

DRK-Kreisverband Weserbergland

Gesundheitskonzeption Kindertagesstätten



© Titelfoto: pixabay, GDJ, 9299 Bilder

Gesundheitskonzeption in aller Kürze:

Die Konzeption nimmt die seelische und körperliche Gesundheit von Kindern in den Fokus.

Wir arbeiten ganzheitlich. Das heißt: Gesundheit, Bildung und Entwicklung stehen gleichberechtigt nebeneinander.

Kinder benötigen die Erfahrung stabiler, wertschätzender, haltgebender und fördernder Beziehungen. Sie müssen Sicherheit in der Interaktion und in den Abläufen der Kita erfahren können.

Wir sehen es als unsere Aufgabe an, die resilienten Schutzfaktoren der Kinder zu stärken.

Unsere pädagogische Arbeit ist auf Nachhaltigkeit angelegt, denn Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren erhalten von uns gesundheitsförderliche Angebote um sich zu üben und damit diese Angebote in ihr Leben zu integrieren.

Impressum

DRK-Kindertagesstätten, Arbeitsgruppe Gesundheit

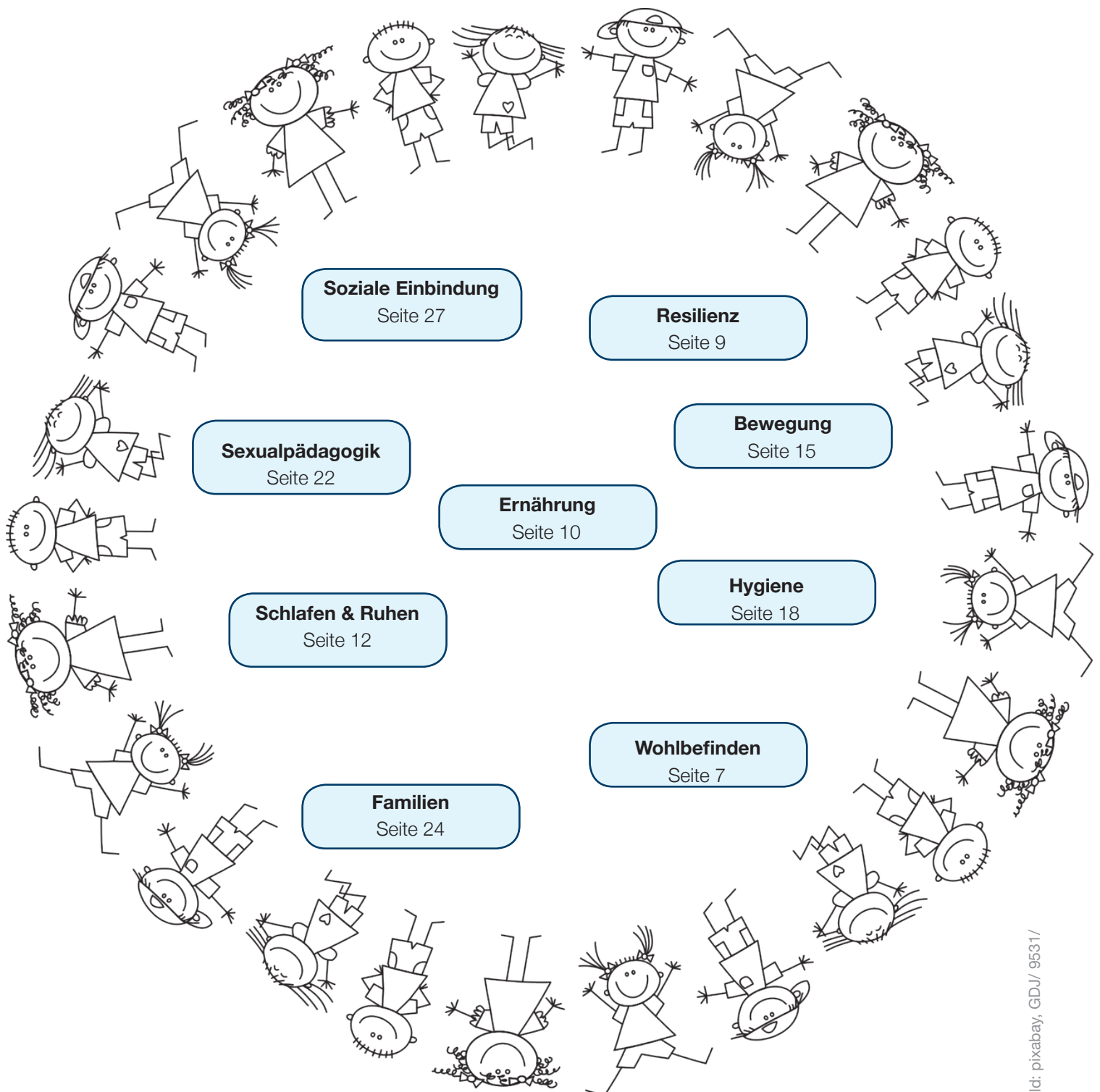
DRK-Kreisverband Weserbergland e.V.
Kaiserstraße 34
31785 Hameln

Lieselotte Sievert

Stand Juli 2021

GESUNDES Aufwachsen

Gesundheit für Körper und Seele



I. Einleitung

Die Gesundheitskonzeption der DRK-Kitas ist ein Baustein unserer Bildungskonzeption. Die dort beschriebenen Grundlagen, wie das unserer pädagogischen Arbeit zugrunde liegende Menschenbild, sind die Basis der Gesundheitskonzeption.

Unsere Kita-Praxis zeigt in den letzten Jahren eine immer größer werdende Kluft in der Entwicklung der Kinder: Diese Diversität resultiert unseres Erachtens nach u.a. aus nicht befriedigten Grundbedürfnissen.

Die gesellschaftspolitischen Diskussionen um ein Frühwarnsystem, das in den Familien installiert und welches u.a. Kindesvernachlässigung vorbeugen soll, hat in der Befriedigung der Grundbedürfnisse seine Ausgangslage.

Die offensichtliche Bewegungsarmut vieler Kinder, die Zunahme von Essstörungen und die Impfmüdigkeit sind Faktoren, die negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern haben.

Damit Kinder ihre Entwicklung meistern und ihre Kompetenzen und Fähigkeiten entfalten können, benötigen sie viele unterschiedliche Voraussetzungen, die wir hier zusammenfassend als „Gesundheit“ bezeichnen.

Die Definition von Gesundheit leiten wir aus der WHO-Verfassung¹ ab.



Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Zielsetzung unserer pädagogischen Arbeit ist es, den uns anvertrauten Kindern Möglichkeiten zu geben „Gesundheit als die Fähigkeit zu erleben, um lieben und arbeiten zu können“, so formulierte es schon Sigmund Freud. Das heißt für uns, wir setzen auf Prävention und Förderung statt auf Intervention. Dazu ein Auszug aus der Definition „Gesundheitsförderung“ im Sinne der „Ottawa Charta“² *„Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen dazu in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu entwickeln und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Ziel ist die Erreichung eines Zustandes vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der dadurch erreicht werden soll, dass Individuen und Gruppen unterstützt werden, eigene Wünsche wahrzunehmen und zu realisieren, Bedürfnisse zu befriedigen sowie die Umgebung zu verändern oder sich an diese anzupassen. Gesundheit ist ein positives Konzept, das sowohl soziale und individuelle Ressourcen als auch körperliche Fähigkeiten betont. Aus diesem Grund ist Gesundheitsförderung nicht nur im Kompetenzbereich des Gesundheitssektors anzusiedeln, sondern Gesundheitsförderung geht weiter als ein gesunder Lebensstil zum Wohlbefinden.“*

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht allen Kindern in unseren Kitas ein positives Konzept von Gesundheit zu vermitteln, das heißt beispielsweise „Freude an der Bewegung“, „Genuss an gesundem, leckerem Essen“, „Schulung der Eigenwahrnehmung“, „Koope-ration mit Familien“.

Für das pädagogische Fachpersonal heißt dies: Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, bewusstes Wahrnehmen der Vorbildrolle, Gesundheitsmanagement im eigenen Lebensbereich, Perspektivwechsel weg von „Was macht mich krank?“ – hin zu „Was hält mich gesund?“

Dies erfordert anhaltende, kontinuierliche Zusammenarbeit mit allen Beteiligten auf Augenhöhe mit Wertschätzung und Empathie.

Unsere Gesundheitskonzeption orientiert sich an den Lebenswelten heutiger Kinder.

Gesundheit ist für uns kein isoliertes Trainingsmodell, sondern Gesundheitsförderung gehört in das Zusammenspiel aller pädagogischen Bereiche und somit zum Kita-Alltag.

¹ Originaltext WHO, 1984, ² Originaltext WHO, 1984

Die Kita selbst ist mit ihren alltäglichen Abläufen Ausgangspunkt für unsere Gesundheitsförderung. Damit wird Gesundheitsförderung zum „Qualitätsmerkmal“ und erhält einen festen Platz in unseren Bildungs- und Erziehungsaufgaben.

Mit unserem Konzept richten wir uns nicht nur an die Kinder in unseren Kitas, sondern auch an deren Familien, das Gemeinwesen, Politiker, Vereine und mögliche Kooperationspartner.

Wir sehen uns als wichtigen Teil der Entwicklungs- und Bildungsstationen von Kindern. Aus diesem Bewusstsein heraus sind wir eine Lobby für Kinder und ihre Familien und nehmen ihre anwaltschaftliche Vertretung wahr.

Wir vernetzen uns mit anderen Institutionen, um Eltern und Kindern bessere Gesundheitsförderung zu ermöglichen und neue Erkenntnisse und Forschungen in unsere Arbeit einfließen zu lassen.

In der Arbeitsgruppe „Gesundheit“ haben wir zusammengetragen, was unter dieser Thematik in den Kitas angeboten wird, mit welcher Zielsetzung und mit dem Fokus, wie viele Kinder von dem Angebot profitieren. Dabei konnten wir feststellen, dass Gesundheit in unterschiedlichen Facetten schon heute eine große Rolle im täglichen Kita-Leben spielt. Mit der Überarbeitung der Konzeption wollen wir noch einmal mit Nachdruck diese Bedeutung herausstellen und gedankliche Vernetzungen und Zusammenhänge zwischen den ein-

zelnen Bereichen darstellen.

Anhand unterschiedlicher Fragestellungen reflektieren wir diese Konzeption in den einzelnen Kita-Teams und im Arbeitskreis Gesundheit auf Kreisverbandsebene.

Dabei ist das Ziel:

- Die aktuellen Gesundheitsthemen von Kindern und Familien im Blick zu behalten.
- Die Konzeption mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen abzugleichen.
- Ideen und Anregungen auszutauschen.
- Ressourcen zu bündeln.
- Die Praxisumsetzung regelmäßig zu evaluieren.

Die Ergebnisse aus den Reflexion und Evaluationen sind in die Überarbeitung der Gesundheitskonzeption eingearbeitet.

Weiterhin findet sich die Dimension dieser Thematik in unserem Qualitätsentwicklungsprozess und in den pädagogischen Leistungsbeschreibungen der Kitas wieder.

Damit gehört das Thema „Gesundheit“ als Querschnittsdimension zu unserer pädagogischen Arbeit und durchzieht Themengebiete wie:

- Ganzheitliche Bildung
- Kinderschutz
- Kinderrechte
- Alltagsintegrierte sprachliche Bildung
- Partizipation

Leitsatz 3

Grundbedürfnisse

- Wir nehmen die alltäglichen Grundbedürfnisse der Kinder wahr und gehen in zugewandter Aufmerksamkeit respektvoll auf diese ein.
- Wir orientieren unser Handeln an der gemeinsam erarbeiteten Gesundheitskonzeption und sind uns unserer Vorbildfunktion bewusst.
- Wir entwickeln mit der Beteiligung der Kinder Rituale und Abläufe, die das Essen, Schlafen und Ruhen zu einer vertrauensvollen, vorhersehbaren und angenehmen Situation werden lassen.
- Wir sind mit Familien im Austausch über Ruhe-, Schlaf-, Pflege- und Essenssituationen.
- Wir ermutigen jedes Kind zum selbstbestimmten Essen und Trinken und ermöglichen ihm eine Vielfalt von Sinneserfahrungen und ein soziales Miteinander.
- Wir gestalten Pflegesituationen mit zugewandter Aufmerksamkeit.
- Wir sind uns der Bedeutung einer vertrauensvollen Basis bewusst und schützen die Intimsphäre des Kindes, damit es sich wohl und geborgen fühlt.
- Wir ermutigen Jungen und Mädchen, ihre individuelle Geschlechtsidentität und ein gesundes Körperbewusstsein zu entdecken und zu entwickeln.

II. Zielsetzung des Konzepts

In den DRK-Kitas des Kreisverbandes Weserbergland e.V. sind alle pädagogischen Fachkräfte sensibilisiert für die Gesundheitserziehung, die dieser Konzeption zugrunde liegt. Seit 2006 entwickeln wir die Kitas zu Orten des gesunden Aufwachsens weiter.

Die folgenden Ziele finden sich im pädagogischen Alltag der Kindertagesstätten wieder und kommen hier mit unterschiedlichen Methoden zum Tragen.

Wir sehen seelische und psychische Gesundheit als die Basis für lebenslanges Lernen und deshalb als die Grundlage für Wohlfühlen und Entwicklung an.

Mit diesem Konzept wird die tägliche Kita-Praxis für diese Thematik sensibilisiert und maßgeblich verändert. Positive Ansätze, Entwicklungen und Erfahrungen aus den Kitas werden auf der Grundlage dieses Konzeptes überprüft, reflektiert, weiterentwickelt und systematisch in den Alltag integriert.

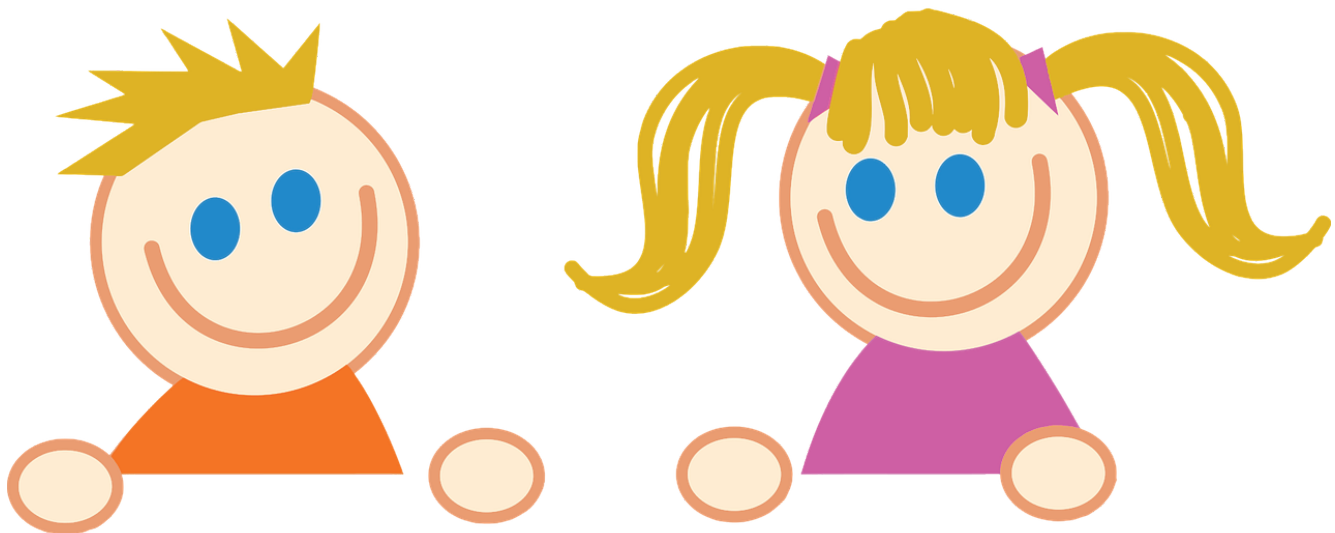
Die einzelnen Bereiche beschreiben Grundlagen, die in der Praxis entsprechend und individuell ausgebaut werden. Auf dieser Basis werden neue und innovative Projekte für diesen Bereich entwickelt.

