Aufstehen und Strecken

Aufstehen und Strecken

Guten Morgen! Zeit zum Aufwachen, Recken und fröhlich in den Tag starten.

- Die Augen sanft öffnen und tief einatmen
- Arme und Beine lang wie eine Giraffe ausstrecken
- Die Bettdecke aufdecken und gemütlich an den Bettrand setzen



Tipp für den Morgen

Ein kurzes Gähnen und Recken weckt die Muskeln auf und schenkt neue Energie für das gemeinsame Frühstück.

1 Wach werden



Blinzle der Morgensonne entgegen und spüre, wie dein Körper langsam munter wird.

2 Groß machen



Strecke die Fingerspitzen ganz weit nach oben zur Zimmerdecke und ziehe die Zehenspitzen lang.

3 Aufrichten



Schwinge die Beine aus dem Bett und stelle beide Füße fest auf den Boden.

Fühlst du dich noch ein wenig schläfrig?



Ja, die Augen sind noch schwer

Atme dreimal tief ein und strecke die Arme noch einmal wie ein großer Bär nach oben aus.

Nein, ich bin schon hellwach

Schlüpfe direkt in deine Hausschuhe und starte mit dem nächsten Schritt deiner Morgenroutine!



Zur Toilette gehen

Wenn du merkst, dass du mal musst:
Geh ruhig ins Badezimmer. Nimm dir Zeit für jeden Schritt und spüle am Ende sauber ab.



Checkliste

- Rechtzeitig Bescheid sagen oder direkt ins Bad gehen
- Hose und Unterwäsche herunterziehen
- Bequem und sicher hinsetzen
- Toilettenpapier sparsam nutzen
- Spülung drücken und Hände waschen

Sauberer Abschluss

Nach dem Toilettengang drücken wir immer die Spülung und waschen unsere Hände gründlich mit Seife und Wasser.



1 Merken & hingehen



Sobald dein Bauch dir signalisiert, dass du Pipi oder Kacka musst, unterbrich dein Spiel und geh direkt zur Toilette.

2 Hinsetzen & Zeit nehmen



Zieh deine Hose und Unterwäsche vorsichtig herunter und setz dich entspannt auf den Toilettensitz.

3 Saubermachen



Nutze Toilettenpapier von vorne nach hinten, um dich gründlich und sanft zu säubern.

4 Spülen & Anziehen



Zieh deine Kleidung wieder hoch und drücke die Toilettenspülung, damit alles sauber verschwindet.

Hände gründlich waschen

Gemeinsam waschen wir unsere Hände sauber und frisch vor dem Essen oder nach dem Aufstehen.

Hände gründlich waschen

1. Ärmel nach oben krempeln
2. Hände nass machen und einseifen
3. Handflächen, Handrücken und Fingerzwischenräume reiben
4. Schaum vollständig abspülen
5. Hände mit einem sauberen Tuch gründlich abtrocknen

Begleit-Tipp für Kita & Zuhause

Gemeinsam während des Einseifens ein kurzes Lied singen oder bis zwanzig zählen, damit alle Stellen sauber werden.

1



Wasser und Seife

Hände unter fließendem Wasser anfeuchten und eine Portion Seife auf die Handfläche geben.

2



Gründlich reiben

Handflächen, Fingerrücken, Daumen und Fingerzwischenräume sorgfältig einschäumen.

3



Klarspülen und abtrocknen

Den Schaum vollständig abspülen und die Hände mit einem eigenen Tuch gründlich trockentupfen.



Zähne putzen

Morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafen: Mit Zahnbürste und Zahnpasta putzen wir alle Zähne blitzblank und sauber!

Zähne putzen

- Zahnbürste und Zahnpasta bereitstellen
- Kleine kreisende Bewegungen auf allen Zähnen
- Morgens und abends für gesunde, starke Zähne



Tipp für Eltern und Erzieher:innen

Ein kurzes Zahnputzlied oder eine kleine Sanduhr hilft Kindern, die empfohlene Putzzeit mit Freude einzuhalten.

1 Schritt 1: Zahnpasta auftragen



Eine erbsengroße Menge Zahnpasta auf die feuchte Zahnbürste geben.

2 Schritt 2: Kauflächen putzen



Zuerst die Kauflächen oben und unten mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.

