



Wohlfühl-Ferienprogramm

Angebot zur Gesundheitsförderung für die Ganztagsbetreuung

Als Kooperationspartner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung greift das Wohlfühl-Ferienprogramm des ELE e.V. die Inhalte „Ernährung, Bewegung und Entspannung“ auf, um Kinder bereits im Grundschulalter für diese zu sensibilisieren. Unter Anleitung werden von den Schülern kleine Obstsnacks, Saftcocktails oder Quarkspeisen als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit selbst zubereitet, so dass ihnen eine gesunde Ernährung handlungsorientiert näher gebracht wird. Die Freude ist am Ende umso größer, wenn das Selbstgemachte auch noch schmeckt!

Für Bewegung sorgen Lauf- und Gruppenspiele, die allen Spaß machen und zugleich die motorische Koordination als auch das Sozialverhalten der Kinder fördern. Eine phantasievoll angeleitete Spielekette und der kreative Einsatz von Turngeräten in der Sporthalle aus dem Bereich „Abenteuer- und Erlebnissport“ stellen die Kinder vor besondere Herausforderungen. Ungewöhnliche Bewegungssituationen erfordern dabei die Entwicklung kreativer Bewältigungsstrategien.

Kindgerechte Entspannungseinheiten bieten anschließend einen optimalen Ausgleich zu den aufregenden Bewegungsaktionen. Den Kindern wird Raum für Erholung und Entspannung gegeben, so dass sie zur Ruhe kommen können.

Ziele

- Interesse am selbständigen Zubereiten einfacher, gesunder Speisen wecken
- Die Gruppe als Gemeinschaft positiv erleben
- Spaß an Bewegung erfahren
- Das eigene Körpergefühl schulen
- Zur Ruhe kommen und entspannen

Inhalte und Methoden

- Kreative Bewegungsspiele aus dem Abenteuer- und Erlebnissport
- Gemeinsames Zubereiten von Speisen in Form von regelmäßigen Ritualen
- Kindgerechte Entspannungseinheiten wie z.B. Massagen, Entspannungsgeschichten oder Spiele zur Sinneswahrnehmung

Rahmenbedingungen

- Feste Gruppe mit max. 18 Kindern oder Jugendlichen
- Programminhalte richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten
- Ort: Schule in Dortmund (Küche, Sporthalle, Aula, Schulhof)
- 4 Tage in den Ferien mit je 3 Zeitstunden
- 2 Mitarbeiter des ELE e.V.
- Kosten: 748,- € zzgl. Fahrtkosten.

Kontakt

Sonja Spielmann

Tel.: 0231-357088 / Email: sonja.spielmann@e-l-e.de / www.e-l-e.de