Um Familien und Öffentlichkeit an diesem Thema zu beteiligen, bedarf es einer großen Transparenz über Inhalte und Praxisumsetzung. Deshalb werden bewährte und neue Formen der Zusammenarbeit entwickeln.

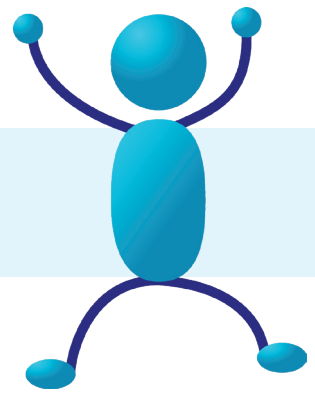
Kooperationspartnerschaften mit Therapeuten, Ärzten, Sportvereinen und anderen Fachleuten sollen neu gestaltet und weiter ausgebaut werden.

Die Ressourcen im Umfeld jeder einzelnen DRK-Kita werden erkundet und in die Praxis einbezogen.

Den Schwerpunkt „Gesundheit“ kommunizieren die DRK-Kitas auch in ihrer Öffentlichkeitsarbeit.



Wohlbefinden



Für die kindliche Entwicklung ist Geborgenheit von großer Bedeutung.

Wenn Kinder sich geborgen fühlen, haben sie den Mut, Neues auszuprobieren, Wünsche zu äußern und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Gleichzeitig entwickeln sie ein gesundes Selbstwertgefühl und lernen sich selbst anzunehmen.

Damit Kinder ihre Entwicklungsschritte tun können, benötigen sie ein Umfeld, welches ihnen Geborgenheit und Wohlbefinden ermöglicht.

Aber wie kann Geborgenheit und Wohlbefinden vermittelt werden? Welches sind Parameter, die diese Ziele begünstigen?

Als erstes ist hier eine vertrauensvolle, konstante und belastbare Bindung zu nennen. Sichere Bindungserfahrungen sind eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes des Kindes. Dieses Selbstkonzept lässt es ohne Ängste die Welt erkunden. Dadurch erlebt sich das Kind als selbstwirksam. Diese Bindung wird in den DRK-Kitas mittels eines Eingewöhnungsrituals aufgebaut. Systematisch wird der Bindungsprozess gemeinsam mit dem Kind und den Familien aufgebaut. Der Prozess ist geprägt von Ritualen, Zugewandtheit, Sicherheit, Vertrauen und Akzeptanz. Erst wenn das Kind signalisiert, dass es die pädagogische Fachkraft als Bezugsperson akzeptiert, gilt die Eingewöhnungszeit als abgeschlossen.

Pädagogische Fachkräfte unterstützen den Aufbau einer sicheren Bindung, indem sie den Kindern folgende Angebote machen:

- Zuwendung durch liebevolle, empathische und emotionale Kommunikation,
- Sicherheit wird durch die Präsenz der pädagogischen Fachkraft (z.B. Blickkontakt) auch bei Eigenaktivität, vermittelt,
- Stressreduktion durch Hilfe im Umgang mit negativen Emotionen, z.B. Trauer, Angst und Enttäuschung,
- Explorationsunterstützung durch Ermutigung zum Erkunden,
- Assistenz bei schwierigen Aufgaben durch zusätzliche Information und Unterstützung.³

Wohlbefinden lernen

Kinder lernen (kognitiv, sozial, sprachlich), wenn sie engagiert bei der Sache sind. Engagiertheit ist gebunden an Wohlbefinden. Wohlbefinden wiederum erfordert Zugehörigkeit und Beteiligung. Zugehörigkeit empfinden Kinder, wenn sie sich und ihre Familien im Kita-Alltag wiedererkennen: „Ja, hier bin ich, hier bin ich richtig!“

Die Beteiligung der Kinder an den sie betreffenden Themen ist ein weiterer Parameter für Wohlbefinden. In unseren Kindertageseinrichtungen sind die Kinder eingeladen, diesen Lernort aktiv mitzugestalten und nach ihren Lerninteressen und in ihrem Lerntempo zu nutzen. Ebenfalls sind die Familien eingeladen, sich aktiv und mitgestaltend einzubringen; so erleben die Kinder auch ihre Eltern als aktiv und interessiert.

Ein Kind kann das für eine gesunde Entwicklung nötige körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden dann entfalten, wenn seine Grundbedürfnisse, zum Beispiel nach Nahrung, Schlaf und Pflege, aber auch nach Zuwendung, Schutz und Anregung, einfühlsam und zuverlässig befriedigt werden.

Kinder wollen pädagogische Fachkräfte, auf die sie sich verlassen können; pädagogische Fachkräfte, die sie mit all ihren Stärken und Schwächen annehmen und willkommen heißen und bereit sind, sich von ihren alters- und entwicklungsbedingten Bedürfnissen leiten zu lassen. Dies ist die beste Voraussetzung dafür, dass sich zwischen pädagogischer Fachkraft und Kind eine vertrauensvolle Beziehung entwickelt. Diese Bindung bildet die Basis, auf der es sich körperlich, geistig und seelisch so entwickeln kann, sodass es im Laufe seiner Entwicklung zunehmend auch selbst Verantwortung für sein Wohlbefinden übernehmen kann.

³ (vgl. Ahnert 2009, S. 5)

Geborgenheit

Mit Geborgenheit beschreiben wir einen Zustand, in dem wir uns sicher, unbeschwert und friedlich – sozusagen zufrieden mit uns und der Welt fühlen. Mit allen Sinnen empfinden wir Geborgenheit. Es ist eine Mischung aus Wärme, Sicherheit, Vertrauen und Akzeptanz, wie es Kinder idealerweise zu Beginn ihres Lebens erfahren. Japanische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die „Elterliches Angenommen-Werden“ intensiv erinnern, deutlich besser ihr Leben bewältigen, mehr Selbstvertrauen haben und stressresistenter sind, als solche ohne Erinnerung an jedwede Geborgenheitsgefühle.

Geborgenheit entsteht durch bekannte Muster, durch Gerüche, durch Lieblingsmusik, durch Wärme, durch das unerschütterliche Gefühl, sich auf sich und auf andere verlassen zu können. Und vor allem durch eins: sich selbst nicht verstellen zu müssen.

Geborgenheit entsteht auch durch Rituale: Inneren Halt können die einfachen Dinge geben, die liebgewonnenen Gepflogenheiten des Alltags, die uns Sicherheit und Struktur vermitteln.

Diese Mischung aus Wärme, Sicherheit, Vertrauen und Akzeptanz stellen wir in unserem Kita-Alltag her, indem wir jedes Kind individuell willkommen heißen, ihm feste Bindungspartner*innen anbieten, es in seiner Individualität wertschätzen und auf seine Selbstbildungskräfte vertrauen. Mit Ritualen schaffen wir Sicherheit und Orientierung und stellen einen Handlungs- und Explorationsrahmen zur Verfügung.

Der Rotkreuz-Grundsatz „Menschlichkeit“ ist für uns handlungsleitend:

Unser pädagogisches Handeln ist geleitet vom Grundsatz Menschlichkeit. Darin liegt die besondere professionelle Qualität unserer Arbeit begründet.

Jedes Kind in seiner Einzigartigkeit und Menschenwürde steht im Zentrum unserer Arbeit. Wir begleiten und unterstützen seine Entwicklungsschritte und orientieren uns an seinen individuellen Stärken und Fähigkeiten.

Dabei bieten wir jedem Kind bestmögliche Bedingungen für seine Entwicklung und setzen uns in besonderem Maße für ein gesundes und geschütztes Aufwachsen aller Kinder ein.

Menschlichkeit in der pädagogischen Arbeit bedeutet auch, gegenseitige Achtung, Sozialkompetenz und Verständnis für andere zu fördern.

Wohlbefinden, Geborgenheit, positive Bindungserfahrungen, Explorationsfreude und Selbstwirksamkeit sind die Grundbausteine für Resilienz.

Resilienz



Widerstandskraft von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse⁵

Resilienz wird als Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.⁶

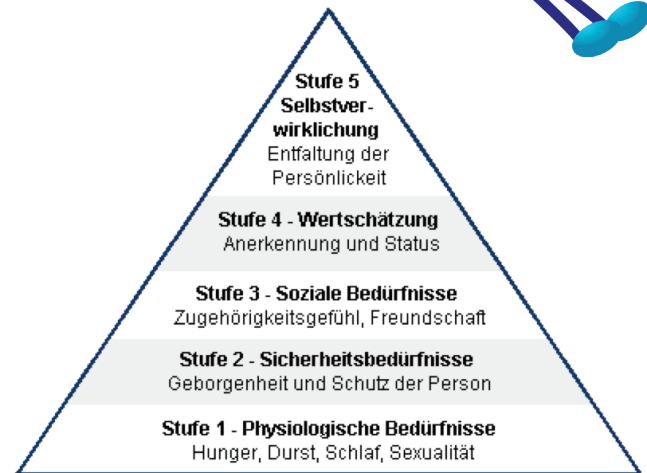
Das heißt: Resiliente Kinder besitzen gewissermaßen ein starkes „Immunsystem der Seele“. Sie können mit Belastungen, Misserfolgen und Entwicklungskrisen in einer Weise umgehen, die ihnen einen positiven, erfolgreichen und gesunden Weg ins und durchs Leben ermöglicht.

Aus den Erkenntnissen der Resilienzforschung leitet sich die wesentliche Forderung ab, allen Kindern – und im speziellen Risikokindern – frühzeitig, kontinuierlich und intensiv Möglichkeiten anzubieten, dass sie diese wichtigen Haltungen und Ressourcen entwickeln können, wie sie für die Bewältigung schwieriger Lebensumstände hilfreich sind. Für den pädagogischen Kontext lassen sich vor diesem Hintergrund vor allem zwei bedeutende Wege der Resilienzförderung beschreiben:

(1) Ausbau und Stärkung von personalen Ressourcen des Kindes: Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen, Problemlösen, Stärkung der kindlichen Eigenaktivität und persönlichen Verantwortungsübernahme, Stärkung von Interessenentwicklung, Zielorientierung und positiver Selbsteinschätzung;

(2) Ausbau und Stärkung von sozialen Ressourcen im Lebensumfeld des Kindes: Aktivierung von mindestens einer zentralen, stabilen und verlässlichen Bezugsperson, die dem Kind Halt und Sicherheit gibt, die ihm Handlungsmöglichkeiten aufzeigt und seine Bedürfnisse wahrnimmt. Daniel und Wassell⁷ (2002) fassen folgende drei Grundbausteine der Resilienzförderung – insbesondere für die frühe Kindheit – zusammen:

- (a) eine sichere Basis,
- (b) eine gute Selbstwertschätzung (Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerfahrungen) und
- (c) ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, von Einfluss und Wirken eigenen Handelns sowie von eigenen Stärken und Grenzen.⁸



Nach der Maslowschen Bedürfnispyramide⁹ sind diese Bedürfnisse in jedem Menschen angelegt und erst wenn jede einzelne Stufe gesättigt ist, kann der Schritt zur nächsten Entwicklungsstufe getan werden. Entwicklung und Lebensräume von Kindern haben sich in den letzten zehn Jahren grundlegend verändert. So gehört Bewegungsarmut und eine große Unsicherheit in Fragen der Ernährung heute in vielen Familien zum Alltag. Dies hat immense Auswirkungen auf die körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern. Aus den Beobachtungen in unseren Kitas leiten wir ab, dass wir dem Themenkomplex „Gesundheit“ mit all seinen Facetten eine deutlich größere Aufmerksamkeit geben müssen, damit Kinder heute eine Chance bekommen, diese Basis in sich anzulegen und die weitere Entwicklung darauf aufbauend eigenständig gestalten zu können.

Auf dieser Grundlage bieten wir in unseren Kitas verlässliche und kontinuierliche Angebote und Projekte, die die Befriedigung der Grundbedürfnisse zum Inhalt haben.

⁵ (Bengel & Lyssenko, 2012); ⁶ (Welter-Enderlein, 2008), S. 13; ⁷ (Daniel und Wassell) ⁸ Corina Wustmann 2011, Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren

⁹ Die Maslowsche Bedürfnispyramide (eigentlich: Bedürfnishierarchie) beruht auf einem vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow 1943 veröffentlichtem Modell, um Motivationen von Menschen zu beschreiben. Die menschlichen Bedürfnisse bilden die "Stufen" der Pyramide und bauen dieser eindimensionalen Theorie gemäß aufeinander auf. Der Mensch versucht demnach, zuerst die Bedürfnisse der niedrigeren Stufen zu befriedigen, bevor die nächsten Stufen Bedeutung erlangen.

Ernährung



In unseren DRK-Kitas gehört das Thema Ernährung zum Bildungskanon und damit zu unserem ganzheitlichen Bildungsverständnis. Die Kita ist für uns ein Ort für gesundes Aufwachsen und deshalb setzen wir uns aktiv mit allen Facetten auseinander.

Ausgewogenes Essen ist nicht nur für ein gesundes Aufwachsen und die geistige Entwicklung wichtig, sondern trägt auch zum Erhalt der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit über den Tag bei. Ein gutes Verpflegungsangebot unterstützt die Ausprägung einer gesunden Ernährungsweise für das ganze weitere Leben und beugt damit maßgeblich ernährungsbedingten Krankheiten vor. Beim täglichen Essen in der Kita werden Lebensgewohnheiten ganz nebenbei geprägt – wie früher am Esstisch zu Hause.

