutert. Aber auch der Kreativbereich kommt wie immer nicht zu kurz.

Viel Spaß und viele sonnige Tage wünscht das  Team

Die Schnecke



Eine kleine Schnecke,
saß in einer Hecke.

Kriegt einen Schreck-
Da war' n die Fühler weg.

Mit dem Zeige- und Ringfinger Schneckenfühler
andeuten und sich langsam fortbewegen.
Mit den „Fühlern“ auf Höhe des Mundes anhalten
und kurz anpusten.
Fühler einziehen.



Fünf Fingerlein, die schlafen fest,
wie Vöglein in ihrem Nest.

Da kam die liebe Sonne vom Himmel herab,
davon ist der Daumen zuerst aufgewacht.

Der reckt sich und streckt sich und ruft dann erfreut:
„Guten Morgen, liebe Sonne, schön ist es heut!“

Er klopfte dem Zweiten auf die Schulter ganz sacht,
da ist er aufgewacht.

Der reckt sich und streckt sich und ruft dann erfreut:
„Guten Morgen, liebe Sonne, schön ist es heut!“

Da haben die beiden gescherzt und gelacht,
davon sind die drei anderen auch aufgewacht.

Die recken sich und strecken sich und rufen erfreut:
„Guten Morgen, liebe Sonne, schön ist es heut!“



Die rechte Hand zur
Faust ballen und mit
der linken umschließen.
Rechte Hand als Faust
lassen, mit der Linken
die Sonne darstellen.

Mit dem rechten
Daumen wackeln. Die
anderen Finger
weiterhin zur Faust.
Mit dem Daumen den
Zeigefinger antippen.

Mit dem rechten Zeige-
finger wackeln.

Mit dem re. Daume und
Zeigefinger wackeln.
Langsam die Faust lösen
Mit allen Fingern der
rechten Hand wackeln.



Roll mein Ball



Roll mein Ball, roll hin und her
rolle kreuz und rolle quer,

spiel mit mir den ganzen Tag,
weil ich dich so gerne mag!

Kind nach links und rechts wiegen.
Abwechselnd ein Bein hoch und runter.

Beide Beine anwinkeln, damit das Kind
einem entgegen rutscht und umarmen.

Pizza backen

Wahrnehmungs- und Entspannungsspiel

Hinweis: Die Wirbelsäule wird immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert.



Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor, ihr seid die Pizza und ich bin der Pizzabäcker.

Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken des Kindes herankommt.

Und schon geht es los! Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche saubermachen. Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht festklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten. Nach dem Kneten müssen wir den Teig mit unserer großen Rolle ausrollen.

Mit den Fäusten streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

Nun können wir die Pizza mit Tomatensauce bestreichen und anschließend mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Mit einer Hand über den Rücken bis zu den Schultern streichen.

Zuerst nehmen wir Salami ... Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken. ... dann nehmen wir noch Paprikastreifen dazu Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

... ein paar Pilze noch Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

Mit dem Finger Kreise malen.

Haben wir eine wichtige Zutat vergessen? Antwort vom Kind abwarten und dementsprechend belegen.

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen. Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen. Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken. Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie aus dem Ofen holen können Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.

Nun muss sie nur noch geschnitten werden. Mit der Handkante Schneidbewegungen auf dem Rücken machen.

Jetzt können wir endlich essen! Mit den Handflächen über den Rücken streicheln



Ich bin ein kleiner Hampelmann

Ich bin ein klei - ner Hampelmann, der Arme und Beine bewegen kann,
mal links, mal rechts, mal auf ,mal ab, und immer klipp und klapp.

1.) Ich bin ein kleiner Hampelmann,
der Arm und Bein bewegen kann.

Mal links hm hm, mal rechts hm hm.
Mal auf hm hm, mal ab hm hm.
Und manchmal auch klipp-klapp.

2.) Man hängt mich einfach an die Wand,
und zieht an einem langen Band.