3 Schritt 3: Außen- und Innenflächen säubern



In kleinen Kreisen von Rot nach Weiß (vom Zahnfleisch zum Zahn) bürsten.

4 Schritt 4: Ausspülen



Den Mund gründlich mit frischem Wasser ausspülen und die Zahnbürste reinigen.

Routinekarte: Gesicht waschen

Guten Morgen, frisches Gesicht!

Mit ein wenig lauwarmem Wasser starten wir munter in den Tag. Das Gesichtwaschen erfrischt die Haut, vertreibt die Müdigkeit aus den Augen und gehört fest zu unserer Morgenroutine.

- Ärmel bis zu den Ellbogen hochkrempeln
- Wasserhahn aufdrehen und Temperatur mit der Hand prüfen
- Wasser in die Hände schöpfen und sanft über Stirn, Wangen und Nase streichen
- Das Gesicht mit dem eigenen Handtuch gründlich und weich abtupfen



Tipp für den Waschplatz

Nutze einen sicheren Tritthocker und halte das eigene kleine Handtuch in Kinderhöhe griffbereit.

1



Hände zu einer Schale formen

Halte beide Hände wie eine kleine Wasserschale unter das fließende, angenehm warme Wasser.

2



Sanft benetzen

Schließe die Augen leicht und verstreiche das klare Wasser sanft über dein Gesicht.

3



Sanft abtrocknen

Nimm dein Handtuch und tupfe Gesicht und Augenpartie behutsam trocken.

Haare kämmen

Haare kämmen und frisieren



Vor dem Losgehen kämmen wir die Haare sanft von den Spitzen bis zum Ansatz, damit sie knotenfrei und gepflegt sitzen.

- Eigene Haarbürste oder Kamm bereitlegen
- Vor dem Spiegel die Haare behutsam durchkämmen
- Kämmhilfe oder Spängchen nach Wunsch nutzen

Tipp für den Alltag

Bei verknoteten Strähnen hilft es, die Haare zuerst vorsichtig an den Spitzen festzuhalten und nach unten zu bürsten.

1



Bürste greifen

Nimm deine eigene Bürste oder deinen Kamm zur Hand und stelle dich vor den Spiegel.

2



Sanft kämmen

Führe die Bürste mit ruhigen Zügen durch das Haar, bis alle Strähnen glatt und ordentlich sind.

Ich ziehe mich an!

Ich ziehe mich an!

Such dir deine Tageskleidung aus und ziehe sie Schritt für Schritt an.

1. Unterwäsche & Socken anziehen
2. Hose anziehen und hochziehen
3. Pullover über den Kopf streifen



Tipp für Kinder

Setz dich zum Sockenanziehen gemütlich auf den Boden oder einen Hocker. So klappt es ganz ohne Wackeln!

1



Kleidung bereitlegen

Lege deine Hose, deinen Pullover und zwei Socken griffbereit vor dich auf den Teppich oder das Bett.

2



Zuerst die Socken

Rolle jeden Socken mit beiden Daumen etwas auf und schlüpfe mit den Zehen zuerst hinein, bis die Ferse sitzt.

3



Hinein in die Hose

Stecke erst das eine, dann das andere Bein in das passende Hosenbein. Danach aufstehen und den Bund festhalten.

4



Pullover anziehen

Finde das Halsschildchen für hinten, stecke den Kopf durch das Halsloch und schlüpfe mit beiden Armen in die Ärmel.

Sitzt ein Kleidungsstück noch nicht ganz richtig?



Der Pullover sitzt verkehrt herum oder die Socke zwickt an den Zehen

Zieh das Teil noch einmal kurz aus, drehe das Schildchen nach hinten und streife es in Ruhe nochmals über.



Alles sitzt bequem und die Hose ist oben

Super gemacht! Klopfe dir auf die Schultern – du bist fertig angezogen für den Tag.

Gesundes Frühstück einnehmen



Gemeinsam am Tisch essen und gestärkt in den Tag starten.

- Hände waschen vor dem Essen
- Gemeinsam an den Tisch setzen
- Brot, Obst und Rohkost knabbern
- Wasser oder ungesüßten Tee trinken

Tipp für die Morgenroutine

Feste Plätze und ein ruhiger Gesprächston helfen Kindern, in ihrem eigenen Tempo zu kauen und ausreichend zu trinken.

