

5.9. Gesundheitsförderung im Kindergarten Regenbogen:

„Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein Zustand von körperlichem, seelischem, geistigem und sozialem Wohlbefinden.

Gesundheit ist also mehr als nur das Freisein von Krankheit

Gesundheit wird heute gesehen als „ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten“ (Erste internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung am 21. November 1986 in Ottawa).

» Anstatt danach zu fragen, was die Kinder krank macht, stellt sich vielmehr die Frage danach, was Kinder auch bei **bestehenden Belastungen gesund bleiben lässt**.

Gesundheitsförderung beinhaltet somit gleichermaßen die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung; sie schärft darüber hinaus den Blick für die Ressourcen eines jeden einzelnen Kindes und sucht nach Möglichkeiten, das Kind in seiner individuellen Entwicklung zu unterstützen. Durch eine Verknüpfung von Gesundheitsthemen mit Bildungszielen wird die Entwicklung der Kinder optimal gefördert.

Daher ist die Gesundheitsförderung in unserem pädagogischen Alltag ein durchgängiges Prinzip. Die Ziele und Inhalte werden in unsere alltäglichen Routinen und Abläufen integriert und es Bedarf ergänzender Angebote und Projekte.

Sie umfassen die Bereiche

- der Ernährung,
- Hygiene, Körperpflege und Sauberkeit
- Körper und Sexualität
- der Bewegung, Ruhe und Rückzug, Erholung und Schlafen, Ausgleich und Entspannung
- des psychischen Wohlbefindens,
- der Unfallvorbeugung und Sicherheitserziehung, der Verhütung von Krankheiten und Suchtprävention

Kinder lernen nicht nur mit dem Kopf. Sie lernen mit allen Sinnen, buchstäblich begreifen sie die Welt und erschließen sich ihre Umwelt durch Bewegung.

Die Kinder lernen also durch aktives Tun, sowie am beispielhaften Verhalten der Erwachsenen und somit können langfristig erwünschte Einstellungen, Werthaltungen und Verhaltensweisen erzielt werden.

Essen und Trinken sowie Bewegung und Entspannung bieten vielfältige sinnliche Anregungen und fördern die damit einhergehenden Gehirnaktivitäten. Daher möchten wir die kindlichen Sinne stetig schulen und regelmäßig herausfordern, denn so gestärkt hat das Kind die besten Voraussetzungen, seine Persönlichkeit zu entfalten.

Für die pädagogische Praxis heißt das, dass diese komplexen Zusammenhänge jedoch nicht unbedingt komplexe Maßnahmen oder künstlich erzeugte Lernsituationen brauchen.

Im Gegenteil, das Gute liegt so nah: einfach in einen Apfel beißen, ihn riechen, knacken hören, im Mund spüren und schmecken - oder die Rinde eines Baums spüren und ihn erklettern, usw.

Wir möchten den Kindern Raum, Gelegenheiten und vor allem Zeit für solche Erfahrungen bieten, denn die Gesundheitsförderung steht nicht in „Konkurrenz“ zu anderen Bildungszielen wie beispielsweise Sprachentwicklung, Naturwissenschaften oder Musik.

All diese Bereiche sind unmittelbar miteinander verknüpft und bedürfen nicht unbedingt unterschiedlicher pädagogischer Ansätze und Maßnahmen.

Ein Kind, das den Geschmack eines reifen Pfirsichs beschreibt, wird in seiner Sprachentwicklung gefordert; ein Kind, das etwas kocht, lernt mit Mengen und Zahlen umzugehen; ein Kind, das Musik hört, wird dazu tanzen und toben und ein Kind, das eine Geschichte vorgelesen bekommt, entspannt sich ganz von selbst.

Damit sind pädagogische Angebote wie die Vermittlung von Ernährungswissen im Schlemmereck, die Bewegungsreise zur Bewegungsförderung im Garten oder die Traumreise zur Entspannung in der schönen Stunde natürlich nicht überflüssig, sondern haben durchaus ihren Platz in unserem gesundheitsfördernden Kindergartenalltag.