Mal links hm hm, mal rechts hm hm.
Mal auf ...

3.) Ich mache stets ein froh' Gesicht,
das Lachen, das vergeht mir nicht.

Mal links ...

4.) Mein Kopf der ist so müd' und schwer,
vom vielen Hampeln hin und her.

Mal links ...

5.) Und kommt für mich die Schlafenszeit,
dann bin ich armer Mann bereit.

Mal links ...



Teddybär, Teddybär dreh dich um

Die gesungene Bewegung immer nachmachen

Teddybär, Teddybär dreh dich um
 Teddybär, Teddybär mach dich krumm
 Teddybär, Teddybär heb' ein Bein
 Teddybär, Teddybär das war fein!

Teddybär, Teddybär bau ein Haus
 Teddybär, Teddybär schau heraus (uhu)
 Teddybär, Teddybär zeig einen Fuß
 Teddybär, Teddybär bestell einen Gruß

Teddybär, Teddybär rühr im Topf
 Teddybär, Teddybär schüttel dein Kopf
 Teddybär, Teddybär zeig deine Schuh
 Teddybär, Teddybär wie alt bist du!



Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, und du?



Schuhsalat

Material:

- viele Schuhpaare
- Tücher
- Wäschekorb

Anleitung: Jeder legt einen Schuh, den er/sie vorher genau betastet hat, in den Wäschekorb. Nun sollen alle nacheinander mit verbundenen Augen ihren Schuh aus dem Schuhsalat herausfinden.

Als Spielvariante für Geburtstage zum Abschluss: Wer ist als erstes angezogen?

Die Schuhe der Gäste werden in einen Wäschekorb gelegt und gut vermischt. Die Jacken werden in einen Bettbezug gestopft, je nach Jahreszeit können auch noch Mützen und Schalhaufen gemacht werden. Auf ein Startzeichen hin, müssen alle Kinder versuchen ihre Kleidungsstücke zu finden und sich anzuziehen.



Knete selber machen

Zutaten:

400g Mehl
200g Salz
2 EL Zitronensäure
500ml kochendes Wasser
3 EL Speiseöl
Lebensmittelfarbe

Außerdem:

Schüssel
Handmixer mit Knethaken
Evtl. Handschuhe zum Einfärben
Unterlage



Zubereitung:

- Alle Zutaten, bis auf das Wasser, in eine Schüssel füllen und mit dem Knethaken verrühren.
- Nun das kochende Wasser mit einrühren, bis eine feste Masse entsteht.
- Dann mit der Hand weiterkneten.
- Anschließend können Knethaufen gemacht werden und die Lebensmittelfarbe kann eingeknetet werden.

Später sollte die Knete nicht abfärben und kann sich luftdicht verschlossen mehrere Monate halten.



Hampelmann

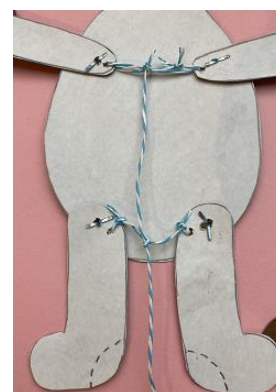
Material:

- Bunte Pappe
- Kleber
- Musterbeutelklammern
- Faden
- Stifte
- Evtl. eine Perle



Anleitung:

- Eine der Vorlagen von Seite 12 und 13 ausdrucken.
- Auf die Pappe kleben und ausschneiden. Wer keine bunte Pappe hat, kann auch einen alten Pizzakarton oder ähnliches nehmen und die Bilder selbst anmalen.
- Vorsichtig 4 Löcher in den Körper stechen.
- In die Arme und Beine werden jeweils 2 Löcher gestochen. Eins für die Klammer und eins für den Faden.
- Nun die Arme und Beine mit den Musterbeutelklammern am Körper befestigen.
- Die Arme mit einem kurzen Faden zusammenknuten.
- Die Beine ebenfalls mit einem kurzen Faden zusammenknuten.
- Nun einen etwas längeren Faden als „Ziehschnur“ am oberen Faden (Arme) mit dem unteren Faden (Beine) verknoten. Die restliche Schnur wird zum Ziehen genommen.
- Damit die Kinder die Schnur besser greifen und halten können, kann eine Perle unten befestigt werden.