1 Platz einnehmen



Setze dich bequem an den Tisch und stelle deine Tasse oder Trinkflasche griffbereit ab.

2 Gesund frühstücken



Wähle dein Frühstück und nimm dir Zeit zum Kauen und Trinken.



Garderoben-Check: Fertig für draußen!

Mit diesen einfachen Schritten ziehst du deine Jacke und Schuhe ganz selbstständig an, bevor es nach draußen geht.

- Jacke vom Haken nehmen und anziehen
- Reißverschluss oder Knöpfe schließen
- Schuhe richtig herum anziehen und verschließen



Tipp für Erzieher:innen & Eltern

Ein farbiger Punkt oder Aufkleber an der Innenseite der Schuhe hilft den Kindern zu erkennen, welcher Schuh an welchen Fuß gehört (Punkte berühren sich innen).

1 Jacke anziehen



Nimm deine Jacke vom Garderobenhaken. Schlüpfe nacheinander mit beiden Armen in die Ärmel oder nutze den Zaubertrick: Jacke mit der Kapuze vor die Füße legen und über den Kopf schwingen.

2 Jacke zumachen



Stecke den Reißverschluss unten fest zusammen und ziehe ihn nach oben. Wenn deine Jacke Knöpfe hat, schließe sie von unten nach oben.

3 Schuhe anziehen



Stelle deine Schuhe nebeneinander vor dich. Achte darauf, dass die Innenkanten zueinander zeigen. Schlüpfe mit den Füßen hinein und schließe Klettverschluss oder Schnürsenkel.

Meine Jacke hängt an Haken Nummer / Symbol:

Das klappt heute schon ganz alleine:

Brauchst du heute noch Extra-Sachen für das Wetter?



Es ist kalt, windig oder regnerisch

Zieh zusätzlich deine Mütze auf, schlüpfe in die Regenhose oder ziehe wasserfeste Gummistiefel an.



Die Sonne scheint warm am Himmel

Setze eine Sonnenkappe auf und kontrolliere, ob deine Jacke leicht genug für das Spielen im Freien ist.

Rucksack und Tasche packen



Rucksack packen

Wir packen die Tasche für den Kindergarten ganz ordentlich ein.

- Trinkflasche fest verschließen und hineinstellen.
- Brotdose mit Frühstück einpacken.
- Lieblings-Kuscheltier oder Taschentuch dazulegen.
- Reißverschluss komplett zumachen.

Kita-Tipp

Stelle den Rucksack am Abend vorher an die Garderobe, damit morgens alles bereitsteht.

Meine Pack-Schritte

So packst du deinen Rucksack Schritt für Schritt selbst:

1 Flasche prüfen



Wasser einfüllen, Deckel fest zudrehen und aufrecht in das Fach stellen.

2 Brotdose einstecken



Das gesunde Kita-Frühstück sicher neben die Trinkflasche legen.

3 Reißverschluss schließen



Den Zipper bis zum Anschlag zuziehen, damit unterwegs nichts herausfällt.

Mein Rucksack steht bereit am Platz:



GEMEINSAMER MORGENKREIS



Wir kommen gemeinsam im Kreis zusammen, begrüßen einander mit einem Lied und besprechen unseren Tag.

Gemeinsamer Morgenkreis

- Wir setzen uns ruhig in den Kreis.
- Wir singen unser Begrüßungslied.
- Wir schauen, welche Kinder heute da sind.
- Wir stellen den Tagesablauf vor.

Tipp für den Morgen

Ein fester Ablauf im Morgenkreis gibt Orientierung, stärkt das Gruppengefühl und erleichtert allen Kindern das Ankommen.

1



Im Kreis versammeln

Auf den Glockenton setzen sich alle Kinder auf ihre Sitzkissen in den Kreis.

2



Begrüßung und Tagesplan

Wir singen gemeinsam ein Lied, zählen die Kinder und stecken die Tageskarten an die Tafel.