Es ist auf dieser Grundlage ein Verpflegungskonzept entstanden, dass folgende Zielsetzungen beschreibt:

- Wir schaffen Gelegenheiten, damit Kinder sich als selbstbestimmte und informierte Esser wahrnehmen.
- Wir gestalten Essenssituationen so, dass sie eine Vielfalt an Sinneserfahrungen ermöglichen.
- Wir bieten Kindern ausgewogene, regionale und saisonale Produkte an, die sich an Qualitätsstandards und an ernährungswissenschaftlich begründeten Empfehlungen orientieren.
- Wir stärken das Ernährungsbewusstsein jedes einzelnen Kindes durch Angebote und Informationen, die auf Nachhaltigkeit angelegt sind.
- Wir gestalten die Essenssituationen so, dass Kinder aktiv teilhaben können und eine ausgewogene Ess- und Tischkultur entstehen kann, die geprägt ist von sozialem Miteinander.

Hier können Kinder schon früh erleben, dass Essen und Trinken mit positiven Körpergefühlen verbunden sind. Abgesehen davon können Mädchen und Jungen altersgerecht lernen und mit allen Sinnen wahrnehmen, wie die verschiedenen Lebensmittel aussehen, schmecken, riechen oder auch, woher sie stammen und wie man sie zubereitet.

Essen – Nahrung aufnehmen ist ein menschliches Grundbedürfnis und ist damit eine Voraussetzung für Wohlbefinden und der Bereitschaft sich zu engagieren – also für Entwicklung.

Essen ist eine sinnliche Erfahrung. Die Kinder lernen hier Geruch, Geschmack und die Konsistenz einzelner Speisen kennen. Dabei ist es uns wichtig, Mahlzeiten kindgerecht zu gestalten. Nahrungsmittel werden von uns hergerichtet und präsentiert, sodass sie Kinder zum Probieren anregen. Dabei ist es uns sehr wichtig, dass jedes Kind satt wird. Kein Kind wird zum Probieren oder Essen gezwungen. Wir gestalten für und mit den Kindern die Esssituationen, damit diese von den Kindern als vertrauensvoll, vorhersehbar und angenehm empfunden werden.

Das Essen ist eine komplexe Situation, die mit viel Achtsamkeit zu gestalten ist. Wir achten darauf:

- dass die Atmosphäre, in der gegessen wird, wertschätzend und ruhig ist.
- dass es für die Kinder eine nachvollziehbare Tisch- und Esskultur gibt, die durch Rituale unterstützt wird.
- dass die Selbstständigkeit der Kinder in allen Belangen unterstützt und begleitet wird.
- dass die Kommunikation beim Essen mit Sprachanlässen und Tischgesprächen angeregt wird.
- dass alle Kinder ausreichend Zeit und Muße haben das Essen zu genießen.
- dass das soziale Verhalten durch transparente Regeln und gemeinsame Aufgaben angeregt wird.

Diese komplexe Situation gestalten wir mit Beteiligung der Kinder und reflektieren diese regelmäßig im Team und mit den Kindern.

Die Kinder entscheiden für sich selbst:

- welche Auswahl an Speisen sie essen,
- welche Menge sie essen,
- mit wem sie gemeinsam am Tisch/in der Gruppe essen und nach Möglichkeit
- wann sie essen bzw. wann sie hungrig sind.

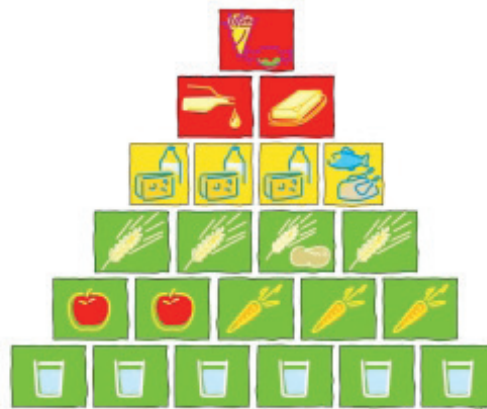
Kinder lernen von Kindern, deshalb ist es uns wichtig vielfältige Anlässe zum gemeinsamen Lernen zu gestalten. Die Essenssituationen bieten hierfür eine hervorragende Gelegenheit.

Die Mahlzeiten in der Kita werden mit saisonalen Produkten gestaltet. Die Kinder erleben hier abwechslungsreiche Speisen, die sie zum Probieren anregen. Ein weiterer Aspekt der Berücksichtigung findet, ist die kulturelle Vielfalt, die sich in dem Speisenangebot wiederfindet. Die Individualität jedes Kindes wird wahrgenommen und wertgeschätzt und findet nach Möglichkeit Berücksichtigung im Angebot der Speisen. Mit und durch die daraus resultierende Vielfalt lernen alle Kinder immer wieder mannigfaltige Speisen kennen und sich auf „Neues“ einzulassen, unterschiedliche Zubereitungsarten und Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Mit dem Thema Ernährung verbinden wir für die Kinder Themen wie „Woher kommen unsere Lebensmittel?“ Was ist gesund und ungesund? Den Anbau von eigenen Lebensmitteln wie z.B. Tomaten, Kartoffeln ... und das Zubereiten von Speisen.

Dem pädagogischen Personal ist seine Vorbildfunktion bewusst. Es setzt dieses Wissen ein, um die Atmosphäre, die Kommunikation, das soziale Miteinander und den Umgang mit Speisen zu gestalten. Dem „Abgucken“ kommt hier eine große Bedeutung zu. Mit dem obligatorischen pädagogischen Häppchen zeigen alle Kolleginnen und Kollegen ihre Offenheit gegenüber

dem Speisenangebot. Mit unserem Vorbildverhalten verdeutlichen wir den Kindern unsere Wertschätzung gegenüber Nahrungsmitteln und geben nachhaltig Impulse für den Umgang mit Speisen.



Die Ernährungspyramide hilft Ihnen dabei. Sie liefert einen Rahmen, den Sie nach Ihren eigenen Bedürfnissen, Ihrem Geschmack und Gewohnheiten ohne großen Verzicht füllen können.

Das Modell zeigt, wie ausgewogenes Essen am Tag aussehen kann. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe, die Möhre beispielsweise für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen. Jeder Baustein steht für eine Portion. Und die Ampelfarben grün, gelb, rot geben bei der Auswahl der Lebensmittel eine erste Orientierung für den Tag.

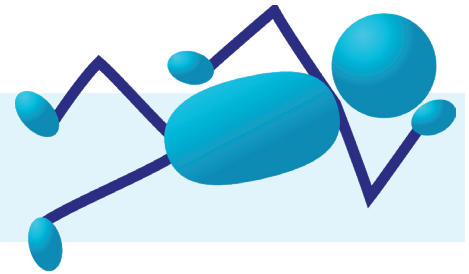
Ein großer Vorteil der Ernährungspyramide: Sie ist vielseitig. Durch den einfachen Aufbau eignet sie sich für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene. Denn das Maß für eine Portion kann die eigene Hand sein. Die Portionen wachsen also mit und die Ernährungspyramide berücksichtigt so, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert: Kleine Kinder, kleine Hände - große "Kinder", große Hände.

(Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland)

Fragen an das Kita-Team

- Wie setzen wir dieses Wissen im Alltag um?
- Was bieten wir den Kindern (regionale Produkte, Vielfalt, ...) an?
- Wo gibt es für die Kinder Möglichkeiten, sich als kompetente Esser zu erleben?
- Wie werden Kinder an den Essenssituationen beteiligt?
- Welche Vorbilder stellen wir den Kindern zur Verfügung?

Schlafen und Ruhen



Schlafen und zur Ruhe finden spielen in unserem Kita-Alltag eine wichtige Rolle. Dabei setzen sich die Kita-Teams mit aktuellen wissenschaftlichen Standards aus der Schlafwissenschaft und der Medizin auseinander. Auf dieser Grundlage entwickelt jede Kita ein abgestimmtes Konzept zum Schlafen und Ruhen. Dies beinhaltet die Analyse der individuellen Schlaf- und Ruhebedarfe der Kinder und das Bereitstellen eines ausgewogenen Kita-Alltags der das Schlafen und Ruhen für alle Kinder sinnvoll integriert.

Die pädagogischen Fachkräfte setzen sich mit vielfältigen Fragestellungen auseinander:

- Wie kann eine Kindergruppe optimal in den Schlaf bzw. zur Ruhe begleitet werden?
- Wie lassen sich unterschiedliche Schlaftypen bei den Kindern in eine gute Gruppendynamik ableiten?
- Wie können die unterschiedlichen Vorstellungen und Erwartungen der Eltern zum Kinderschlaf in den Kita-Alltag integriert werden, bzw. wo kann ein Konsens hergestellt werden?
- Wie lange d.h. auch bis zu welchem Alter sollen Kinder schlafen?
- Dürfen Kinder geweckt werden und wenn ja, wie und von wem?
- Wie kann der Schlaf- und Ruhebereich gestaltet werden?
- Wie werden die Übergänge für die Kinder gestaltet?
- Wie wird den Kindern die notwendige Sicherheit geboten?

Schlafstudien haben gezeigt, dass Schlafgewohnheiten und auch Vorstellungen und Erwartungen über den Schlaf kulturell tief verankert sind, auch dann, wenn eine Familie in eine neue Kultur emigriert. Das heißt, auch die pädagogischen Mitarbeiter*innen in unseren Kitas arbeiten unbewusst mit ihren kulturellen und biografisch bedingten Vorstellungen vom Schlaf. Ohne eine intensive Auseinandersetzung mit der persönlichen Schlafeinstellung ist ein professioneller Umgang mit den vielfältigen Schlaf- und Ruhearten der Kinder und Eltern nur unzureichend möglich.

Zahlreiche Studien zur Erfassung des Schlafbedarfs von Kindern haben gezeigt, dass sich bereits bei den Kleinsten große Unterschiede bezgl. der Dauer und der Eigenheiten des Schlafes auftun.¹⁰

Interessant ist auch ein Blick auf die innere Uhr: Schon im frühen Kindesalter können Morgen- und Abendtypen identifiziert werden. Ein Morgentyp ist früh wach und gerade am Morgen und frühen Nachmittag sehr interessiert an seiner Umwelt. Am Nachmittag nimmt die Leistungsfähigkeit deutlich ab und es stellt sich eine frühe Abendmüdigkeit ein. Abendtypen schlafen gerne etwas länger am Morgen, benötigen in der Regel eine ausgedehntere Aufwachzeit und finden ein erstes Leistungshoch am späten Morgen. Besonders aktiv werden diese Kinder am Nachmittag bis in den Abend hinein.

Ein ausführlicher intensiver Nachtschlaf ist für die Gesundheit des Kindes insgesamt, für seine Entwicklung und Reifung, für Lernen und Gedächtnisbildung von größerer Bedeutung als der Mittagsschlaf¹¹. Hier verbringt der Schläfer sowohl quantitativ als auch qualitativ mehr Zeit mit wichtigen Schlafphasen, die für die oben genannten Reifungs- und Entwicklungsbereiche unbedingt notwendig sind. Bei kleinen Kindern mit hohem Gesamtschlafbedarf deckt der Mittagsschlaf einen Teil davon ab. Später kann er eine verkürzte Nacht ausgleichen und die zweite Hälfte des Tages qualitativ verbessern.

Beim Mittagsschlaf kommt es aber auch auf die Dauer und die Qualität des Schlafes an.

¹⁰ (Galland et al.2012; Mindel&Owens2015)

¹¹ (Fukuda & Asaoka 2004; Staton et al. 2015)

Der Schlafzyklus

Ein Schlafzyklus beim Erwachsenen dauert rund 90 Minuten. Dieser Zyklus ist durch eine regelmäßige Abfolge von Schlafphasen gekennzeichnet, welche sich folgendermaßen einteilen lassen:

1. Halbschlaf,
2. leichter Schlaf,
3. Tiefschlaf,
4. REM-Schlaf.

In welchem Verhältnis und in welcher Länge die Schlafstadien in der Abfolge vorkommen, kann innerhalb eines Zyklus unterschiedlich ausfallen, je nach Schlafdruck und Konsolidierungsbedarf. Die Schlafwissenschaft rechnet insbesondere den Tief- und REM-Schlafphasen eine wichtige Bedeutung für komplexe Vorgänge bezüglich Gehirnleistung, Gesundheit und Emotionsregulierung zu¹². Nach einem Zyklus erwacht der Schlafende aus dem Schlaf. Ist noch Schlafbedarf vorhanden, beginnt nun ein neuer Zyklus und das kurze Erwachen bleibt in den meisten Fällen nicht in Erinnerung.

Abhängig von den Schlafzyklen der Kinder gibt es günstige und weniger günstige Weckmomente. In manchen Momenten erwachen Kinder trotz intensiver Weckimpulse gar nicht oder nur sehr schwer; hier befinden sie sich wahrscheinlich in einem intensiven Konsolidierungsprozess bzw. in einer wichtigen Schlafphase. Von weiteren Weckversuchen sollte jetzt unbedingt abgesehen werden. Leicht zu erwecken sind Kinder stattdessen in leichteren Schlafphasen, welche in jedem Fall am Ende und am Anfang eines Zyklus vorkommen. Häufig geht es nur um fünf bis zehn Minuten, bis das Kind von einer tiefen Phase in eine leichtere Phase am Ende des Zyklus überwechselt. Jetzt reicht bereits eine leise Ansprache oder sanfte Berührung, damit das Kind erwacht. Auch Lichteinfall und Alltagsgeräusche können am Zyklusende ein sanftes Wecken einleiten. In der Regel benötigen die Kinder nach günstigen Weckimpulsen eine relativ kurze Aufwachphase, bevor sie gutgelaunt und schnell wieder ins Spiel finden.¹³

Das Einschlafen und Schlafen sind keine angeborenen Reflexe, sondern Leistungen, die von den Kindern erst erlernt werden müssen. Kein Mensch kann von jemand anderem zum Schlafen gebracht werden. Daher spricht Magda Gerber in diesen Zusammenhang davon, dass Einschlafen eine „Kunst“¹⁴ ist.

„Obwohl jeder sie früher oder später lernt ..., können wir unseren Kindern am besten helfen, diese Kunst zu lernen, indem wir ihnen zutrauen, dass sie es können, und auf Einmischung verzichten, die ihnen vermittelt, dass sie es nicht können.“¹⁴

Die Entwicklung eines Kindes sowie der Alltag sind geprägt von Anspannung und Entspannung. Aus diesem Grund ist es wichtig im pädagogischen Alltag bewusst Entspannungsorte und -zeiten einzuplanen. Unzählige Reizüberflutungen können bei Kindern Stress und Nervosität hervorrufen. Häufig steigt der Blutdruck, der Herzschlag erhöht sich und die Aufmerksamkeit wird strapaziert. Dies wird auf längere Sicht gesehen sehr anstrengend, denn der Körper kann nicht ständig in Alarmbereitschaft sein. Kinder, die diesem Zustand dauerhaft ausgesetzt sind, haben Schwierigkeiten abzuschalten, denn sie haben noch keine Strategien entwickelt, die es ihnen ermöglichen eine „Auszeit“ zu nehmen. Das führt dazu, dass sie ihre innere Erregung nicht mehr regulieren können. Hirnforscher gehen davon aus, dass sich Gelerntes im Schlaf und in den Ruhephasen verfestigt. Bleiben Gelegenheiten zur Entspannung ungenutzt, haben diese Kinder größere Schwierigkeiten Informationen dauerhaft im Gehirn abzuspeichern. Entspannung stärkt die Fähigkeit sich auf die Wahrnehmung zu konzentrieren und lässt Raum, um Gefühlen und Gedanken nachzugehen. Dies hat viele positive Wechselwirkungen: *Wer sich selbst gut spürt und kennt, den werfen äußere Reize nicht so schnell aus der Bahn.*

”

Erst wenn der Körper entspannt ist, kann die Seele nachfolgen.“
Konfuzius

¹² (Schäfer 2011; ¹³ Jenni & Benz 2007, Kramer & Gutknecht 2016; ¹⁴ Gerber 2007, S. 112; ¹⁵ Gerber 2007, S. 113f.)

