

Praxisleitfaden: Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita

27. September 2016



*Schritt für Schritt zur
gesundheitsfördernden Kita
Praxis-Leitfaden für pädagogische
Fachkräfte*

Die einzelnen Schritte zur Gesundheitsförderung im Überblick:

1. Das Ganze (Kind) im Blick

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

2. Essen und Trinken: Ausgewogen zu mehr Genuss

Die Kita bietet einen geeigneten Rahmen, den eigenverantwortlichen, ungezwungenen und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen. Ein ausgewogenes Lebensmittelangebot, gemeinsame Mahlzeiten und die Unterstützung der Kinder bei deren Vor- und Zubereitung fördern ein gesundes Ess- und Trinkverhalten. Darüber hinaus werden feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen.

3. Bewegung und Entspannung: Motoren kindlicher Entwicklung

Angeichts zunehmender Bewegungsarmut im Alltag ist die Kita ein guter Ort, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit ausreichend Raum und Zeit Rechnung zu tragen. Denn über Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt. Regelmäßige Entspannungsphasen bilden den Gegenpol zur Bewegung; sie fördern die (Selbst-)Wahrnehmung und helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen.

4. Gesundheit für alle: Mitarbeitergesundheit im Fokus

Die Herausforderungen des Kita-Alltags sind vielfältig, die Rahmenbedingungen nicht immer optimal. Das

stellt hohe Anforderungen an die Mitarbeitenden. Ganzheitliche Gesundheitsförderung nimmt daher neben den Kindern auch das Team mit seinen Bedürfnissen und Ressourcen in den Blick.

5. Kita und Eltern: Gemeinsam für eine gesunde Lebenswelten

Wenn Elternhaus und Kita Hand in Hand arbeiten und einen Austausch auf Augenhöhe pflegen, lässt sich in der Gesundheitsförderung viel erreichen. Eltern mit ihren Ängsten, Wünschen und Kompetenzen als wichtige Partner wahrzunehmen und einzubeziehen, fördert das Miteinander und bietet viele Anknüpfungspunkte für eine konstruktive Zusammenarbeit.

6. Schritt für Schritt zum Erfolg: Ein Praxis-Leitfaden

Veränderungsprozesse anzustoßen und am Leben zu halten, ist ein ambitioniertes Unterfangen. Hierbei hilft es, ein gemeinsames Verständnis im Team zu entwickeln, sich an gemessene Ziele zu setzen, geeignete Maßnahmen zu deren Erreichung zu planen und diese umzusetzen und zu reflektieren. So gelingt es, Maßnahmen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mitarbeitergesundheit in das pädagogische Konzept, den professionellen Alltag und den Dialog mit den Eltern zu verankern.

Der Praxis-Leitfaden „Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita“ steht ab sofort **zum kostenlosen Download** bereit. Gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten Rückumschlags (DIN A4) an peb e.V., Wallstr. 65, 10179 Berlin ist das gedruckte Exemplar bei peb kostenlos erhältlich.

Herausgeber ist die Plattform Ernährung und Bewegung e.V.- www.pebonline.de

- [Mail](#)

- [Arbeitshilfe](#)
- [Bewegung](#)
- [Entspannung](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Leitfaden](#)
- [Praxis](#)