Unser heutiges Begrüßungslied

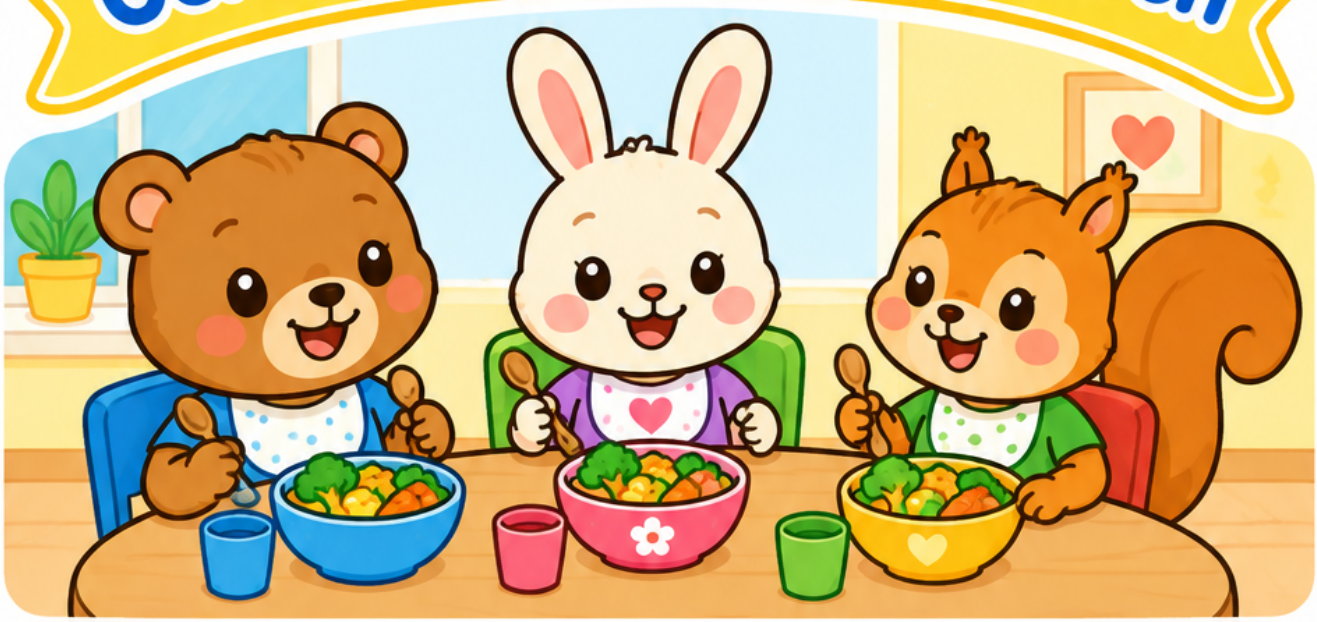
Heutiges Datum und Tag

Sind alle Kinder im Morgenkreis versammelt?

Ja, alle sitzen auf ihrem Platz
Begrüßungslied anstimmen und mit der Morgenrunde beginnen.

Nein, es fehlen noch Kinder oder es ist unruhig
Gemeinsames Fingerspiel oder Ruheklatschen nutzen, um Aufmerksamkeit zu bündeln.

Gemeinsames Mittagessen



Wir essen zusammen, bleiben ruhig auf unserem Platz sitzen und achten aufeinander am Tisch.

- Vor dem Essen waschen wir gründlich die Hände mit Seife.
- Wir setzen uns gemütlich an unseren Platz und warten, bis alle bereit sind.
- Wir wünschen einander einen guten Appetit und probieren neugierig von den Speisen.
- Wir kauen mit geschlossenem Mund und sprechen leise miteinander.
- Wenn alle fertig sind, stellen wir unser Geschirr ordentlich auf den Servierwagen.

Unser Tischspruch

Piep, piep, piep –
wir haben uns alle lieb!
Jeder isst so viel er kann,
nur nicht seinen Nebenmann.
Guten Appetiit!

1 Händewaschen

Ärmel hochkrempeln, Hände gründlich einseifen und mit dem Handtuch abtrocknen.

2 Platz einnehmen

Ruhig an den Tisch setzen, Stuhl heranziehen und Serviette bereitlegen.

3 Tischspruch sprechen

Gemeinsam den Spruch aufsagen und erst danach mit dem Essen beginnen.

4 Achtsam essen

Mit Besteck essen, Becher mit beiden Händen halten und in Ruhe kauen.

5 Abräumen & Saubermachen

Teller und Besteck zum Abräumwagen bringen und den Mund mit der Serviette abtupfen.

