

Gesundheitsförderung in der Kath. Tageseinrichtung St. Maria Königin



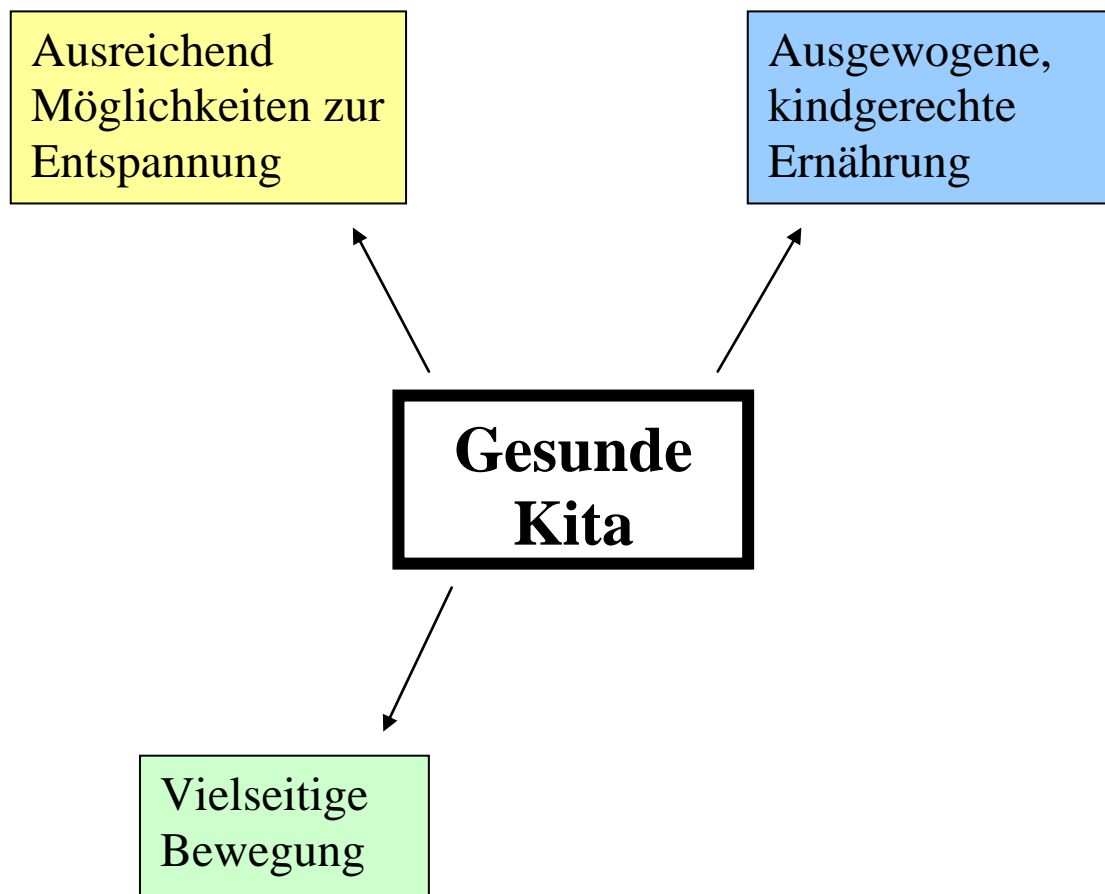
**Gesundheit ist kein Zustand, der
vorhanden ist oder nicht, sondern eine
Balance zwischen körperlichem und
seelisch-geistigem Wohlbefinden, die im
täglichen Leben immer wieder neu
herzustellen ist.**

Weltgesundheitsorganisation 1986

Das Thema Gesundheit umfasst eine ganzheitliche und präventive Gesundheitsbildung. Diese enthält die Verantwortungsübernahme für sich und seinen Körper, die Befähigung zur Lebenskompetenz und die Stärkung der Selbstsicherheit.

Das Projekt „Kita Vital“ begleitet uns auf dem Weg zur **gesundheitsfördernden Kita**.