Ausstattungsöglichkeiten für Schlaf- und Ruhebereiche:

- Matratzen
- Körbchen
- Zelte
- Kissen und Decken
- Buggy

Eine ruhige und angenehme Atmosphäre herstellen durch:

- Abdunklungsmöglichkeiten
- Entspannungsmusik
- Raumklima
- keine Reizüberflutung

Rituale im Übergang zum "Ruhen":

- Hände waschen
- nach der Mahlzeit das Gesicht säubern
- Windeln wechseln
- Kleidung ausziehen

Rituale vermitteln Sicherheit und Nachvollziehbarkeit in Ruhesituationen:

- "Schlaf schön"
- Geschichten
- Schlaflied

Dinge, die Geborgenheit in Ruhesituationen vermitteln:

- Schnuller
- Tuch
- Kuscheltier
- Spieluhr
- Kissen
- Decke
- Schlafsack
- möglichst feste Bezugsperson
- Kolleg*in, die die Kinder hinlegt, begleitet auch das Aufwachen

Wir bieten den Kindern unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten im Kita-Alltag:

- gemütliche Rückzugsorte in der Kita
- Entspannungsmusik
- Entspannungsreisen/ Traumreisen
- Bücher vorlesen
- Geschichten erzählen
- Klangschale



Fragen an das Kita-Team

- Wie setzen wir dieses Wissen im Alltag um?
- Was bieten wir den Kindern (Orte, Methoden, ...) an?
- Wo gibt es für die Kinder Rückzugsmöglichkeiten zur eigenen Nutzung?
- Wie werden bewusst Pausen zur Entspannung in den pädagogischen Alltag eingebaut?
- Welche Entspannungsmethoden kennt das Team (Yoga, Ausruhgruppen, ...)?

Bewegung



Bewegung ist nicht nur ein ureigenes Bedürfnis der Kinder, hier trainieren sie zudem ihre motorische Geschicklichkeit. Sie üben ihren Körper, entwickeln aber auch ihre geistigen Fähigkeiten und lernen dabei eine Menge über sich selbst und ihre Umwelt. Sie machen Erfahrungen über die Gesetzmäßigkeiten der Dinge, mit oder an denen sie sich bewegen. Sie gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und setzen sich mit anderen – Kindern wie Erwachsenen – auseinander.¹⁶



Bewegung bildet“

Zielsetzung

Wir bieten Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im grob- und feinmotorischen Bereich zur Erprobung und Entwicklung an.

Bewegung ist das A & O der kindlichen Entwicklung

Für eine gesunde körperliche, aber auch für die geistige Entwicklung ist Bewegung unerlässlich, sie unterstützt die Lernbereitschaft der Kinder und ist Voraussetzung für das psychosoziale Wohlbefinden.

- Bewegung ist ganzheitliches Lernen.
- Durch Bewegung bauen Kinder ihre Persönlichkeit auf: Sie lernen sich mit sich selbst auseinander zu setzen und mit anderen in Kontakt zu treten.
- Durch Bewegung lernen Kinder sich und ihren Körper kennen, seine Möglichkeiten und Grenzen: Spaß, Abenteuer, Stärke, Leistung, Entspannung, Müdigkeit und Erschöpfung.
- Durch Bewegung erfahren Kinder ihre Umwelt: Was ist oben, was ist unten? Wie schnell ist schnell und wie langsam ist langsam?
- Durch Bewegung sammeln Kinder Wissen: Sie lernen durch Bewegung. Dieses Wissen bildet die Grundlage für den Spracherwerb, das Lesen, Schreiben und Rechnen.

Hintergrund

Bewegung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Die motorischen Fähigkeiten von Kindern gelten häufig als Bereich, der sich im Gegensatz zum kognitiven Denken „von selbst“ entwickelt. Dabei wird häufig übersehen, dass heute viele Kinder in einer Umgebung aufwachsen, in der die normale Bewegungsentwicklung stark eingeschränkt ist. Dabei ist es für Kinder unglaublich wichtig, vor allem im Spiel miteinander ihre vielfältigen Fähigkeiten ganzheitlich zu entwickeln.

„Noch nie waren Kinder so reich an Angeboten im Konsum- und Freizeitbereich, gleichzeitig aber auch noch nie so arm an Möglichkeiten, sich ihrer Umwelt über die Sinne, ihren Körper zu bemächtigen. Kinder finden in ihrer Umgebung kaum noch freie Räume zum Spielen, Entdecken, Erkunden und Sich-bewegen. Auch ihr Tagesablauf ist häufig verplant und zerstückelt. Mehr von technischen Medien bestimmt, als von Chancen, Fantasie und davon Eigentätigkeit entfalten zu können.“¹⁷

In keiner Lebensphase wenden Kinder sich mit so großer Begeisterung und so viel Neugierde ihrer Umwelt zu, wie in den ersten acht Lebensjahren. Niemals wieder lernen Kinder so viel Neues und sind so voller Fragen. Am Lernen ist immer der ganze Mensch beteiligt, Lernen betrifft nicht nur Kopf und Verstand. Kinder lernen mit allen Sinnen, mit Körper, Geist und Seele. So werden Zusammenhänge begriffen und verstanden.

Das Greifen wird zum Be-greifen, das Anfassen zum Er-fassen.

Dies führt zum Aufbau von Wissen und Erkenntnissen und zu neuen und anderen neuronalen Verschaltungen im Gehirn. Neue Wörter werden erlernt, der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Worte werden mit Handlungen verknüpft.

Wichtig sind dabei die Eigeninitiative, die Eigenmotivation, das selbstständige Tun und das Interesse an der Sache, damit sich ein Kind ausdauernd mit dieser Sache beschäftigen kann und sich als selbstwirksam erfährt.

¹⁶ Prof. Dr. Renate Zimmer www.bkk-mobil-oil.de/kinderwelt/kinder-in-bewegung/bewegung-fuer-kinder-interview-mit-prof.-dr.-renate-zimmer.html

¹⁷ Handbuch Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis 2014, Prof. Dr. Renate Zimmer

Im niedersächsischen Orientierungsplan steht zum Thema Bewegung Folgendes:

- Bewegung ist das Tor zum Lernen und hat im Zusammenspiel mit der Wahrnehmung eine Schlüsselfunktion für die Entwicklung.
- Ziel der – vor allem in der Psychomotorik entwickelten Angebote – ist es, eine Vielfalt an sensorischen Erfahrungen zu ermöglichen und das Körperbewusstsein im positiven Sinne zu stärken.¹⁷

Was ist psychomotorische Bewegungserziehung?

Der Begriff "Psychomotorik" weist auf den engen Zusammenhang zwischen wahrnehmen, bewegen, erleben und handeln hin. Die geistige, seelische und die körperlich-motorische Entwicklung steht in enger Beziehung zueinander. Sie ist auf die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Kindern ausgerichtet. Das Kind lernt mit zunehmender Bewegungsbeherrschung sich besser in seiner Umwelt zu orientieren. Das Kind wird durch Bewegungsangebote zu spontanen Aktionen aufgefordert und dabei auch mit Spielsituationen konfrontiert, die Mut erfordern, gleichzeitig aber auch Freude und Lust vermitteln. Es entscheidet dabei selbst, was es sich zutraut und wo es sich (noch) zurückhält. Die Bewegungssituationen ermöglichen dem Kind, eine Balance zwischen Hilfe und Selbsthilfe herzustellen und auch Problemsituationen selbstständig zu lösen. Freiwilligkeit zeichnet ein psychomotorisches Bewegungsangebot aus. Die Bewegungsangebote fordern die Selbstständigkeit des Kindes heraus. Jedes Kind wird so angenommen wie es ist.

Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet die innere Kompetenz eines jeden Menschen, mit negativen, herausfordernden oder unerwarteten Erfahrungen umzugehen, ohne vor schnell aufzugeben, zu erstarren oder sich der Situation/ Erfahrung zu entziehen.

Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird durch Interaktion des Kindes mit seiner/ihrer Umwelt erworben (siehe dazu auch Seite 8 in diesem Heft). In einem dynamischen, wechselseitigen Prozess zwischen Kind und Umwelt entwickelt sie sich stetig weiter. Bewegungserfahrungen stärken das Körperbild, die Wahrnehmungsfähigkeit, und das Erleben der eigenen Gefühle, den Umgang mit Herausforderungen, Frustration und den eigenen Stärken. Positive Erfahrungen unterstützen des Weiteren das Gefühl von „sozialem erwünscht sein“ und stärken das Selbstwertgefühl.¹⁸

(siehe dazu auch Seite 8 in diesem Heft)

Hengstenberg-Pikler-Materialien

”

Ver-Stand hat mit Stehen zu tun“

Die Kleinkindpädagogik Emmi Piklers basiert auf dem Wissen, dass eine autonome Bewegungsentwicklung, freies Spiel, respektvolle Kommunikation und aufmerksame Pflege die Grundlage für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung sind. In einer altersentsprechend vorbereiteten Umgebung können Kinder aus eigener Initiative sich selbst und die Spielmaterialien erkunden, damit experimentieren und in ihrem Rhythmus die nächsten Bewegungsschritte erproben. Auf diese Weise entwickelt das Kind sein äußeres wie inneres Gleichgewicht. Seine Bewegungen werden harmonisch und sicher und seine Ausdauer, sich selbst zu beschäftigen wächst. So gelangt das Kind zu einem festen ausgewogenen Stand.

Im Vordergrund steht das Entdecken eigener Spiel- und Handlungsräume – und nicht das Erlernen bestimmter Bewegungsabläufe oder vorgegebene Übungen.

Das Konzept beruht auf der Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen Bewegungskompetenz und Bildungsprozessen. Diese wurden in der Praxis hinreichend beobachtet. Kinder, die sensomotorisch gut (aus-)gebildet sind, können auch komplexe kognitive Zusammenhänge leichter erfassen. Das mobilisiert auch die psychosozialen Gesundheitsressourcen und trägt zur Vermeidung von Unfällen bei.

Mit den Hengstenberg/ Pikler-Materialien (Krabbelkisten, Labyrinth und Kletterdreiecke, etc.) bereiten wir für die Kinder der unterschiedlichen Altersstufen bzw. der unterschiedlichen Entwicklungsstufen eine anregungsreiche Umgebung vor.

Kindern können durch Anregung der Eigenaktivität und der selbstbestimmten Bewegungsentwicklung auf dem Weg zu einer optimalen Persönlichkeitsentfaltung unterstützt werden. Das Konzept beruht auf der Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen Bewegungskompetenz und Bildungsprozessen. Kinder, die sensomotorisch gut ausgebildet sind, können auch komplexe kognitive Zusammenhänge leichter erfassen.

¹⁷ (vgl. Nds. Orientierungsplan S.18)

¹⁸ (siehe auch ebenda S.11)

Vom Körperkonzept zum Selbstkonzept

Der Erhalt und die Schaffung von Bewegungsfreude sind also neben physischen Aspekten auch im Sinne der psychischen Gesundheit wesentlich und wünschenswert für ein lebenslanges „Sich-Bewegen“.

„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist. Ein Kind, das durch selbständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“¹⁹

Ziel unserer pädagogischen Arbeit ist es, den Grundgedanken der Psychomotorik und den Hengstenberg/Pikler-Ansatz zu übernehmen und entsprechend im Kita-Alltag zu integrieren.

Das heißt: Wir stellen den Kindern täglich in allen Bereichen der Kita Zeit, Raum und Material zur Verfügung, um ihrem Bewegungsbedürfnis zu entsprechen, Bewegungsanreize zu schaffen um sich in ihrem individuellen Entwicklungstempo entfalten zu können.

Beispiele

- im Frühstücksbereich – selbstständiges öffnen der Wasserflasche,
- im Baubereich – Turmbau, freie und gezielte Bewegungsangebote, Materialien zum Bauen usw.,

- im Rollenbereich – Verkleidematerialien für bewegte Rollenspiele, tanzen, Tiere, Bauarbeiter*innen usw.,
- im Kreativbereich – vielfältige feinmotorische Angebote: schneiden, reißen, malen, tuschen mit großen und kleinen Pinseln, Bügelperlen stecken, prickeln, kleistern, kneten usw.
- auf den Fluren gezielte Angebote mit den Hengstenberg/Pikler-Materialien.

Wenn wir dem Grundbedürfnis nach Bewegung in unserer täglichen pädagogischen Arbeit Rechnung tragen, fällt es Kindern leichter, zu begreifen und zu erfassen. Dadurch kommt es zum Aufbau von Wissen und Erkenntnissen. So kann das Kind eine positive Entwicklung in allen Entwicklungsbereichen erfahren.

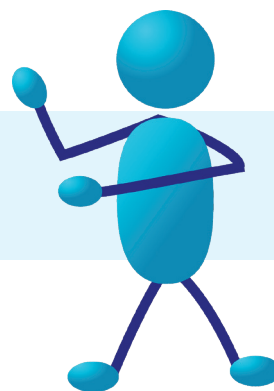
Damit ein Konzept ganzheitlicher Bewegungsförderung im Sinne der Definition der WHO „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“ gelebt werden kann, ist es notwendig, Bewegung als einen Baustein in diesem Zusammenhang zu sehen. Gesunde Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung, gesunde Körperhaltung, ausreichend Schlaf etc. gehören zu einer ganzheitlichen Gesundheitskonzeption.

Fragen an das Kita-Team

- Wie setzen wir dieses Wissen im Alltag um?
- Was bieten wir den Kindern (Orte, Methoden, ...) an?
- Wo gibt es für die Kinder Rückzugsmöglichkeiten zur eigenständigen Nutzung?
- Welche Bewegungselemente kennt das Team (Laufgruppen, Bewegungsbaustelle, ...)?
- Sind unsere Bewegungsangebote abwechslungsreich, für unterschiedliche Stärken und Entwicklungsalter angelegt?
- Wo fordern wir ganzheitliche Bewegung heraus? (Grobmotorik, Feinmotorik, Mundmotorik, Mimik, Gestik)?
- Wie gehen wir mit unserer Vorbildfunktion um?
- Bieten unsere Räumlichkeiten ausreichend Bewegungsmöglichkeiten für alle Altersgruppen an?
- Schaffen wir für die Kinder einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegung und Entspannung, Lärm und Ruhe?