Mittagsruhe & Traumzeit

**Jetzt ist Zeit zum Ausruhen, Kuscheln und Krafttanken.
Lege dich gemütlich hin, schließe die Augen oder lausche ganz leise einer ruhigen Entspannungsgeschichte.**

Das hilft dir:

- Kuschelecke oder Matte aufsuchen
- Lieblingskissen und Kuscheldecke bereitlegen
- Leise werden und die Augen sanft schließen
- Ruhig atmen und der Geschichte lauschen



Tipp für die Ruhezeit

Auch wer nicht schlafen möchte, darf sich leise ausruhen, Bilderbücher anschauen oder den Körper bewusst entspannen.

So geht's:

1 Platz finden



Suche dir deine Matte oder Kuschelecke und mache es dir mit Decke und Kissen gemütlich.

2 Ruhe einkehren lassen



Flüstere nur noch ganz leise, atme tief ein und aus und komme zur Ruhe.

3 Traumreise lauschen



Lausche den leisen Klängen, der Stimme oder der Entspannungsmusik, während dein Körper neue Energie tankt.

Mein Ruheplatz für heute:

Das hilft mir beim Entspannen (z. B. Kuscheltier, Traumreise):



Fühlst du dich müde oder möchtest du leise ruhen?

Ich bin müde →	Kuschele dich warm ein, schließe die Augen und mache ein erholasmes Mittagsschläfchen.
Ich möchte nur ausruhen →	Bleibe leise auf deiner Matte liegen, lausche der Traumreise oder betrachte ruhig ein Buch.



Routinekarte: Spielsachen aufräumen

Nach dem Spielen finden alle Dinge ihren festen Platz wieder. So bleibt Platz für neue Ideen und alle Spielsachen sind sofort bereit für die nächste Spielrunde.

- Bausteine und Puzzles in ihre Kisten legen
- Bücher ordentlich ins Regal stellen
- Kuscheltiere und Puppen in die Spielecke setzen

Gemeinsam geht es leichter

Ein Aufräumlied oder das Einstoppen mit einer Sanduhr hilft, das Einsortieren als spielerisches Übergangsritual zu gestalten.



1 Spielpause ankündigen

Kurz vor Ende der Spielzeit ankündigen, dass gleich aufgeräumt wird, damit sich alle Kinder vorbereiten können.



2 Gleiches zu Gleichem sortieren

Die Spielzeuge nach Art und Aufbewahrungsort zuordnen: Steine in die Bauecke, Malsachen auf den Basteltisch.



3 An den festen Platz stellen

Kisten und Boxen vorsichtig zurück in die Regale schieben, sodass der Boden wieder frei und sicher begehbar ist.



Draußen an der frischen Luft spielen



Draußen an der frischen Luft spielen

Jetzt geht es raus ins Freie! Ob im Kindergarten-Garten, auf dem Spielplatz oder im Wald: Wir bewegen uns, entdecken die Natur und tanken frische Luft.

- Passende Kleidung und Schuhe anziehen
- Gemeinsam mit der Gruppe nach draußen gehen
- Rennen, klettern, balancieren und die Natur erkunden
- Aufeinander achten und vereinbarte Spielgrenzen einhalten

Tipp für Fachkräfte & Eltern

Lassen Sie den Kindern Freiraum für eigene Spielideen und Bewegungsabläufe auf unebenem Gelände, während klare Treffpunkte und Sicherheitsregeln vorab vereinbart werden.

1 Wetterfeste Vorbereitung



Gemeinsam prüfen: Benötigen wir Matschhose, feste Schuhe oder Sonnenschutz? Rucksack oder Trinkflasche bereitstellen.

2 Draußen ankommen & Grenzen klären



Vor dem Losflitzen kurz sammeln: Sichtbare Geländegrenzen besprechen und das akustische Stoppsignal vereinbaren.

3 Freies Bewegen & Naturerlebnis



Den Bewegungsdrang ausleben: Laufen, springen, Naturmaterialien sammeln oder Kletterelemente erkunden.

4 Gemeinsamer Abschluss



Beim Signal treffen sich alle am Sammelplatz, Spielsachen werden eingepackt und schmutzige Schuhe am Eingang abgeklopft.

Wie ist das Wetter heute beim Draußensein?