Die Gesundheitsförderung basiert auf 3 Bausteinen



Unser Anliegen ist es: den Kindern

- täglich die Möglichkeit zu geben, ihrem Alter und ihrer Entwicklung gemäß vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen,
- Raum zu geben ihren Bewegungsdrang auszuleben und ihren Körper zu erproben,
- Freude und Genuss am Essen zu vermitteln,
- positive Erfahrungen bei gemeinsamen Mahlzeiten zu ermöglichen, damit sie ein gesundes Ernährungsverhalten entwickeln können,
- im Alltag Oasen der Ruhe und Erholung zu schaffen, um die notwendige Balance zwischen Anspannung und Erholung gewährleisten zu können,
- vielfältige und differenzierte Sinneserfahrungen zu ermöglichen. Das Riechen, Schmecken und Fühlen bei der Zubereitung von Lebensmitteln fördert die Wahrnehmung und Ausbildung der Sinne.

Gesundheitsförderung im Alltag

Die Kinder frühstücken in einem gemütlich eingerichteten „Kinderrestaurant“. Sie bringen ihr gesundes Frühstück von zu Hause mit, die Getränke (Mineralwasser und Tee) werden von der Kita angeboten. Diese stehen in „Trinkstationen“ den ganzen Tag zur Verfügung.

Regelmäßig bieten wir ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Müsli, Rohkost, Vollkornbrot uvm.

Frisches Obst und Rohkost laden die Kinder zwischendurch zum snacken ein.

Die Kinder erhalten täglich ein ausgewogenes, gesundes Mittagessen. Dies wird in kleinen Gruppen / Tischgemeinschaften im Bistro eingenommen. Sie entscheiden selbst, was und wie viel oder wenig sie essen.

In regelmäßig stattfindenden Kochangeboten erfahren die Kinder den Umgang und die Zubereitung von Nahrungsmitteln, machen vielfältige sinnliche Erfahrungen. Projekte zum Thema Körper, Gefühle ermöglichen den Kindern sich bewusst mit diesen Themen auseinanderzusetzen, ihren Körper wahrzunehmen und die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer kennen zu lernen und angemessen damit umzugehen.

Vielfältige Bewegungsangebote (frei und angeleitet) im Haus und im Aussengelände laden die Kinder ein, ihre motorische Geschicklichkeit zu erproben und weiter auszubauen. Ein Kind das sich immer wieder erproben kann und damit sein Bewegungsrepertoire erweitert, braucht immer weniger Hilfe. Jede Bewegungserfahrung bedeutet einen weiteren Schritt in Richtung Unabhängigkeit und Selbstsicherheit.

Bewegungserfahrene Kinder können besser einschätzen was sie sich zutrauen können und wo ihre Grenzen liegen.

Im Tagesverlauf haben die Kinder vielfältige Möglichkeiten sich zurückzuziehen und zu entspannen – in der Kuschelecke zu träumen oder Musik zu hören, im Bällebad zu liegen, in der Lesecke allein oder mit Freunden ein Buch anzuschauen oder dem Vorlesen zu lauschen, sich Höhlen zu bauen uvm.

In gezielten Entspannungsangeboten erfahren die Kinder den Wechsel von Bewegung und Ruhe. Entspannung fördert die Schulung der Sinne.

Das Thema Gesundheit geht somit weit über das tägliche Zähneputzen und regelmäßige Händewaschen hinaus.

Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit den Eltern

Die sozialen Beziehungen zu seinen Eltern spielen eine wesentliche Rolle für den Erwerb gesundheitlicher Kompetenzen des Kindes. Von daher muss die

Gesundheitsförderung und– Erziehung in der Einrichtung die Eltern mit einbeziehen.

Angebote für Eltern alleine, oder für Eltern mit Kindern finden regelmäßig statt. Dies sind Kochkurse, Bewegungsangebote, Informationsnachmittage- oder abende, Elterngespräche uvm. Bei vielen Angeboten arbeitet die Kita mit einer Oecothrophologin zusammen.

Im Bereich der Gesundheitsförderung hat die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten einen hohen Stellenwert.

Neben der Gesundheitsförderung der Kinder spielt die Beachtung der Mitarbeitergesundheit eine große Rolle. Regelmäßige Pausen, adäquate Sitzmöbel und Mitarbeiterschulungen gehören zum Kita-Alltag.