Mit unserem ganzheitlichen pädagogischem Konzept und unserem Bild vom Kind steht somit auch bei der Gesundheitsförderung das **ganze Kind** im Mittelpunkt:

Wir sehen das Kind als dynamische und lernfähige Persönlichkeit mit grundlegenden Kompetenzen und eigenen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Kinder haben eigene Bedürfnisse und Interessen bzw. Neigungen die wir annehmen und ernst nehmen.

Auch hier werden nicht die vermeintlichen Defizite betrachtet, die es mit spezifischen Maßnahmen zu fördern gilt, sondern das ganze Kind mit seinen individuellen Stärken rückt in den Fokus.

Das Kind soll somit unterstützt und befähigt werden, Entscheidungskompetenz, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erlangen, um mit Herausforderungen und Widerständen konstruktiv umgehen zu können.

Die Kinder sollen bei uns lernen selbstbestimmt Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen, ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sie erwerben entsprechendes Wissen für ein gesundheitsbewusstes Leben und erlernen somit gesundheitsförderndes Verhalten.

5.9.1. Beispiele aus dem Kindergartenalltag

Im offenen Konzept steht die Frage im Vordergrund „Was möchte ich heute tun, was brauche ich, wo und mit wem mag ich heute zusammen sein?“ - dies fördert die Entscheidungskompetenz, die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen und trägt somit zur Gesundheitsförderung bei.

Kenntnisse über Körperpflege, Gesundheit und Hygiene erwerben die Kinder innerhalb unserer Routinen wie dem Händewaschen beim Ankommen, sowie vor den Mahlzeiten und nach dem Toilettengang, innerhalb unserer Sauberkeitserziehung oder auch vor dem Zubereiten und Einnehmen von Mahlzeiten.

Für die Wickelsituation gibt es ein eigenes Wickelkonzept, bei dem die Kinder aktiv und selbstbestimmt mitmachen.

Beim Umziehen für den Garten werden die Themen: Wetter, die entsprechende Kleidung, Sonnencreme und Schutzmaßnahmen mit den Kindern besprochen und erarbeitet.

Der Umgang mit Krankheiten, körperlichen Beeinträchtigungen, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten und Unfällen wird ebenfalls mit den Kindern erarbeitet und thematisiert.

Die Möglichkeiten zur Entwicklung des Körper- und Gesundheitsbewusstseins finden sich auch im Alltag in vielfältiger Weise.

Beispielsweise bei Bewegungsspielen im Garten, während des Morgenkreises, wenn wir Singen, Spiele zur Wahrnehmung machen oder Gespräche führen.

Kinder können sich ihrer selbst bewusstwerden, wenn sie sich in der Phantasiewerkstatt malen und sich selbst und andere Kinder anschauen, sich dadurch ihrer Unterschiedlichkeit bewusstwerden und diese benennen.

Auch die Entwicklungsdokumentation in den Ich-Büchern der Kinder bietet Gelegenheit mit den Kindern über sich selbst ins Gespräch zu kommen und sich seiner selbst bewusster zu werden. z.B. Das bin Ich, Meine Familie, Mein zu Hause, Mein Lieblingsessen, meine Freunde, usw....

Darüber hinaus haben diese Entwicklungsprozesse auch in unserer Tagesstruktur Platz, z.B. können Kinder, die müde sind, sich ausruhen oder schlafen, wer hungrig ist geht zum Essen, wer traurig ist sucht Trost usw. Unser gesamtes Haus und unser riesiger Garten bietet den Kindern vielfältigste Bewegung- und Rückzugsmöglichkeiten.

5.9.2. Beispiele aus dem Schlemmreck

Im Schlemmreck achten wir auf eine einladende und angenehme Atmosphäre in der die Kinder beim gleitenden Frühstück und Mittagessen ihre mitgebrachten Speisen verzehren können. Dabei achten wir auf eine gemeinsame Esskultur und die Einhaltung der Hygiene, wie z.B. Hände waschen, Sauberkeit am Esstisch, usw....

Es gibt für die Kinder adäquate „Kochplätze“, an denen Sie bei der Essenszubereitung mitwirken können, z.B. tägliches Zubereiten von Obst - und Gemüsesnacks oder beim wöchentlichem Zubereiten eines Frühstücks für alle Kinder.