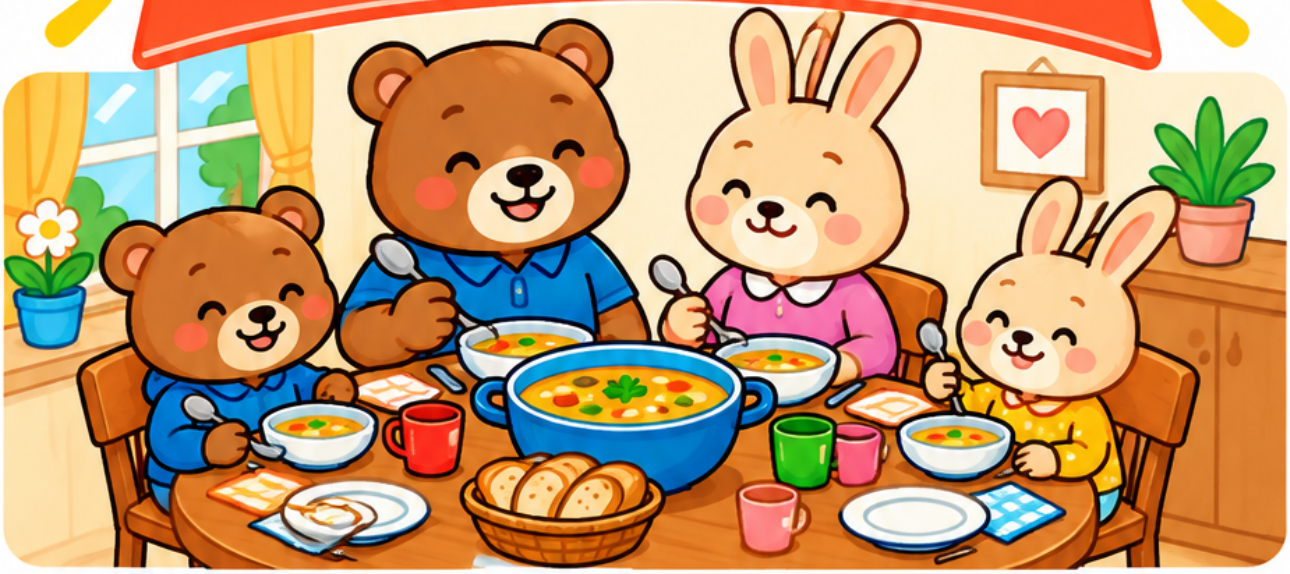
Sonnig und trocken

Kopfbedeckung aufsetzen, Sonnencreme nutzen und schattige Rückzugsorte für Trinkpausen bereithalten.

Nass oder matschig

Gummistiefel und Regenhose anziehen: Pfützen und Erdhügel aktiv ins Tast- und Bewegungsspiel einbinden.

Abendessen mit der Familie



Abendessen mit der Familie

Wir setzen uns alle gemeinsam an den Esstisch. Zusammen schmeckt das Essen am besten, und wir erzählen uns von den Erlebnissen des Tages.

- Vor dem Essen waschen wir gründlich unsere Hände.
- Wir helfen beim Decken des Tisches mit (Teller, Becher und Besteck).
- Wir bleiben während der Mahlzeit gemütlich am Tisch sitzen.
- Reihum darf jedes Familienmitglied erzählen, was heute besonders schön oder aufregend war.

Tipp für den Familientisch

Stellt eine kleine Erzählrunde auf: Ein kleiner Gegenstand (wie ein Holzlöffel oder ein schöner Stein) wird weitergereicht. Wer den Gegenstand hält, darf ungestört vom Tag berichten.

1 Hände waschen & Tisch decken



Mit Seife saubermachen, dann Serviette, Becher oder Besteck an den eigenen Platz bringen.

2 Gemeinsam beginnen



Einen gemeinsamen Tischspruch aufsagen oder allen einen guten Appetit wünschen.

3 Erzählen & Zuhören



In Ruhe essen, einander zuhören und von den Erlebnissen im Kindergarten oder zu Hause berichten.

4 Abräumen & Bedanken



Den eigenen Teller und Becher in die Küche bringen und sich für das leckere Essen bedanken.

Routinekarte: Baden oder Duschen



Heute machen wir uns frisch und sauber!
Ob warmes Schaumbad oder lustige Brause in der Dusche:
Wasser und Seife waschen den Tag sanft ab.