Windspiel

Material:

- verschieden lange Stöcke
- Fingermalfarbe
- Faden

Anleitung:

- Jeden Stock bunt anmalen.
- Für jeden Stock einen gleichlangen Faden abschneiden und daran festknoten.
- Nun an dem Querstock das andere Ende des Fadens befestigen und dabei die Stockhöhe (vom Klangstock) einstellen.
- Zum Schluss einen etwas längeren Faden rechts und links am Querstock als Aufhänger anknoten.



! Fingermalfarbe ist meist nicht wasserfest! Am besten einen geschützten Platz zum Aufhängen suchen oder vorher mit Klarlack einsprühen.



Joghurteis am Stiel

Vorbereitung: 15 Minuten

Gefrierzeit: 4-5 Stunden

Menge: 4 Stück

Zutaten:

80g Obst z.B. Kirschen, Erdbeeren oder Blaubeeren

2 Eigelb

30g Zucker oder Honig, reife Banane

150g Naturjoghurt

150g kalte Sahne

Außerdem:

Eisformen oder leere

Joghurtbecher

Zubereitung:

- Obst waschen, evtl. entkernen und kleinschneiden.
- Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen.
- Joghurt und Obst einrühren.
- Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben.
- Nun alles in die Formen füllen und für mindestens 4 Stunden einfrieren.
- Nach ca. 30 Minuten einen Stiel ins Eis stecken.



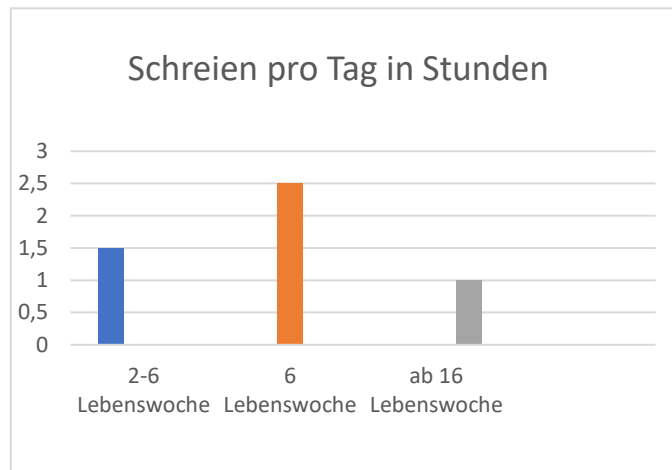


Wissenswertes

Schreien gehört in den ersten Lebenswochen zum Alltag

In den ersten Monaten ist Schreien völlig normal. Schreien gehört zu den wichtigsten Ausdrucksmitteln von Säuglingen. Das Schreiverhalten verläuft in den ersten 3 Lebensmonaten bei allen Kindern ähnlich. Allerdings ist es von Kind zu Kind unterschiedlich, wie häufig, ausdauernd und laut es schreit.

Häufig nimmt das Schreien in den ersten beiden Lebensmonaten zu und erreicht meist in der 6ten Lebenswoche seinen Höhepunkt. Dann ist das Baby dabei einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu lernen. Dies gelingt nicht immer auf Anhieb und es kommt zum vermehrten Weinen. Nach dieser Phase werden die Schreiperioden meist kürzer, bis sie nach 3 Monaten fast oder ganz verschwinden.



Babys schreien in den ersten 3 Monaten meist weil...

- sie Hunger haben.
- sie müde sind und nicht zur Ruhe finden.
- sie Zuwendung möchten.
- sie eine frische Windel brauchen.