Das Frühstück und den Nachmittagssnack bringen die Kinder von zuhause mit und können es nach eigenem Bedarf im Verlauf des Vormittags/ Nachmittages zu sich nehmen. Hierbei gibt es klar definierte Regeln im Umgang mit Süßigkeiten und sogenannten „Kinderprodukten“.

Das tägliche Angebot beinhaltet Obst- bzw. Rohkostteller, Joghurt, sowie eine Trinkstation mit Wasser und ungesüßtem Tee.

Wöchentlich findet ein gemeinsames Frühstück oder ein Themenfrühstück oder ein Müsli-Tag statt.

In unserem Schlemmreck dreht sich alles um die Themen „Ernährung“, „Nahrungszubereitung“ und „Gesundheit“, die mit den Kindern sowohl im Alltag, als auch in Form von Projekten erarbeitet werden.

Die Kinder übernehmen die Aufgabe für Sauberkeit und Ordnung im Fachraum zu sorgen und tragen somit Verantwortung für sich und andere.

5.9.3. Projektwochen/ Lebenswelterweiterungen:

In den letzten Jahren entstanden verschiedenste Projekte und Lebenswelterweiterungen zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit den Kindern. Folgende wurden mit den Kindern erarbeitet, evaluiert und fanden somit einen festen Platz in unserem Jahreskreis:

- **Gesundheitswochen**

Neben Körper - und Mundhygiene thematisieren wir mit den Kindern das weite Feld der Ernährung und den Ursprung von Nahrungsmitteln (Vom Korn zum Brot etc.)

- **Kindergarten-Plus**

Bei der Lebenswelterweiterung Kindergarten Plus thematisieren wir gemeinsam mit den Kindern die Emotionalität und die Kompetenzen rund um den Bereich Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Im Kindergarten Plus wird auch der sensible Punkt der Sexualität und das Thema „Mein Körper gehört mir“ (siehe auch „Sexualpädagogisches Konzept“) thematisiert.

- **Dino Club**
Einmal im Kindergartenjahr stattet die Polizei den Dino Kindern einen Besuch ab um über die Straßenregeln/ Verkehrserziehung aufzuklären.
- **Brandschutzwochen**
Rund um das Martinsfest finden die Brandschutzwochen mit entsprechenden Angeboten (Feueralarm, Notrufnummer etc.) statt.
- **Kinderrechtswochen**
Die Kinderrechtswochen sollen die Kinder in ihrer Individualität stärken, indem sie spielerisch und im Austausch mit den Pädagog*innen über ihre Rechte und Pflichten aufgeklärt werden.

5.9.4. Exkursionen zum Thema Ernährung/ Nahrungsmittel/ Bewegung:

- Wöchentliche Ausflüge an der frischen Luft sind Teil unserer Lebenswelterweiterungen.
- Im Herbst besprechen die Kinder und wir im Morgenkreis und im Dino Club die Themenbereiche „Ernte und Erntedank“. Die Dino Kinder gehen in Lengfeld zur Kartoffelernte.
- Mit Kindern einkaufen - z.B. für das gesunde Frühstück oder für die Nahrungszubereitung im Schlemmereck.
- Besuch beim Bäcker, Restaurant,

5.9.5. Umgang mit Sexualität / Kinderschutz

Kinder sollen bei uns eine positive Geschlechtsidentität entwickeln, um sich wohlfühlen. Daher können Sie einen unbefangenen Umgang mit dem eigenen Körper erwerben und über ihren Körper und Sexualität sprechen und ein Bewusstsein für eine persönliche Intimsphäre entwickeln.

Angenehme/unangenehme Gefühle werden benannt, unterschieden und Kinder lernen Nein und Stopp zu sagen und sich bei Bedarf Hilfe zu holen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie in unseren Sexualpädagogik - und Kinderschutzkonzepten - auf unserer Homepage!

5.9.6. Sicherheit und Schutz

Mögliche Gefahrenquellen werden mit den Kindern thematisiert, damit die Kinder dafür sensibilisiert werden, diese selbst erkennen und einschätzen können.

Die Kinder erlangen somit ein Grundverständnis darüber, dass bestimmte Handlungen mit Konsequenzen für die eigene Gesundheit verbunden sein können und dass sie gefahrenträchtige Aktivitäten (z. B. Klettern) jederzeit abbrechen können.