¹⁹ Lasst mir Zeit: Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen, 2018, Emmi Pikler und Anna Tardos

Hygiene



Definition und Ziele

Die Hygiene hat die Aufgabe Infektionen zu vermeiden, sowie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller zu erhalten.

Das Wort Hygiene kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Gesund und heilsam" (Es leitet sich von der griechischen Göttin Gesundheit, Hygieia ab.)²⁰

Was ist Hygiene?

Der Begriff Hygiene wird umgangssprachlich mit dem Begriff der Sauberkeit und Reinlichkeit gleichgesetzt. Die Hygiene wird per Definition in verschiedene Bereiche unterteilt. Der medizinische Teil wird als der Bereich bezeichnet, "(...) *der sich mit der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und ihren natürlichen und sozialen Vorbedingungen befasst*" (Gesundheitslehre). Allgemein formuliert wird es als die (...) "*Gesamtheit der Maßnahmen in den verschiedensten Bereichen zur Erhaltung und Hebung des Gesundheitsstandes und zur Verhütung und Bekämpfung von Krankheiten*" (Gesundheitspflege), bezeichnet.²¹

Ziele der Hygiene?

Ziel der Hygiene ist es, die Gesundheit des Menschen zu erhalten. Durch hygienisches Verhalten und das richtige Hygienekonzept werden unterschiedliche Ziele verfolgt. Zum einen soll die Verbreitung von bestehenden Krankheiten vermieden werden. Zum anderen soll die Infektion und Kontamination von gesunden Menschen vermieden werden.

Dazu gibt es vielfältige Maßnahmen, die strukturell im Kita-Alltag verankert sind, z.B.: Hygienekonzept zur Reinigung oder HACCP-Maßnahmen für die Verpflegung.

Wo viele Kinder zusammen spielen, essen und schlafen, tummeln sich auch Viren und Keime nur zu gerne. Deshalb gelten in Krippen und Kindertagesstätten hohe Anforderungen an Sauberkeit und Hygiene.

Gesundheits- und Hygienebewusstsein sind nicht angeboren, entsprechende Verhaltensmuster müssen

die Kinder erst lernen. Je früher damit begonnen wird, desto leichter prägt sich gesundheitsbewusstes Verhalten ein.

Deshalb haben Kitas im Rahmen ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages die Aufgabe, den Kindern Kenntnisse über Körperpflege zu vermitteln und Fertigkeiten zur Pflege des eigenen Körpers zu schulen.

Wie in allen anderen Bereichen ist es erforderlich, dass das Kind versteht, warum es bestimmte Dinge nicht tun darf. Für Kinder muss Sauberkeit einen Sinn haben. Haben sie verstanden, dass mancher Schmutz krank macht, werden sie nicht damit spielen. Kinder orientieren sich an den Erwachsenen. So macht es keinen Sinn, das Kind ständig aufzufordern, die Hände zu waschen, wenn man selbst mit schmutzigen Händen beim Essen sitzt. Kinder sehen bei Erwachsenen, dass es durchaus Situationen gibt, bei denen auch sie schmutzig werden. Beim gemeinsamen Bau einer Sandburg wird der Erwachsene nicht sauber bleiben. Schmutzig sein ist in vielen Situationen okay. Kinder sehen auch, wie Erwachsene sich hinterher reinigen. Gemeinsam Händewaschen macht Spaß. Sauber sein ist in vielen Situationen ein spürbarer Beitrag zum Wohlbefinden.

Dennoch ist Händewaschen vor jedem Essen empfehlenswert. Nicht nur aus ästhetischen Gründen. Wenn sich die Erwachsenen nach jedem Toilettengang die Hände waschen, tun sich auch die Kinder leichter, dies als normal zu empfinden. Sind solche Standards in der Familie und in der Kita gesetzt, entwickelt sich das Sauberkeitsempfinden der Kinder fast allein.

”

*Ich bin in meinem Körper –
mein Körper bin ich. Eine
Erkenntnis, die es mir un-
möglich macht, mich zu
vernachlässigen“ Rita Greine*

²⁰ vgl. [www.wikipedia.de, "Hygiene"](http://www.wikipedia.de,)

²¹ www.hygienebeauftragter-online.de/hygiene-definition.html

Die gesundheitliche Situation der Kinder hat sich in den letzten Jahren gravierend verschlechtert. Sie leiden an Ernährungsfehlverhalten, Bewegungsmangel, Erschöpfungszuständen und mangelnder Hygiene. Es ist wichtiger denn je, dass alle Kinder umfassend auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung/ Sauberkeitserziehung begleitet und gebildet werden. Dazu benötigen sie eine besondere emotionale Einstellung zum Körper und zum Wohlbefinden. Kinder beschäftigen sich gerne intensiv mit dem eigenen Körper. Diese Freude gilt es wach zu halten und auszubauen, denn nur wer seinem Körper ausreichend Aufmerksamkeit schenkt, kann seine Funktion begreifen und frühzeitig gesundheitliche Risiken meiden.

Bei dem Thema Gesundheit bzw. gesundes Aufwachsen ist es wichtig, den Kindern die Notwendigkeit der Körperpflege und Hygiene zu vermitteln und dabei nach Möglichkeit die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder zu respektieren.

Folgendes sollen Kinder im Alltag erleben, um sich in ihrer Haut wohlfühlen:

- Jedes Kind muss ein sauberes Handtuch zur täglichen Verfügung haben.
- Ist die Windel des Kindes voll, so ist es Aufgabe der Erzieher*in, diese zu wechseln.
- Nach dem Frühstück und dem Schlafen sollte die Windel kontrolliert werden.
- Wetterabhängige saubere Kleidung sowie auch Wechselsachen sollten sich in der Kita befinden.
- In der Kita tragen Kinder und Erwachsene Hausschuhe.
- Taschentücher sind für die Kinder immer in Reichweite (sie lernen diese auch zu entsorgen).
- Kinder und Erwachsene waschen sich vor und nach dem Essen, wenn sie im Freien spielen und nach jedem Toilettengang die Hände.
- Beim Essen ist Sauberkeit von großer Wichtigkeit, die Tische müssen vor und nach jeder Mahlzeit gereinigt werden.
- Die Kita bietet Projekte zur Sauberkeitserziehung.
- Das Eincremen im Sommer gehört zum Wohl des Kindes.

Zahnhygiene

Aus hygienischen Gründen werden keine Zähne in der Kita geputzt. Aber trotzdem befasst sich jede Einrichtung mit dieser Thematik. Es finden kontinuierliche Besuche des Prophylaxe-Teams des Gesundheitsamtes statt. Auch der Zahnarzt ist zur jährlichen Kontrolle in den Kitas vertreten.

Das Thema Zahnpflege wird von dem Prophylaxe-Team sehr anschaulich dargestellt und sie vermitteln anhand von Bilderbüchern, Handpuppen und Geschichten den Sinn von gesunder Ernährung und Zahnpflege. Auf spielerische Weise werden die Kinder mit den Vorgängen in ihrem Mund vertraut gemacht. Sie wissen, welche Nahrungsmittel uns und unseren Zähnen gut tun. Es ist sehr wichtig, die Kinder sowie die Eltern für das Zähne putzen zu sensibilisieren. Die Mundhygiene ist Teil der Körperpflege von Anfang an.

Krankheiten in der Kita

Nicht nur für die pädagogischen Fachkräfte gelten viele Vorschriften, auch die Eltern müssen sich an Regeln halten. Wichtig für Eltern ist das Infektionsschutzgesetz, das zum Hygieneplan gehört. Kommt das Kind in die Kita, unterschreiben Eltern neben dem Betreuungsvertrag auch die Aufklärung über die Inhalte des Infektionsschutzgesetzes. Zweck des Gesetzes ist es, übertragbare Krankheiten schnell zu erkennen und zu verhindern, dass sich mehr Menschen anstecken können. Eltern sind gesetzlich dazu verpflichtet, der Einrichtung zu melden, wenn ihr Kind an einer meldepflichtigen Krankheit, wie zum Beispiel Masern, Windpocken leidet oder Läuse hat.

Händewaschen

So lernen die Kinder bereits fürs ganze Leben. Damit die Jüngsten den Waschvorgang möglichst schnell verinnerlichen können, sollte ihnen Händewaschen vor allem Spaß machen. Wenn die Kinder ihre Hände mit Freude und Begeisterung waschen und es nicht als lästige Pflicht empfinden, ist diese Hygienemaßnahme ein lebenslanger Schutz vor Bakterien.

Es lässt sich deutlich sehen, dass Hygiene einen großen Anteil an dem gesunden Aufwachsen hat. Wir messen dem Thema viel Aufmerksamkeit bei und machen Angebote, damit Kinder sich spielerisch und präventiv mit diesem Wahrnehmungsbereich auseinandersetzen können.

Richtiges Händewaschen

1. Hände gut nass machen.
2. Seife nehmen und aufschäumen.
3. Handfläche, Handrücken, Finger und Daumen aneinander reiben.
4. Schmutz und Seifenreste abspülen.
5. Hände gut abtrocknen.

Basismaßnahmen der Hygiene im Alltag dienen der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung. Besonders nachhaltig können solche Verhaltensweisen im Kindesalter erlernt und ritualisiert werden.

„Hygiene-Tipps für Kids“ unterstützt die verbindliche Integration von Hygiene in die Gesundheitserziehung von Kindern und Jugendlichen.

Wickeln in der Kita

Wickeln ist viel mehr als nur Hygiene und Pflege. Die Wickelsituation ist eine enge intime und vertrauensvolle Handlung zwischen der pädagogischen Fachkraft und dem Kind und ist gleichzeitig eine Bildungserfahrung für Sprache und Sinne.

Das Wickeln der Kinder nimmt viel Zeit in Anspruch, da es feste und bedarfsorientierte Wickelzeiten gibt. Wir versuchen dem Grundbedürfnis Sauberkeit und Hygiene des Kindes nachzukommen. Das heißt, dass in diesem Bereich die Hygiene eine große Rolle spielt. Jedes Kind hat das Recht, eine frische, neue Windel zu bekommen. Gewickelt wird immer nach dem persönlichen Rhythmus des Kindes und vor den Mahlzeiten.

In jeder Kita gibt es Wickelprotokolle, die es pädagogischen Fachkräften und Eltern ermöglichen den Wickelrhythmus nachzuvollziehen. Da das Wickeln eine intime Situation ist, hat das Kind das Recht zu entscheiden, von wem es gewickelt werden möchte und von wem nicht. Außerdem werden die Kinder am Wickelprozess beteiligt, indem wir individuelle Rituale verfolgen und dieses sprachlich begleiten.

Da sich das „Trockenwerden“ immer weiter im Entwicklungsalter nach hinten verschiebt und die Anzahl der Kinder sich dadurch erhöht, ist es wichtig, Eigenständigkeit zu fördern und Bildungsbereiche zu verknüpfen.

Wickelbereich

- Jedes Kind bekommt eine saubere Auflage.
- Handschuhe für das Personal. Für jeden Wickelvorgang werden neue Handschuhe benutzt.
- Feuchttücher und Creme stehen griffbereit.
- Windeln und evtl. neue Kleidung stehen zur Verfügung.

Das pädagogische Personal trägt grundsätzlich geeignete Schutzhandschuhe, zum Schutz vor Infektionen. Ebenso wichtig ist das Reinigen und Desinfizieren der Hände.

Auch die Flächen, die mit Stuhl und Urin verschmutzt sind, sind gründlich zu reinigen.

Es lässt sich deutlich sehen, dass Hygiene einen großen Anteil an dem gesunden Aufwachsen hat. Wir messen dem Thema viel Aufmerksamkeit zu und machen viele Angebote, damit Kinder sich spielerisch und präventiv mit diesem Wahrnehmungsbereich auseinandersetzen können.

So werden die Hände spielend sauber

Immer wenn Sie mit den Kindern Hände waschen, können Sie ihnen den folgenden Text aufsagen und sie die beschriebenen Bewegungen machen lassen. Besonders anschaulich ist es für die Kinder, wenn Sie dazu ebenfalls Ihre Hände waschen. Mit dem Fingerspiel dauert der Waschvorgang etwas länger als eine Minute.

Das sagen Sie, um Kinder zum Händewaschen zu motivieren.

Das sind die Bewegungen, mit denen die Kinder die Hände gründlich waschen und trocknen.

Schritt 1

Wasser, Marsch und Hände drunter, so werden alle Finger nass und munter.

Die Kinder feuchten ihre Hände an, indem sie diese unter lauwarmes Wasser halten.

Schritt 2

Ein Tropfen Seife in die Hand. Riecht gut und Bakterien werden mit Seifenschaum verbannt.

Die Kinder nehmen etwas Seife aus dem Seifenspender auf eine Handinnenfläche auf.

Schritt 3

Hände reiben, Hände reiben und die Bakterien vertreiben.

Die Kinder reiben die Handinnenflächen gründlich gegeneinander.

Schritt 4

Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger – alle werden eingeschmiert, damit jeder seinen Dreck verliert.

Die Kinder konzentrieren sich darauf, jeden Finger gründlich mit Seife einzureiben. Achten Sie darauf, dass sie die Finger beider Hände einreiben.

Schritt 5

Jetzt sind auch die Fingerlücken dran – bitte die Zwischenräume kneten.

Die Finger ineinanderlegen und hin und her bewegen. So reinigen sie die Fingerzwischenräume.

Schritt 6

Jetzt streicheln wir die Handrücken mit den Handinnenflächen ein, dann wird dort keine Bakterie mehr sein.

Mit der Handinnenfläche den Rücken der anderen Hand einreiben. Anschließend wird gewechselt, so dass beide Handrücken sauber werden.

Schritt 7

Jetzt kommt nochmal warmes Wasser drauf ... tschüss Bakterien, lauft, lauft, lauft.

Die Kinder spülen die Seife an den Händen unter laufendem Wasser ab.

Schritt 8

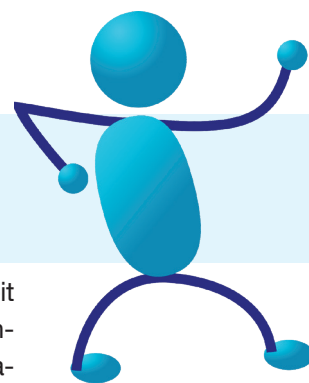
Jetzt legen wird die Hände ins Handtuch hinein, denn alle Finger sollen wieder trocken sein.

Die Kinder trocknen die Hände mit einem Papierhandtuch gründlich ab.

Fragen an das Kita-Team

- Wie setzen wir dieses Wissen im Alltag um?
- Was bieten wir den Kindern (Orte, Methoden, ...) an?
- Wie werden präventive Hygienekonzepte in den pädagogischen Alltag eingebaut?
- Welche Hygienemaßnahmen wurden im Team besprochen?
- Haben wir Wahrnehmungsangebote in Bezug auf Hygiene?
- Haben Kinder Möglichkeiten sich mit dem Thema Hygiene eigenständig auseinander zu setzen?
- Können Kinder selber entscheiden, wer sie wann und wie wickelt?
- Haben wir das Thema Hygiene in unserer Kita-Verfassung berücksichtigt?
- Kennen alle Teammitglieder den Hygieneplan der Kita?

