

### Wir bringen mit zum Schlafen:

- ✓ Zudecke und Kissen
- ✓ Bettwäsche (den Jahreszeiten angepasst)
- ✓ evtl. Schlafsack
- ✓ evtl. Schlafnest
- ✓ Kuscheltier oder Kuschelwindel
- ✓ Schnuller, falls nötig

### Aufgaben der Eltern:

- ✓ Beziehen der Betten und Wechseln der Bettwäsche

Die Eltern sind dafür zuständig, die Bettwäsche sowie die Matratzenschoner (werden von der Einrichtung gestellt) regelmäßig zu waschen.

## Über uns



### Info

Kindergarten „Sternschnuppe“  
altersgeöffnet

Waldweg 2  
85777 Fahrenzhausen / Bergfeld

### Kontakt

**Telefon** 0 81 33 / 99 66 30

### E-Mail

[info@sternschnuppe-fahrenzhausen.de](mailto:info@sternschnuppe-fahrenzhausen.de)

### Homepage

[www.sternschnuppe-fahrenzhausen.de](http://www.sternschnuppe-fahrenzhausen.de)



# Mittagsschlaf

bei den  
Sternchen

## Warum ist Schlaf wichtig?

Während des Schlafens verarbeiten Kinder neue Eindrücke und Erlebnisse. Ihr Körper baut Stresshormone ab, was einen wesentlichen Teil zur Ausgeglichenheit des Kindes beiträgt. Diese Theorie ist mehrfach wissenschaftlich erwiesen.

## Mittagsschlaf ist also gesund und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus.

### Wie kann ich mein Kind unterstützen?

- ✓ Vor Krippeneintritt muss ihr Kind abgestellt sein.
- ✓ Ihr Kind kennt es, im eigenen Bett alleine zu schlafen.
- ✓ Ein Kuscheltier, Schnuller oder ein Kleidungsstück, dass nach Mama bzw. Papa riecht, mitgeben.
- ✓ Vor Krippenstart langsam versuchen, ihr Kind an den Tagesrhythmus der Krippe zu gewöhnen.

## Ablauf beim Schlafen in der Kinderkrippe

- ✓ Die Schlafenszeit ist von 12.00 bis 13.30 Uhr.
- ✓ Alle Kinder ziehen sich am runden Teppich für die Schlafenszeit aus und legen ihre Kleidung in ihre Schublade.
- ✓ Nun geht es ab ins Bett: jedes Kind wird von uns zugedeckt, ein bisschen gestreichelt oder „Händchen gehalten“, bis es eingeschlafen ist.
- ✓ Langsam breitet sich Ruhe aus und man hört hier und da ein tiefes Atmen oder einen Schnuller nuckeln.
- ✓ Ab 13.30 Uhr fangen wir an, die Kinder wieder aufzuwecken.
- ✓ Von 13.45 bis 14.00 Uhr ist Abholzeit. Sie dürfen dann gerne Ihr Kind in der Gruppe begrüßen, noch kurz kuscheln und wach werden lassen, beim Anziehen helfen und ausgeruht nach Hause gehen.

## Was ist, wenn sich die Schlafbedürfnisse Ihres Kindes verändern?

- ✓ Informationsaustausch und Absprache zwischen Eltern und Personal
- ✓ Das Personal beobachtet das Kind, tauscht sich im Krippenteam aus und entscheidet dann, ob für das Kind der Mittagsschlaf noch angebracht ist oder nicht mehr.
- ✓ Bei dieser Entscheidung geht es nur um das Schlafbedürfnis des Kindes.
- ✓ Eine Entscheidung gegen den Mittagsschlaf kann auch rückgängig gemacht werden, wenn es dem Kind nicht gut geht.