Babys, die wenige Wochen alt sind, können durch verschiedene Schreiarten deutlich machen, welches Bedürfnis sie haben. Sie können also im Schrei variieren, ob sie müde sind oder Zuwendung möchten. Als Eltern lernt man dann bald, diese zu unterscheiden und darauf einzugehen.

Babys schreien aber auch ohne erkennbaren Grund und manche tun dies laut und ausdauernd, was die Eltern schnell an ihre Grenzen bringen kann. Manchmal ist es aber auch ein Hinweis, dass der Säugling sich unwohl fühlt oder ihm vielleicht etwas wehtut. Bei Unsicherheiten kann die Hebamme zu Rate gezogen oder der Kinderarzt kontaktiert werden.

Dem Schreien Beachtung geben

Das Schreien bei Babys ist immer ein „Hilferuf“ nach Unterstützung und nicht ein Versuch, die Erwachsenen zu einem bestimmten Verhalten zu zwingen.

- In den ersten 3-4 Monaten ist das Schreien mit einer starken inneren Erregung verbunden, aus der das Kind alleine nicht mehr heraus kann.
- Deshalb sollte möglichst sofort reagiert werden, um die Ursache für die Unzufriedenheit herauszufinden. Dabei kann das Kind getröstet oder beruhigt werden.
- Kinder müssen nicht bei dem ersten Schrei auf den Arm genommen werden. Oft lassen sie sich schon durch Blickkontakt, beruhigendes Zureden, streicheln oder sanftes Schaukeln beruhigen.

Rascher Trost und Zuwendung bedeutet nicht Verwöhnen

Wird auf das Kind beim Schreien in den ersten Lebensmonaten zuverlässig und einfühlsam eingegangen, bedeutet dies keinesfalls, dass es verwöhnt und verhätschelt wird. Es ist vielmehr eine große Unterstützung, die dem Kind hilft, zu lernen, seine innere Erregung selbst zu beeinflussen und diese zu regulieren. Säuglinge, die von Anfang an zügig beruhigt werden, schreien in der Regel in den kommenden Wochen weniger.

Ab etwa 6 Monaten kann durch zu schnelles und häufiges Eingreifen der Eltern ein Gewöhnungseffekt eintreten, der zu vermehrten Schreien führt.

Das Schreien kann schnell zur Belastung werden

Wenn ein Baby sehr viel weint, ist es verständlich und nachvollziehbar, dass dieses nicht spurlos an einem vorbeizieht. Hat man das Gefühl, dass die Situation einen zunehmend belastet und man allein nicht mehr weiterweiß, ist es wichtig sich Hilfe zu holen! Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Mit dem Kinderarzt/ Hebamme sprechen.
- Auf der Homepage vom Landkreis Verden gibt es ausführliche Erläuterungen mit Kontaktdaten zu den vielen Unterstützungsangeboten für Familien.
www.landkreis-verden.de ➡ Familie, Soziales, Gesundheit ➡ Kinder, Jugend und Familie ➡ Frühe Hilfen

- Wenn das Baby viel und heftig weint, darf es niemals geschüttelt werden! Dies kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen oder im schlimmsten Fall sogar den Tod des Kindes bedeuten.
- Nie Medikamente zur Beruhigung geben!!!

Es kann sich aber auch direkt an den Landkreis gewendet werden:



Koordinierungsstelle Netzwerk Frühe Hilfen

Sonja Eckstein

Landkreis Verden- Kreishaus, Zimmer 1024 (Eingang West, 1.OG)

Lindhooper Straße 67

27283 Verden

Telefon: 04231- 15-671

E-Mail: Sonja-Eckstein@landkreis-verden.de

Desweiteren findet zweimal wöchentlich eine offene Sprechstunde in der
-Zentrale Frühe Hilfen- Lindhooper Straße 63 in Verden statt.

Montag: 11:30 - 13:30 Uhr

Donnerstag: 10:00 - 12:00 Uhr

Kontakt: Valentina Gross

Tel. 01525- 6317100