Sexualpädagogik



Alle Mädchen und Jungen sollen auf eine sensible und individuelle Weise in ihrer altersgemäßen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung begleitet werden. Hierzu gehört selbstverständlich auch die kindliche Sexualentwicklung. Auch zu den Themen Liebe, Sexualität, Zeugung und Geburt sollen Kinder altersangemessen informiert werden. Damit tragen wir dem Recht auf Schutz und Entwicklung jedes Kindes Rechnung (siehe dazu auch das Bundeskinderschutzgesetz und die UNO Menschenrechtskonvention). Wir sehen jedes Kind als Individuum, das sich in allen Entwicklungsbereichen in seinem eigenen Tempo entwickelt. Diesem Recht Raum zu verschaffen, ist Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte. Das Ziel des sexualpädagogischen Konzeptes ist es, handlungsleitend Kindern durch Wissen über ihren eigenen Körper, Selbstbestimmung und eine körperbejahende Haltung zu vermitteln und sie vor Missbrauch zu schützen. Die pädagogischen Fachkräfte sind gut informiert, fachlich sicher und kompetent, sie begleiten Kinder bei dem Finden von Antworten auf die kindlichen Fragen zu den Themen: Freundschaft, Liebe und Sexualität. In Familien wird ganz unterschiedlich mit dem Thema Sexualität umgegangen, wir informieren Eltern regelmäßig über die Umsetzung des Themas Sexualpädagogik und über den Umgang mit Körperlichkeit.

Sexualpädagogik ist ein Teilbereich unserer pädagogischen Bildungsarbeit. Sie setzt voraus, dass die Fachkräfte eine körper- und sexualfreundliche Grundhaltung und eine professionelle Handlungsbereitschaft mitbringen.

Diese Grundhaltung ist geprägt von:

- Fachwissen über die kindliche Sexualität und deren Entwicklung,
- einem authentischen, aufrichtigen und sicheren Umgang mit der Thematik,
- einem empathischen, liebevollen und unaufgeregten Umgang mit kindlicher Sexualität in der Praxis bzw. im Alltag,
- dem Angebot des Körperkontakts, der Geborgenheit und des Vertrauens – dabei achten wir auf Grenzüberschreitungen,
- der Schaffung einer sicheren und verlässlichen Kitastruktur für das Kind,
- einer offenen, dialogischen und niederschweligen

Zusammenarbeit mit Familien. Die Fachkraft schafft Transparenz über pädagogische Handlungsweisen und die Zusammenhänge mit der kindlichen Entwicklung. Sie bezieht die Eltern in die Bildungs- und Entwicklungsprozesse ihres Kindes ein,

- der Bereitschaft zur Kooperation und Vernetzung mit anderen Institutionen.

Sexualpädagogik bedeutet, dass die Fachkraft die Kinder auf ihrem Weg zu sexueller Selbstbestimmung und zum verantwortlichen Umgang mit sich selbst und anderen begleitet und ihnen alters- und entwicklungsangemessene Informationen gibt.

Sie gestaltet ihre Vorbildfunktion bewusst, weil sie weiß, dass sie großen Einfluss auf Verhaltensweisen, Gefühle, Haltungen und Einstellungen der Kinder nimmt. Sie ist sich über ihre erzieherische Macht im Klaren und überprüft und reflektiert diese im Team.

Teilhabe und Selbstbestimmung

Teilhabe im Zusammenhang mit der Arbeit mit Mädchen und Jungen bedeutet, dass Kinder aktiv in die sie betreffende Entscheidungen einbezogen werden und sie so ihren Alltag mitgestalten können. Dadurch werden Kinder in ihrer Selbstständigkeit und in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt und lernen, sich für oder gegen etwas zu entscheiden und die Entscheidungen anderer zu respektieren. Dies beginnt schon bei dem ganz jungen Kind, das sich aussuchen kann, mit wem es spielen möchte oder welche pädagogische Fachkraft es wickeln soll. Es lernt, dass sein Wunsch respektiert wird, wenn es zum Beispiel äußert, lieber von einer anderen pädagogischen Fachkraft zur Toilette begleitet werden zu wollen. So erfahren Mädchen und Jungen, dass sie mit ihren Wünschen gehört und ernst genommen werden. Es liegt in der Verantwortung der pädagogischen Fachkräfte, die Bereiche festzulegen, in denen Kinder mitentscheiden. Doch es gibt Bereiche, in denen Mädchen und Jungen keine eigenen Entscheidungen treffen können, wenn ihre Gesundheit oder ihre Sicherheit gefährdet ist. Partizipation betrifft grundsätzlich alle Bereiche des Alltags mit Kindern. Wir beziehen uns hier vor allem auf das Erziehungs-

ziel der Selbstbestimmung in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Gefühle der Kinder: Mädchen und Jungen werden darin bestärkt, ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer wahrzunehmen und sie zu beachten. So haben sie das Recht „Nein“ zu sagen und ihr „Nein“ wird akzeptiert. Dies bezieht sich auch darauf, wenn sie zum Beispiel nicht auf den Schoß oder an die Hand genommen werden, fotografiert oder berührt werden möchten.

Das Kita-Team setzt sich grundsätzlich damit auseinander, welche Regeln, unter Berücksichtigung der Kita-Verfassung und Partizipation in der Praxis gelten. Es legt fest, welche „offizielle“ Sprache es z.B. für Genitalien verwendet. Hierbei wird darauf geachtet, dass die Wortwahl sachlich korrekt ist und von allen pädagogischen Fachkräften verwendet wird.

Beispiel:

alle verwenden das Wort „Scheide“, „Vagina“ oder „Vulva“,
alle verwenden das Wort „Penis“ oder „Glied“ usw.

Das heißt nicht, dass wir den Kindern die übrigen offiziellen Bezeichnungen vorenthalten, sondern hier geht es um eine gemeinsame Sprache, die alle verstehen und anwenden. Weitere Sachinformationen, wie beispielsweise Transgender und verschiedene Lebens- und Beziehungsmodelle sind, wie bei allen pädagogischen Themen, selbstverständlich. Sie orientieren sich an den Interessen der Kinder und sollen fachlich entsprechend korrekt sein.

Sexualpädagogik umfasst die Themen:

- biologische Unterschiede,
- Geschlechtsrollen,
- Vielfalt,
- Fortpflanzung,
- sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten,
- Sexualität im Kontext sozialer Beziehungen,
- kindliche Sexualität,
- Freiwilligkeit,
- Macht.

Wir bieten Kindern Möglichkeiten, sich zu informieren und geben ihnen Informationen.

Wir beteiligen Kinder an für sie (lebens-)wichtigen Themen und geben ihnen damit Orientierung.

Mit der Kita-Verfassung entwickelt jede Kita strukturelle Verfahren der Beteiligung, die für alle verpflichtend sind.

Durch diese Angebote und deren Umsetzung erleben sich Kinder als selbstwirksam, sind handlungsfähiger und somit besser vor Übergriffen geschützt.

Die sexualpädagogische Bildung ist Teil der DRK-Kinderschutzkonzeption. Für uns steht der Präventionsansatz im Mittelpunkt. Diesen leben wir im pädagogischen Alltag unserer Kitas.

Ergänzend führen wir Projekte durch, die wir auch als "zugemutetes" Bildungsthema an die Kinder herantragen.

Fragen an das Kita-Team

- In welchen Bereichen unseres Kita-Alltags wird Sexualpädagogik gelebt?
- Haben wir als Kita-Team eine gemeinsame Haltung zu diesem Themenbereich entwickelt?
- Ist die Thematik in der Kita-Verfassung als Recht des Kindes verankert?
- Welche Informationsmöglichkeiten werden für die Kinder bereitgehalten?
- Welche Informationsmöglichkeiten haben Eltern?

Zusammenarbeit mit Familie



Leitsatz 10 Zusammenarbeit mit Familien

Im Dialog mit Familien entwickeln wir ein Miteinander zum Wohle des Kindes.

1. Wir respektieren Eltern als Experten ihrer Kinder, begegnen ihnen wertschätzend, verlässlich und schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich alle Familien willkommen fühlen.
2. Wir ermutigen Eltern ihre Anliegen und Wünsche einzubringen und schaffen Bedingungen für eine konstruktive, offene Verständigung.
3. Wir sind im Dialog mit Eltern über die Entwicklung ihres Kindes und schaffen Rahmenbedingungen für einen kompetenten regelmäßigen Austausch.
4. Wir geben den Familien Informationen über unsere pädagogische Arbeit und die Abläufe im Kita-Alltag und laden Eltern zur Mitwirkung an diesen Prozessen ein.
5. Wir nehmen die vielfältigen Lebenssituationen der Familien wahr und bieten Eltern Beratung und Unterstützung.

aus IQUE-Dokumentation DRK-Kitas Weserbergland e.V.

„Bereits in der frühen Kindheit werden wichtige Weichen für eine gesunde Lebensweise gestellt, die für das weitere Jugend- und Erwachsenenalter prägend sind. Eltern üben dabei einen maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung und Gesundheit ihrer Kinder aus. Ein besonderes Anliegen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist daher die Stärkung von Elternkompetenzen im Bereich der Gesundheitsförderung.“²²

Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheitschancen von Mädchen und Jungen sollten so früh wie möglich im Lebenslauf beginnen, da im Kindesalter zentrale Weichen für die Entwicklung einer guten körperlichen und psychischen Gesundheit gestellt werden. Die Fähigkeiten und Chancen, im weiteren Leben gesundheitliche Potenziale zu nutzen oder auch Risiken zu vermeiden, hängen erheblich davon ab, welche Kompetenzen und Orientierungen in dieser frühen Lebensphase vermittelt werden.

Gesundes Aufwachsen im Kindesalter umfasst den Ausbau des sozialen, psychischen und physischen Wohlbefindens von Kindern. Unsere Aufgabe in den Kitas sehen wir darin, gesundheitsfördernde Rahmen-

bedingungen zu schaffen und Mädchen und Jungen ein gesundheitsgerechtes Verhalten zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Stärkung der kindlichen Ressourcen und Kompetenzen. Gesundheitsförderung ist im Kindesalter alters- und geschlechtsspezifisch ausgerichtet, orientiert sich an der aktuellen Datenlage zur Gesundheit von Mädchen und Jungen und stellt einen Bezug zu ihrer sozio-ökonomischen Situation her. Sie berücksichtigt die eigenen Vorstellungen, die Kinder von ihrer Gesundheit haben, sowie ihren kulturellen Hintergrund. Gesundheitsförderung richtet ihre Angebote an der jeweiligen Zielgruppe und an deren Lebenswelt (Setting) aus und wählt Methoden, die den Zugang zur Zielgruppe erleichtern und ihre umfassende Beteiligung ermöglichen.

Grundlage für diese umfassende Aufgabenbeschreibung sind die Empfehlungen der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und deren Weiterentwicklungen sowie das im § 24 der UN-Kinderrechtskonvention festgeschriebene Recht jedes Kindes auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit.

²² Gesund aufwachsen in der Kita
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit BZgA, Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln Redaktion:
Christiane Liebold Stand: März 2014

Die Zusammenarbeit mit den Eltern bildet ein zentrales Handlungsfeld in der Thematik „Gesundes Aufwachsen“. Kinder können nicht nur direkt, sondern auch durch die Unterstützung ihrer Eltern gefördert werden. Außerdem wird mit dem Einbeziehen der Familien eine höhere Nachhaltigkeit erreicht, wenn der Transfer von Wissen und Kompetenzen von der Kindertageseinrichtung in die Familie gelingt. Prinzipien dieser Arbeit sind Partizipation und Empowerment als richtungsweisende Haltungen gegenüber den individuellen Familienkonstellationen und ein vertrauensvoller und offener Dialog.

Zusammenarbeit von Eltern und pädagogischen Fachkräften ist auf das Wohl der Kinder ausgerichtet. Da Wohl(-Befinden) kein statischer Zustand ist, sondern prozesshaft entsteht, erfordert dies eine fortlaufende Reflexion zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften und eine stetige Annäherung an das, was darunter zu verstehen ist. Die Verantwortung für die Gestaltung eines solchen Prozesses liegt bei den pädagogischen Fachkräften. Dafür benötigen sie spezifische personale und fachliche Kompetenzen, die wir uns über die kontinuierliche Zusammenarbeit im Arbeitskreis Gesundheit und durch Fortbildungen aneignen. So erarbeiten wir uns beispielsweise anhand eigener Erfahrungen die Aspekte einer »dialogischen Haltung«. Die daraus resultierenden Selbsterkenntnisse setzen die pädagogischen Fachkräfte dann in dialogisch gestalteten Gesprächssituationen um.

Resilienzförderung auf der Familien-Ebene

Aktivitäten, die den Familienzusammenhalt stärken und das Familienklima positiv beeinflussen, wirken auf Kinder in der Kita resilienzfördernd. Dazu gehören regelmäßige gemeinsame, alltägliche Aktivitäten, wie eine gemeinsame Familienmahlzeit pro Tag, regelmäßiges, gemeinsames (Gesellschafts-)Spiel oder Besuche bei Bekannten und Verwandten oder eben auch die regelmäßige Teilnahme an der Bücher- und Spiel-Ausleihe. Diese Aktivitäten stärken den Zusammenhalt, indem sie Eltern psychosozial entlasten, ihre soziale Einbindung in eine Gemeinschaft fördern und die Lebensbewältigung emotional und alltagspraktisch erleichtern. Auch das sind soziale Ressourcen, die sich als Schutzfaktor erweisen können, wenn Belastungen (gehäuft) vorkommen. In diesen Bereich fallen auch Maßnahmen, die:

- Möglichkeiten zum Austausch oder Information über Erziehungsfragen aufzugreifen,
- Mütter und Väter für Fragen der Kindergesundheit sensibilisieren,
- Eltern dabei unterstützen, eigene Interessen wirksam zu vertreten und

- ihnen den Zugang zu Gesundheits- oder Beratungsdiensten erleichtern.

Familien sind unsere wichtigsten Partner in der Erziehung- und Bildungsarbeit und hier speziell bei der Thematik Gesundheit. Das Elternhaus ist immer noch der erste entscheidende Ort, an dem Kinder den Umgang mit Essen, Schlafen, Bewegung, Hygiene und Trinken lernen. Gesundheitserhaltendes und -förderndes Verhalten bei Kindern kann nur aufgebaut und gefestigt werden, wenn Eltern und Kita „an einem Strang ziehen“. Das setzt gegenseitigen Informationsaustausch und enge Zusammenarbeit, beiderseitige Kritikfähigkeit und Toleranz voraus. Dies hört sich einfach und logisch an, erweist sich in der Praxis aber als mühselig und schwierig. Schließlich sind die Interessen verschiedener Menschen: Kinder, Mütter, Väter, pädagogische Fachkräfte und Küchenpersonal „unter einen Hut zu bringen“. Die Ernährung wird in der Kita oft zum Nebenschauplatz von Machtkämpfen und Ideologien. Fachkräfte sollten sich nicht darauf einlassen und nicht versuchen, Eltern zu missionieren. Gelebte Erziehungspartnerschaft setzt voraus, dass die Fachkräfte Eltern in ihrer Erziehungskompetenz stärken und wahrnehmen, dass Eltern das Beste für ihr Kind wollen und leisten. Hier muss anerkannt werden, dass es verschiedene Wege und kulturelle Hintergründe gibt, die den Weg zum Ziel verändern. Erst im nächsten Schritt können behutsam mögliche Ursachen für Probleme angesprochen werden und besonders wichtig – Alternativen angeboten werden.

