

## Routinen im Offenen Ganzttag

---

**Routinen** sind eingearbeitete, grundlegende Bestandteile im Alltag des Offenen Ganztags, die selbstverständlich ablaufen.

Werden hier über regelmäßige Impulse Themen aus den Bereichen Ernährung / Bewegung / Entspannung im Alltag fest verankert, kann man mit einer großen Nachhaltigkeit bei allen „Anspruchsgruppen“, also den Kindern, Eltern und Mitarbeitenden rechnen.

**Hier einige Beispiele:**

### Routinen im Feld „Ernährung“

- **Trinkangebot** in der Schule, z.B. Brunnen, Mineralwasser, feste Trinkpausen
- **Vorhersehbarkeit / Orientierung** über feste Räume, feste Zeiten, feste Gruppen, Jahrgangsweise  
ggf. getrennte Essbereiche ermöglichen: Leise-Raum /Rede-Raum
- **Beteiligung** der Kinder:
  - Hilfe bei der Essen- / Getränkeausgabe (-> hygienische Aufklärung der Kinder)
  - Gemeinsames Abräumen
- **Tischregeln** *gemeinsam* aufstellen/einhalten/überprüfen, (Tisch-Knigge)
  - Tisch-Beauftragte/r, mit designtem Anstecker
- **Essensausgabe** nach Wahl: Tisch/Schüssel-/Selbstbedienung, Ausgabe/Tellersystem
- **Rituale**: z.B. das Menü von einem Kind angekündigt, Tischgebet oder Tischspruch (ggf. mit Bewegung)
- **Mitbestimmung/** Partizipation beim Speiseplan
  - Ausgewogenheit beachten z.B. Speiseplan-Check, Ernährungspyramide (Plakat)
  - Kinderwunschtag
  - Rückmeldungen an die Küche, z.B. durch bunte Tischtennisbälle, die gezählt werden
- **Umgang mit Neuem/Ungewohnten**
  - Verwendete Lebensmittel benennen, auch mit Bildern
  - Umbenennung von Speisen z.B. Olchi-Suppe (kontrovers zu sehen)
  - "The taste" – der interessante Probierlöffel
- **Besonderheiten**: Restauranttisch, Geburtstagstisch
- **Absprachen** für Geburtstagsrituale, Lebensmittelauswahl/ Speisen-Angebot bei Festen
- **Lautstärkeregelung** z.B. durch bouncyballs --> <https://bouncyballs.org/> oder Ampel
- **Gemeinsame** Snackzeit - zubereiten /einnehmen
- EU-Schulobst/Schulgemüseprogramm

## Routinen im Feld „Bewegung“

- eigene **Bewegungskartei** aufbauen: Einzel / Gruppen / drinnen & draußen
- **Partizipative Aktiv- bzw. Bewegungspausen;**  
Tanz-/Bewegungslieder (Bsp.: Im Wald, da kann man Joggen gehen - [https://www.youtube.com/watch?v=gO5dY\\_m7Lwk](https://www.youtube.com/watch?v=gO5dY_m7Lwk) )  
„Spiele aus der Hosentasche“ - einleitend, ausleitend oder überleitend -
- **Bewegungsgeschichten** integrieren
- **Materialien** in Wagen/Körben etc. bereitstellen: Gummitwist, Ballspiele, Pedalo, Diabolo, Stelzen, Bälle, Jonglage, Fahrzeuge, Slackline, Ropes (Speed-Seile), Sandspiele...
- **Raum** für Bewegungsanlässe geben:  
Kletterbäume (-gerüste), Toberaum, Tischtennis, Kicker etc.
- **Tradition** aufbauen: wöchentlich neues Spiel vorstellen, Bewegungsschatzkiste
- **Dynamisches** Sitzen ermöglichen
- **Schulhof** bemalen für Hüpf- und Fangspiele
- **Freies** Spielen und Toben auf dem Schulhof ermöglichen und erlauben
- The daily miles-Aktion: 15 Min. **täglich** Laufen oder Rennen (Info: [www.thedailymile.de](http://www.thedailymile.de))
- Die **Freitags-Disco**
- **Schulweg** besprechen: Zu Fuß oder Fahrrad nutzen

## Routinen im Feld „Entspannung“

- **getrennte Essbereiche** ermöglichen: Leiseraum /Rederaum
- **Rückzugsecke** o. -raum ermöglichen und im Raumplan einzeichnen: z.B. Snoezeleraum
- **Umgebungs-Qualität** von Temperatur, Licht, Luft, Farbgestaltung, Lautstärke überprüfen
- **Entspannungsmaterialien:** Igel- / Tennisbälle, Kirschkerne-Säckchen, Kuschedecke, -tiere, Klangspiel / -schale, Entspannungsmusik (Meeresrauschen, Trommelmusik), Hörspiele, die Entspannungs-Box (Koordinationsstelle Kreis Gütersloh)
- **Entspannungsimpulse:**
  - Ruheminute vor oder nach dem Essen (mit Sanduhr)
  - 5-Min.-Leisezeit
  - Atemübungen
  - "Kopf in den Sand" --> Augenschließen und antippen
  - Stressabschütteln wie ein geschüttelter Baum - als Einleitung zu den Hausaufgaben
  - Entspannungsrunde am Freitag
  - non-verbale Kommunikation / mit Händen, Füßen und Gesicht
  - Singen und Klatschen
  - selber leise sein / flüstern (z.B. in der Lernzeit)
  - Fußfühlpfad, Emotionssteine
  - Raumluft mit unterstützenden Aromen

### Weitere Ideen für Routinen

- Bibliothek aufbauen mit Büchern / Medien / Materialien
- Mal- und Bastelraum
- Sitzkreise nach dem Essen zum Besprechen
- Feste Anlaufstelle: Bank für Gespräche (mit einer Kollegin)
- Gefühlsteine / Gefühlsbälle, Große Legosteine, Quitsch-Hupe
- Lautstärkeregelung durch bouncyballs --> <https://bouncyballs.org/> oder Ampel
- feste Abholzeiten / Warnwesten für Abmeldepunkt
- gemischte Hausaufgabengruppe
- Walkie-Talki (zur Verständigung innerhalb der Teams)
- Who's next-App: ein praktisches Tool, wenn es darum geht, zufällig Schüler auszuwählen oder Gruppen zusammenzustellen. (kostenlos im App-Store erhältlich)

(Stand 2024)