1 

Schritt 1:
Kleidung ausziehen und bereitlegen

2 

Schritt 2:
Ins warme Wasser steigen

3 

Schritt 3:
Mit Seife und Waschlappen sauber waschen

4 

Schritt 4:
Haare waschen und Schaum abspülen

5 

Schritt 5:
Gründlich abtrocknen und Schlafanzug anziehen



Tipp für die Abendroutine

Ein warmes Bad oder eine sanfte Dusche hilft dem Körper zu entspannen und signalisiert den Übergang in die ruhige Abend- und Schlafenszeit.

Schlafanzug anziehen



Schlafanzug anziehen

Jetzt wechseln wir von der Tageskleidung in die gemütliche Nachtwäsche. Schritt für Schritt machen wir uns bereit für die Nacht.

Das solltest du beachten:

- [ ] Tageskleidung vorsichtig ausziehen und ordentlich zusammenlegen.
- [ ] Den Schlafanzug bereitlegen: Oberteil und Hose mit der Vorderseite nach oben ausrichten.
- [ ] Zuerst mit den Füßen in die Schlafanzughose schlüpfen und den Bund nach oben ziehen.
- [ ] Kopf durch die Öffnung des Schlafanzug-oberteils stecken und die Arme durch die Ärmel führen.
- [ ] Prüfen, ob alles weich sitzt und nichts drückt oder verdreht ist.

Tipp für die Abendroutine

Feste Abläufe zur gleichen Uhrzeit geben Orientierung und Ruhe. Wenn das Kind die Kleidung selbstständig aussucht oder anzieht, stärkt das die Selbstwirksamkeit.

1 Tageskleidung ausziehen



Pullover, Hose und Socken ablegen und auf einen Hocker oder Stuhl legen.

2 Schlafanzug anziehen



Erst in die gemütliche Hose steigen, danach das Schlafanzug-Oberteil anziehen.

3 Wohlfühlen



Prüfen, ob die Bündchen bequem sitzen und bereit für das Bett oder die Abendgeschichte sein.

Mein Schlafanzug für heute Nacht:

_____

Das habe ich heute ganz alleine angezogen:

_____

Braucht das Kind noch Unterstützung bei Verschlüssen oder Ärmeln?

Kind zieht sich bereits weitgehend selbstständig an

Selbstständigkeit loben, nur bei engen Halsöffnungen oder Knöpfen begleitend zur Seite stehen.

Kind ist müde oder benötigt noch Hilfe

Kleidungsstücke gemeinsam festhalten, Orientierungshilfen (z. B. Etikett nach hinten) zeigen und ruhig unterstützen.



Gute-Nacht-Geschichte



Wir kuscheln uns ein, schlagen ein schönes Buch auf und lauschen gemeinsam einer ruhigen Geschichte zum Einschlafen.



- Lieblingsbuch aussuchen
- Ins Bett oder in die Kuschelecke legen
- Gemeinsam ankuscheln
- Der Geschichte leise zuhören

Tipp für die Abendroutine

Ein vertrautes Buch und ein gedämpftes Licht helfen dem Körper zu spüren, dass nun die Schlafenszeit beginnt.

Routinekarte – Licht aus und Einschlafen



Gute Nacht: Licht aus und Augen zu

Jetzt wird es ganz leise und gemütlich im Zimmer. Wir schalten die große Lampe aus, kuscheln uns tief in die weiche Bettdecke und schließen ganz sanft die Augen. Dein Körper darf sich nun ausruhen und von schönen Dingen träumen.

- Lampe oder Schlummerlicht ausschalten
- Kuscheltier fest in den Arm nehmen
- Tief einatmen, Augen schließen und zur Ruhe kommen



Tipp für die Abendroutine

Ein kurzes, gleichbleibendes Schlaflied oder ein leises Gute-Nacht-Wort im abgedunkelten Raum signalisieren dem Körper verlässlich das Ende des Tages.



1 Gemütlich hinlegen

Kuschle dich bequem in dein Bett und decke dich warm zu.



2 Licht löschen

Schalte das helle Zimmerlicht aus – ein sanftes Nachtlicht darf leise wachen.



3 Augen schließen

Atme dreimal ruhig durch, schließe die Augen und gleite sanft in den Schlaf.