Das Ziel der ernährungserzieherischen Arbeit von Kita und Elternhaus ist der Aufbau bzw. die Festigung eines gesundheitserhaltenden bzw. fördernden Verhaltens von Kindern. Dieses Verhalten ist nicht geprägt durch Verbote, sondern soll Spaß machen.

Informationen für Eltern

- Wir erklären den Eltern beim Aufnahmegespräch bzw. beim ersten Elternabend, welches Ernährungskonzept in der Kita praktiziert wird.
- Die folgenden Punkte werden dabei angesprochen:
 - Welche Frühstücksform wird angeboten.
 - Wann sind Süßigkeiten erlaubt, z.B. besondere Anlässe wie Geburtstagsfeiern,
 - Was gehört in die Frühstücksdose, z.B. Brot, frisches Obst, Gemüserohkost, ... möglichst für Eltern visualisieren.
- Warum soll das Essen in eine Frühstücksdose? (Müllvermeidung)

- Welche Lebensmittel sind in der Kita unerwünscht/ verboten, z.B. Süßigkeiten, Schokoriegel, fertig gesüßte Milchdrinks, Kekse, ...
- Gibt es in der Kita eine Alternative zum mitgebrachten Frühstück?
- Welche Getränke gibt es in der Kita, z.B. Milch, Mineralwasser, Tee, ... und wann stehen sie den Kindern zur Verfügung.

Der DRK-Kreisverband Weserbergland e.V. hat in der Kita-Ordnung einen extra Punkt zu diesem Thema.

Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Familien

- Stellen Sie den Kontakt zu den Eltern über die Kinder her, z.B. die Eltern zu einem mit den Kindern zubereiteten leckeren Frühstück einladen.
- Hängen Sie einen Speiseplan aus.
- Visualisieren Sie die alternativen Angebote der Kita.
- Kopieren Sie die Rezepte von Speisen, die bei den Kindern gut ankommen und legen Sie diese aus. Kleine Kostproben kommen bei den Eltern immer gut an.
- Laden Sie Eltern ein, gemeinsam mit den Kindern zu kochen, evtl. auch ein ausländisches Gericht.
- Informieren Sie die Eltern zu Ernährungsthemen und Aktionen in der Kita über Fotos, Plakate, Poster, Dokumentationen, Zeichnungen und Bastelarbeiten der Kinder im Eingangsbereich.
- Berichten Sie über laufende Projekte und Aktionen in Elternbriefen und E-Mails, an der Pinnwand und bei Elternabenden.
- Legen Sie im Eingangsbereich oder in einer gemütlichen Sitzecke gut sichtbar Informationsmaterial über aktuelle Fragen der Kinderernährung für die Eltern aus.
- Bieten Sie Elternabende oder Elterngesprächskreise in der Kita an. Falls möglich, öffnen Sie diese Veranstaltung auch für zukünftige Kita-Eltern. Fragen Sie die Eltern im Vorfeld (z.B. Fragebogen), welches Thema, welche Fragen sie konkret interessieren. Verbinden Sie pädagogische Themen, z.B. mit der Zubereitung eines kleinen Imbisses für die Eltern, das lockert die Atmosphäre auf.
- Bieten Sie einen Kochkurs für Eltern an. Holen Sie sich dafür Unterstützung z.B. von einer Ernährungs-

fachkraft.

- Sprechen Sie die Eltern direkt an, wenn es Fragen zum Ess- und Trinkverhalten des Kindes gibt.
- Beziehen Sie die Eltern bei der Vorbereitung und Durchführung von Projekten und Aktionen ein.

Informationsmöglichkeiten für Eltern

Die Arbeit in der Einrichtung wird für die Eltern nachvollziehbar, wenn sowohl der pädagogische Alltag als auch Projekte regelmäßig dokumentiert werden.

Wir bieten den Eltern an unterschiedlichen Stellen die Möglichkeit, sich darüber zu informieren z.B. am Stehtisch, an der Pinnwand, am Infoereg, an der Dokumentationswand. Die Transparenz der Arbeit regt die Kommunikation und den fachlichen Austausch zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften an.

Gesunde Wochen

In allen DRK-Kindertagestätten des Kreisverbandes Weserbergland werden regelmäßig zweimal im Jahr Projektwochen zum Thema Gesundheitserziehung angeboten.

Ich kann kochen

Kinder lieben es, die bunte Welt frischer Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken. Das Projekt "Ich kann kochen!" bildet pädagogische Fachkräfte zu Genuss-Botschafterinnen aus. Diese setzen ihr Wissen in die praktische Ernährungsbildung mit Kindern um. Dazu werden angeboten:

Der Kochclub

Der Kochclub trifft sich regelmäßig und ist ein Angebot für Kinder ab ca. 5 Jahren. Inhalte sind u.a. die bedarfsgerechte Begleitung der Kinder bei der Zubereitung von Lebensmitteln. Konkret heißt das, was können die Kinder und wieviel Hilfe benötigen sie, um selbstständig zu arbeiten. Dabei ist das Vertrauen in die Kinder besonders wichtig und die Erzieherinnen üben sich in Zurückhaltung. Die Kinder erfahren verschiedene Geschmacksrichtungen und lernen unterschiedliche Lebensmittel kennen.

In erster Linie sollen sich die Kinder beim Kochclub wohlfühlen und mit Spaß und Freude dabei sein.

Fragen an das Kita-Team

- Wie wird ein vertrauensvoller und offener Dialog mit den Eltern gestaltet?
- Welche Beteiligungsmöglichkeiten haben Familien im Bezug auf gesundheitsbewusstes Verhalten in der Kita?

- Hat sich das Team mit der Thematik Empowerment auseinandergesetzt? (Empowerment ist ein Handlungskonzept, das an den Stärken und Kompetenzen der Menschen zur Lebensbewältigung ansetzt und zwar auch in Lebenslagen, die von persönlichen und sozialen Schwächen gekennzeichnet sind.)
- Welche Wege des gegenseitigen Informationsaustausches werden genutzt?

Netzwerkarbeit

Es gibt das afrikanische Sprichwort: *„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen oder ein Kind stark zu machen.“*

Die Kitas brauchen alles, was in dieser Konzeption thematisiert wird: die Nachbarschaft, die öffentlichen Bildungseinrichtungen und die gesundheitlichen Versorgungsinstitutionen, die Jugendhilfe und die Familienhilfe und dies auf kommunaler Ebene. Das zu schaffen, verlangt eine reichhaltige Umwelt.

Gesundheitsförderung hat nur dann Erfolg, wenn sie mit Sozial- und Bildungsförderung verzahnt ist. Wir können eine gesundheitsförderliche Atmosphäre schaffen für gute Ernährung, für ausreichend Bewegung, für einen guten Tagesrhythmus sorgen, das liegt alles in den sozialen Konturen, die ein Kind hat. Nur dann kommt Schutz, Sicherheit, Liebe, Zuwendung zustande als Basis für die gesundheitliche Entwicklung.

Die Gesundheitsförderung in unseren Kitas ist ausgerichtet auf die Kooperation im sozialen Umfeld, d.h. mit räumlich oder fachlich benachbarten Institutionen und in der Gemeinwesenarbeit. Das Ziel ist ein Austausch von (fachfremden) Kompetenzen, Leistungen und Erfahrungen, die das eigene fachliche Profil der Kita ergänzen können. Wir kooperieren unter anderem mit Sportvereinen, Kultureinrichtungen, Beratungseinrichtungen oder Einrichtungen des Gesundheitsbereichs und natürlich mit Schule, Jugendhilfe und dem öffentlichen Gesundheitsdienst. Die soziale Komponente von Gesundheit

und Wohlbefinden, d. h. die gesundheitsförderliche Wirkung von sozialer Einbindung in eine Gemeinschaft bzw. Nachbarschaft, findet sich in Nachbarschaftsaktivitäten und gesundheitsbezogenen Gemeinschaftsaktionen, in denen unsere Kitas eine zentrale und koordinierende Rolle einnehmen können. Unsere Kitas sind somit für Kinder und ihre Familien Bestandteil eines sozialen Netzwerks, das ihnen Zugang zu Informationen oder Kontakten und somit zu Lebensbereichen bietet, die ihnen sonst versperrt blieben. Vermittlung von Sprachtherapie für das Kind, Schuldner-, Ehe- und Paarberatung für die Eltern oder auch der Kontakt zur Jugendzahnpflege und Hinweise auf die Teilnahme an notwendigen Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen sind nur einige Beispiele. Mit der Einbindung der Einrichtung in die vernetzte lokale Struktur stoßen wir gesundheitsrelevante Prozesse an, von denen alle Kinder und Familien profitieren.

Zu unseren Netzwerkpartnern gehören u.a.:

- das Gesundheitsamt,
- die Sportvereine,
- die Landesstelle für Gesundheit,
- die Krankenkassen,
- die Hengstenberg/ Pikler-Gesellschaft,
- die Sara Wiener Stiftung,
- die anderen DRK-Kitas,
- unterschiedliche Therapeuten,
- das Netzwerk Kinderschutz,
- das Bündnis gegen Kinderarmut.

Fragen an das Kita-Team

- Wie setzen wir dieses Wissen im Alltag um?
- Was bieten wir den Familien (Orte, Methoden, ...) an, um sich einzubringen bzw. zu informieren?
- Wann sprechen wir dialogisch mit Familien?
- Haben wir ausreichendes Fachwissen zum Thema Kindergesundheit?
- Welche Erfahrungen haben wir bisher in der Zusammenarbeit in Bezug auf "Gesundheit" gemacht?
- Welche Methoden waren hilfreich?
- Welche Netzwerke fehlen uns noch?

Anhang

UN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut
Texte in amtlicher Übersetzung vom 20.11.1989

Auszug aus dem Nds. Orientierungsplan für Bildung und Erziehung

Literatur- und Medien-Liste

Checkliste zur Zusammenarbeit mit Eltern

UN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut **Texte in amtlicher Übersetzung vom 20.11.1989**

Artikel 24 [Gesundheitsvorsorge]

(1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit an sowie auf Inanspruchnahme von Einrichtungen zur Behandlung von Krankheiten und zur Wiederherstellung der Gesundheit. Die Vertragsstaaten bemühen sich sicherzustellen, dass keinem Kind das Recht auf Zugang zu derartigen Gesundheitsdiensten vorenthalten wird.

(2) Die Vertragsstaaten bemühen sich, die volle Verwirklichung dieses Rechts sicherzustellen, und treffen insbesondere geeignete Maßnahmen, um

- a)** die Säuglings- und Kindersterblichkeit zu verringern;
- b)** sicherzustellen, dass alle Kinder die notwendige ärztliche Hilfe und Gesundheitsfürsorge erhalten, wobei besonderer Nachdruck auf den Ausbau der gesundheitlichen Grundversorgung gelegt wird;
- c)** Krankheiten sowie Unter- und Fehlernährung auch im Rahmen der gesundheitlichen Grundversorgung zu bekämpfen, unter anderem durch den Einsatz leicht zugänglicher Technik und durch die Bereitstellung ausreichender vollwertiger Nahrungsmittel und sauberen Trinkwassers, wobei die Gefahren und Risiken der Umweltverschmutzung zu berücksichtigen sind;
- d)** eine angemessene Gesundheitsfürsorge für Mütter vor und nach der Entbindung sicherzustellen;
- e)** sicherzustellen, dass allen Teilen der Gesellschaft, insbesondere Eltern und Kindern, Grundkenntnisse über die Gesundheit und Ernährung des Kindes, die Vorteile des Stillens, die Hygiene und die Sauberhaltung der Umwelt sowie die Unfallverhütung vermittelt werden, dass sie Zugang zu der entsprechenden Schulung haben und dass sie bei der Anwendung dieser Grundkenntnisse Unterstützung erhalten;
- f)** die Gesundheitsvorsorge, die Elternberatung sowie die Aufklärung und die Dienste auf dem Gebiet der Familienplanung auszubauen.

(3) Die Vertragsstaaten treffen alle wirksamen und geeigneten Maßnahmen, um überlieferte Bräuche, die für die Gesundheit der Kinder schädlich sind, abzuschaffen.

(4) Die Vertragsstaaten verpflichten sich, die internationale Zusammenarbeit zu unterstützen und zu fördern, um fortschreitend die volle Verwirklichung des in diesem Artikel anerkannten Rechts zu erreichen. Dabei sind die Bedürfnisse der Entwicklungsländer besonders zu berücksichtigen.

3. Körper – Bewegung – Gesundheit

Bewegung ist das Tor zum Lernen und hat im Zusammenspiel mit der Wahrnehmung eine Schlüsselfunktion für die Entwicklung. Deshalb liegt bei der Förderung kindlicher Kompetenzen ein besonderer Akzent auf Bewegung. Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind eng mit regelmäßiger Bewegung verbunden. Kinder brauchen vielfältige Bewegungserfahrungen als Anreize für ihre körperliche und geistige Entwicklung.

Durch entsprechende Bewegungsmöglichkeiten werden bzw. bleiben Kinder körperlich sicher. Während die Hirnforschung heute betont, dass sich über Wahrnehmung und Motorik eine differenzierte Plastizität des Gehirns aufbaut, sehen Bildungsforscher vor allem, dass sich Kinder als „Bewegungswesen“ aktiv die Welt erschließen. Kommen die Freude durch spontane Aktivität und der Erfolg im Kompetenzerwerb hinzu, fühlen sich Kinder wohl und erleben sich voller Selbstvertrauen, selbstwirksam, kraftvoll und stark.

Die Tageseinrichtung bietet zahlreiche Gelegenheiten, Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen und die Wahrnehmung zu differenzieren. Ziel der – vor allem in der Psychomotorik entwickelten Angebote ist es, eine Vielfalt an sensorischen Erfahrungen zu ermöglichen und das Körperbewusstsein im positiven Sinne zu stärken.

Kinder sind neugierig, ihren eigenen Körper und den anderer kennenzulernen, die eigene körperliche Entwicklung wahrzunehmen und zu erforschen. Sie wollen auch Zuwendung durch Körperkontakt spüren. Das Interesse am eigenen Körper reicht von einem liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen bis hin zur Auseinandersetzung mit Gesundheit und Krankheit.