Bei den Exkursionen werden Grundkenntnisse über sicheres Verhalten im Straßenverkehr mit den Kindern erarbeitet und entwickelt.

In den Brandschutzwochen erhalten die Kinder Grundwissen über richtiges Verhalten bei Unfällen und Feuer.

Im pädagogischen Alltag legen wir großen Wert darauf, dass die Kinder lernen um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.

5.9.7. Kompetenzpartnerschaft mit Familien

Wenn Elternhaus und Kindergarten „Hand in Hand“ arbeiten und einen Austausch auf Augenhöhe pflegen, lässt sich in der Gesundheitsförderung viel erreichen.

Eltern sind die primären Bezugspersonen ihres Kindes und werden daher vom ersten Tag an eingeladen, ihr „Expertenwissen“ über ihr Kind und ihre Erfahrungen mit einzubringen.

Beim **Erstgespräch in der Eingewöhnungszeit** können die Eltern die pädagogischen Fachkräfte beispielsweise über ihr Lebensumfeld, aber auch über Zugehörigkeiten von Religionsgemeinschaften und beispielsweise damit verbundenen besonderen Ess- und Lebensgewohnheiten informieren.

Bei diesem Gespräch werden auch Aspekte besprochen werden, die für das Thema Gesundheitsförderung von Bedeutung sind:

- Die Eltern erhalten im Gespräch die Möglichkeit, ihre Erwartungen, Wünsche, Ansichten und natürlich die Bedürfnisse ihrer Kinder zu äußern und gleichzeitig können wir unser Konzept eines gesunden KIGA-Alltags vorstellen.
- Die pädagogischen Fachkräfte im KIGA gehen dabei sensibel mit den Bedürfnissen, Sorgen und Ängste der Eltern um und respektieren z. B. fremde Kulturen und Lebensmodelle. Damit können unterschiedliche Erwartungen auf beiden Seiten besser geklärt und mögliche Schwierigkeiten vermieden werden.
- Kulturelle Vielfalt als Chance: Im KIGA kommen Kinder und Eltern unterschiedlicher Herkunft, Kultur und Sprache zusammen - und diese Vielfalt ist eine Bereicherung für alle Kinder, Eltern und Erzieher. Um dieses Potenzial als einen Beitrag zur interkulturellen Erziehung der Kinder zu nutzen, werden Eltern mit Migrationshintergrund eingeladen, im KIGA von ihrem Herkunftsland und seiner Kultur zu berichten und vielleicht typische Speisen, Tänze oder Spiele aus der Heimat gemeinsam mit den Kindern zuzubereiten und vorzustellen.

Austausch / Information im KIGA - Alltag:

Besonders die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung bieten vielfältige Möglichkeiten, Eltern über die Aktivitäten ihrer Kinder zu informieren und sie mit einzubeziehen. Dies können Eltern an unserer **Info- Wand** im Eingangsbereich oder auch mit den Bildern, die im „Fernseher“ zu sehen sind.

Auch in unseren **jährlichen Entwicklungsgesprächen** gehen wir auf diese Themen ein.

Bei den so genannten **Tür und Angel- Gesprächen** werden Informationen zu Erlebnissen oder auch Auffälligkeiten ausgetauscht.

Im Rahmen eines gemeinsam gestalteten Buffets beim Kartoffelfeuer oder beim Sommerfest kann genussvoll eine ausgewogene Ernährung erlebt werden.

Angebote seitens der Eltern mit den Kindern gemeinsam einen Kochkurs durchzuführen, oder sie zu sich in ihren Betrieb einzuladen werden gerne angenommen.

5.9.8. Kooperation mit Gesundheitsamt, KUVB

Kindergärten sind verpflichtet nach dem Infektionsschutzgesetz mit dem Gesundheitsamt zusammen zu arbeiten.

Für die Dino- Kinder im letzten Kindergartenjahr findet eine Schuleingangsuntersuchung des Gesundheitsamtes statt.

Kinder sind während des Besuchs im Kindergarten über die KUVB - die Kommunale Unfallversicherung Bayern versichert.

Ehrenamtlich Tätige, wie z. B. Elternbeiräte oder im Kindergarten ehrenamtlich tätige Eltern oder andere Personen sind ebenfalls versichert.

Bei Unfällen muss daher eine Unfallmeldung erfolgen.