Kinder kommen heute mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Vorerfahrungen in die Kindertagesstätte. Bewegungsarmut durch fehlende Freiräume, Verhäuslichung, übermäßiger Medienkonsum und falsche Ernährung wirken sich auf die körperliche Entwicklung und das körperliche Geschick vielfach nachteilig aus. Dem muss die Kindertagesstätte entgegenwirken im Sinne einer umfassenden Gesundheitsprävention.

Um Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, gestalten die Fachkräfte ein verlässliches und kindgerechtes Angebot von Bewegung und Entspannung im pädagogischen Alltag. Kinder fühlen sich gesund, sind weniger unfall- und krankheitsgefährdet, weniger ängstlich und gehemmt, wenn ihr Körper zu seinem Recht kommt. Bewegungsfreude wird durch Freiräume gefördert, in denen Kinder sich draußen und drinnen spontan bewegen können und zum Laufen, Rennen, Hüpfen, Kriechen und Toben herausgefordert werden. Durch die Nutzung z. B. einer Turnhalle, den Besuch eines Frei- oder Hallenbades und den Aufenthalt in Park, Feld und Wald kommen die Kinder zu vielfältigen (Bewegungs-)Erfahrungen auch außerhalb der Tageseinrichtung. Funktionslust und Bewegungsfreude können Kinder auch erleben, wenn sie durch entsprechend fachlich fortgebildete Fachkräfte zum Erproben und Üben angeregt und herausgefordert werden: Gezielte Kleingruppenförderung in spielerischer Form unter Berücksichtigung des individuellen Entwicklungsstandes und der Bedürfnisse der Kinder sind ebenso notwendig wie regelmäßige Bewegungsstunden, psychomotorische Angebote und in den Tagesablauf integrierte offene Bewegungsgelegenheiten. Körperliche Geschicklichkeit wird gefördert durch eine vielfältige Geräte- und Materialausstattung, die Kindern das Wippen, Schwingen, Schaukeln, Rutschen, Klettern, Balancieren, Springen und Fortbewegen durch Roll- und Fahrgeräte ermöglicht. Darüber hinaus können die Kinder durch Nutzung von Alltagsmaterialien, Bauelementen usw. ihre Koordinationsfähigkeit sowie Grob- und Feinmotorik phantasievoll und selbstständig erproben.

Körperbewusstsein in einem ganzheitlichen Sinne und das Hörvermögen entwickeln sich – unter anderem – indem Kinder sich nach Klängen und in Verbindung mit Liedern bewegen, sich auf Tempo, Klang und Rhythmus einstellen und selbst Bewegungs- und Tanzformen erfinden und gestalten. Die Verbindung zu anderen Bildungsbereichen, wie z. B. der Sprachförderung, ist hier besonders offensichtlich.

²³ Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich niedersächsischer Tageseinrichtungen für Kinder

Der Einsatz von Körperkraft und die Steuerung der Bewegung werden unterstützt durch Angebote zum Raufen, Ringen, Boxen, Fechten nach gemeinsam erarbeiteten Regeln. Ausdauer kann sich bei Lauf- und Fangspielen verbessern. Förderung von Bewegung und Gesundheit bedeutet auch eine Orientierungshilfe in Hygiene- und Ernährungsfragen. Die besorgniserregende Zunahme von Übergewicht bereits bei Schulanfängern macht deutlich, dass auch der Tageseinrichtung eine hohe Verantwortung bei der Prävention kindlicher Fehlernährung zukommt. Wenn gesundes Essen ansprechend angeboten, gelegentlich auch gemeinsam zubereitet wird, werden Körper und Sinne zugleich erreicht und können Ernährungsgewohnheiten positiv beeinflusst werden.

Bewegung und Gesundheit sind Bildungsbereiche, in denen Mädchen und Jungen häufig ein sehr unterschiedliches Verhalten zeigen. Die Fachkräfte müssen hier besonders darauf achten, dass beide Geschlechter ihre Erfahrungsmöglichkeiten erweitern können. Zum Beispiel sollen auch Jungen angeregt werden, ihr Körperbewusstsein oder ihre feinmotorischen Fähigkeiten zu entwickeln, Mädchen ermutigt werden, sich bei „wilderer“ Bewegungsformen etwas zuzutrauen.

Anregungen zur Reflexion und Bildungsbegleitung *

- Befinden sich die Kinder in einem guten Gesundheitszustand?
- Haben sie eine ausgewogene Ernährung kennen gelernt?
- Wie ist der grob- und feinmotorische Entwicklungsstand des Kindes, wie steht es um seinen Gleichgewichtssinn?
- Welche Möglichkeiten bestehen, dass Kinder eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden können?
- Wie reagieren Kinder auf Körperkontakt? Können sie mit ihrem eigenen Körper und mit dem anderer achtsam und liebevoll umgehen?
- Bewegen sich die Kinder gerne?
- Wie ist das Körperbewusstsein der Kinder ausgebildet?
- Empfinden sich Mädchen und Jungen als stark und mutig?

* Diese sind beispielhaft zu verstehen und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Checkliste Kita-Verpflegung

OptimiX - die Basis einer kindgerechten Ernährung

Untersuchungen zeigen, dass deutsche Kinder gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Ungünstig ist aber die häufig zu hohe Zufuhr von Eiweiß, Fett und Zucker sowie die zu geringe Aufnahme pflanzlicher Lebensmittel. Kinder essen zu viel Fleisch, fettreiche Wurst, fettreiche Milcherzeugnisse, Süßigkeiten und Gebäck, aber leider zu wenig Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot, stellte das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) fest. Das Ernährungskonzept in unseren DRK-Kitas sieht vor, dass wir den Kindern zum Frühstück (sofern es in Absprache mit den Eltern von der Kita aus vorbereitet wird), zum Mittagessen und zur Nachmittagsmahlzeit eine ausgewogene, gesunde Mischkost anbieten. Hier orientieren wir uns an dem Konzept von OptimiX (Optimierte Mischkost), das zur Sicherstellung einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) entwickelt wurde. Dieses Ernährungskonzept entspricht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und basiert auf D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr.

Es lässt sich in drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl zusammenfassen:

- **Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel**
- **Mäßig: tierische Lebensmittel**
- **Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel**

Außerdem erfolgt eine Einteilung in empfohlene und geduldete Lebensmittel. Empfohlen werden Lebensmittel, die im Verhältnis zum Energiegehalt viele Nährstoffe enthalten (z.B. Getreide, Gemüse, Obst). Geduldet werden Lebensmittel wie Süßigkeiten und Gebäck, die nur wenig Nährstoffe enthalten, jedoch in geringeren Mengen trotzdem verzehrt werden können. Ihr Anteil sollte im Durchschnitt unter 20 % der Energiezufuhr am Tag liegen. Verbote existieren in der Optimierten Mischkost nicht.

In der Optimierten Mischkost sind fünf Mahlzeiten vorgesehen:

erstes Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind die Hauptmahlzeiten, zweites Frühstück und Nachmittagsmahlzeit sind Zwischenmahlzeiten. Jede einzelne Mahlzeit hat in der optimierten Mischkost eine spezielle Bedeutung für die Versorgung mit Nährstoffen.

Die kalten Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen) bestehen aus Brot, Getreideflocken (Müsli), Obst, Gemüse und Milch. In kleinen Mengen runden Margarine/ Butter, magerer Käse und Wurstaufschnitt die Brotmahlzeit ab. Wichtige Nährstoffe der kalten Mahlzeiten sind Eiweiß, Kalzium, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Eisen und Ballaststoffe.

Die warme Hauptmahlzeit liefert besonders gut ausnutzbares Eisen und Zink aus Fleisch, Jod aus Fisch sowie Mineralstoffe und Vitamine aus Gemüse und Kartoffeln. Hauptbestandteil sind Kartoffeln (auch Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte) und Gemüse. Fleisch sollte als Beilage gesehen werden und zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. An den anderen Tagen können vegetarische Gerichte oder Fisch eingesetzt werden.

Die Zwischenmahlzeiten sichern die Versorgung mit Vitaminen, z.B. mit Vitamin C, Folsäure und Vitamin A. Wesentliche Lebensmittel sollten Obst, Rohkost und Brot, aber auch Milchprodukte sein. Ab und zu können auch Gebäck oder Kuchen gegessen werden.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte.

Diese Regeln gelten für alle Altersgruppen und eignen sich somit für Kinder und Erwachsene, für die Ernährung in der Kita und Krippe sowie im Elternhaus. Dabei dient das Verhalten der Erwachsenen den Kindern als Vorbild.

Welche Lebensmittelmengen brauchen Kinder?

Der Energiebedarf und damit die Mengen der benötigten Lebensmittel können von Kind zu Kind stark schwanken. Abhängig ist dies von der Größe des Kindes und von seiner Bewegung. Ist das Kind ruhig und für sein Alter eher klein und zart, wird es weniger Energie verbrauchen und deshalb auch weniger Lebensmittel benötigen als gleichaltrige lebhaftere, sportliche oder für ihr Alter große Kinder. Jungen verbrauchen meist mehr Energie als Mädchen. Die Kinder

sollen nicht gezwungen werden, ihren Teller leer zu essen! Lassen Sie die Kinder von Anfang an selbst entscheiden, wie viel sie essen möchten. So kann Übergewicht vorgebeugt werden. Schwankungen im Nahrungsverzehr von Tag zu Tag sind ebenfalls normal. Wenn ein Kind gelegentlich schlecht isst, besteht noch kein Grund zur Sorge. Spezielle Kindersäfte oder Vitamintabletten sind hier überflüssig. Auch wenn ein Kind manchmal etwas mehr isst als nötig, führt dies nicht gleich zu Übergewicht. Bestehen allerdings auffällige Essgewohnheiten über mehrere Monate, dann sollte dies mit den Eltern besprochen werden.

Anhaltswerte für altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in OptimiX Mengen brauchen Kinder?

Altersgemäße Lebensmittelverehrsmenge in der Optimierten Mischkost

Alter (Jahre)	Einheit	1	2-3	4-6	7-9	10-12
Gesamtenergie	Kcal/Tag	950	1100	1450	1800	2150
Empfohlene Lebensmittel > 90 % der Gesamtenergie						
reichlich						
Getränke	ml/ Tag	600	700	800	900	1000
Gemüse	g/ Tag	120	150	200	220	250
Obst	g/ Tag	120	150	200	220	250
Kartoffeln*	g/ Tag	120	140	170	200	250
Brot, Getreide(-flocken)	g/ Tag	80	120	170	200	250
mäßig						
Milch, -produkte **	ml/ Tag	300	330	350	400	420
Fleisch, Wurst	g/ Tag	30	35	40	50	60
Eier	Stk./ Woche	1 - 2	1- 2	2	2	2 - 3
Fisch	g/ Woche	25	35	50	75	90
sparsam						
Öl, Margarine, Butter	g/ Tag	15	20	25	30	35
geduldete Lebensmittel < 10 % der Gesamtenergie						
z.B. Süßigkeiten	max. kcal/ Tag	100	110	150	180	220

* oder Nudeln, Reis u.a. Getreide

** 100 ml Milch entsprechen im Calciumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

Quelle: nach FKE, 2006

Die Lebensmittelmengen sind Durchschnittswerte für die angegebenen Altersgruppen. Sie dienen nur als Anhalt und müssen nicht jeden Tag genau eingehalten werden. Wichtig ist aber das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander.

Checkliste zur Zusammenarbeit mit Eltern

Wenn Sie die Zusammenarbeit mit Eltern und Fachkräften in Ihrer Kita überprüfen und weiter ausbauen möchten, können Sie mit einer Checkliste beginnen. Die vorliegende Checkliste berücksichtigt auch Aspekte zur Förderung der Gesundheit. Legen Sie abschließend die nächsten Schritte fest und wiederholen Sie den Check nach einer bestimmten Zeit, zum Beispiel nach Ablauf eines halben oder ganzen Betreuungsjahres.

☒ Zutreffendes bitte ankreuzen

Datum

	Erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
Sorgen wir dafür, dass Eltern und Fachkräfte auch bei Wechsel der für das Kind zuständigen Person im Team immer Bescheid wissen und in einem gleichbleibenden Dialog bleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen wir schon in der Eingewöhnungsphase und in den Bring- und Abholsituationen auf besondere Angebote aufmerksam, z.B. zur gesunden Ernährung, zur Bewegung, zum Sonnenschutz oder zur Beratungsstunde von Kooperationspartnern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beziehen wir Eltern von Anfang an aktiv in die Angebote mit ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranstalten wir mehrfach im Jahr Aktivitäten, aus denen Eltern für sich selbst konkreten Nutzen ziehen? Zum Beispiel Infoveranstaltungen, Kochnachmittage, Entspannungsangebote, Ausflüge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bieten wir den Eltern regelmäßig an, sich an die Aktivitäten der Kita zu beteiligen, z.B. Essenswünsche, Konzeption und Gestaltung von Bewegungsräumen, Themen für Projekte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
Informieren wir Eltern genügend über aktuelle Schwerpunkte und das Bildungsangebot in der Kita im Bereich Gesundheit? Durch Aushänge, Materialien zum Mitnehmen, Fotodokumentationen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegen in der Kita Informationen von Kooperationspartnern, Beratungsstellen, Sportvereinen usw. aus, deren Angebote zum Konzept der Kita passen oder die bei Problemen weiterhelfen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bieten wir in unserer Kita regelmäßig Sprechstunden von Kooperationspartnern an, z.B. Erziehungsberatungsstelle oder stellen den Kontakt her, um Hemmungen der Eltern abzubauen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivieren wir Eltern, ihre Kinder impfen zu lassen und an Früherkennungsuntersuchungen teilzunehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besprechen wir mit Team und Elternbeirat regelmäßig, wie konkrete Wünsche der Kita an die Eltern kommuniziert werden können und welche Wünsche vonseiten der Eltern bestehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind uns die Wünsche der Eltern zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung in unserer Kita bekannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Führen wir regelmäßig Elternbefragungen durch? Enthalten diese auch Fragen zu Gesundheitsangeboten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind in unserem Kita-Team die Erwartungen an die Eltern eindeutig und für die gesamte Einrichtung bzw. einzelne Gruppen geklärt, z.B. ungesüßte Getränke mitbringen, Zeit für regelmäßige Entwicklungsgespräche, Mitarbeit bei Aktionen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
Haben wir ein schriftliches Konzept und nutzen wir ausgearbeitete Instrumente (z.B. Checklisten) für die Zusammenarbeit mit Eltern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zeitaufwand für die aktive Kommunikation zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften in unserer Kita eingeplant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen unsere pädagogischen Fachkräfte regelmäßig an Fortbildungen in Zusammenarbeit mit Eltern teil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die nächsten anstehenden Schritte, Ziele, Vereinbarungen im Team (Stichworte):

Termin/Zeitpunkt für nächste Überprüfung:

**DRK-Kreisverband
Weserbergland e. V.**

Kaiserstraße 34
31787 Hameln

Tel. 05151 4012-92
Fax 05151 4012-43
l.sievert@drk-weserbergland.de
www.drk-weserbergland.de