

# Erfolgreich starten

Handreichung für Körper, Gesundheit und Bewegung  
in Kindertageseinrichtungen





# Inhalt

<b>Kapitel 1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	Seite 5
<b>Abschnitt 1.1</b>	<b>Zur Funktion der Handreichungen</b> .....	Seite 6
<b>Abschnitt 1.2</b>	<b>Eigene Erfahrungen mit dem Bildungsbereich</b> .....	Seite 6
<b>Abschnitt 1.3</b>	<b>Die pädagogische Grundhaltung zum Kind</b> .....	Seite 7
<b>Abschnitt 1.4</b>	<b>Benutzerinformation</b> .....	Seite 7
<b>Kapitel 2.</b>	<b>Der methodische Ansatz</b> .....	Seite 8
<b>Abschnitt 2.1</b>	<b>Ausgangspunkte für die Auswahl von Bildungsthemen</b> .....	Seite 8
Abschnitt 2.1.1	Situation als Ausgangspunkt .....	Seite 9
Abschnitt 2.1.2	Zugemutetes Thema als Ausgangspunkt .....	Seite 10
<b>Abschnitt 2.2</b>	<b>Vorbereitete Umgebung</b> .....	Seite 11
<b>Kapitel 3.</b>	<b>Der Bildungsbereich</b> .....	Seite 12
<b>Abschnitt 3.1</b>	<b>Körper</b> .....	Seite 12
Abschnitt 3.1.1	Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Körper“ anbieten oder aufgreifen kann .....	Seite 14
Abschnitt 3.1.2	Praxisbeispiel .....	Seite 14
Abschnitt 3.1.3	Vorbereitete Umgebung .....	Seite 15
<b>Abschnitt 3.2</b>	<b>Gesundheit</b> .....	Seite 16
Abschnitt 3.2.1	Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Thema „Gesundheit“ anbieten oder aufgreifen kann .....	Seite 16
Abschnitt 3.2.2	Praxisbeispiel .....	Seite 17
Abschnitt 3.2.3	Vorbereitete Umgebung .....	Seite 18
<b>Abschnitt 3.3</b>	<b>Ernährung</b> .....	Seite 19
Abschnitt 3.3.1	Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Ernährung“ anbieten oder aufgreifen kann .....	Seite 19
Abschnitt 3.3.2	Praxisbeispiele .....	Seite 20
Abschnitt 3.3.3	Vorbereitete Umgebung .....	Seite 21
<b>Abschnitt 3.4</b>	<b>Bewegung</b> .....	Seite 21
Abschnitt 3.4.1	Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Bewegung“ anbieten oder aufgreifen kann .....	Seite 22
Abschnitt 3.4.2	Praxisbeispiele .....	Seite 23
Abschnitt 3.4.3	Vorbereitete Umgebung .....	Seite 23
<b>Kapitel 4.</b>	<b>Literatur und Medien</b> .....	Seite 25



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 (WHO), 1986)*



Nach einem ganzheitlichen Menschenbild mit dem Ziel eines sich gesund entwickelnden Kindes ergeben sich vier Bereiche, die in gegenseitiger Wechselwirkung stehen und gleichzeitig eine Schnittmenge bilden: Körper, Gesundheit, Ernährung und Bewegung.



Lilly knabbert genüsslich eine Handvoll Nüsse und zwischendurch ein Stückchen Apfel. Heute gibt es ihr Lieblingsfrühstück, das Müslibuffet. Sie trinkt ein Glas Milch und ist froh, dass sie die Milch nicht über die Nüsse gießen muss.

Jeden Morgen, wenn Sara in die Kindertageseinrichtung kommt, begibt sie sich zuerst zum Tastweg. Der besteht aus vielen gleich großen Kästen, die alle einen anderen Boden haben: hart, weich, krumplig, glatt, kugelig ... Sara zieht die Schuhe aus und tastet sich mit den Füßen über den unterschiedlichen Untergrund von einer Kiste in die nächste. Die Augen sind geschlossen, so können die Füße besser fühlen.

Rechts herum - links herum - in die Hocke gehen - Husa! „Ich hätte nicht gedacht, dass ich mich so konzentrieren muss!“, ruft ein Vater. „Und ich kann die Schleife auf dem Rücken auch nicht binden!“, bemerkt ein anderer Vater und lacht. Solch einen lustigen und bewegten Elternabend hatten die Eltern lange nicht mehr.

Felix, Leon und Anna haben sich heute zum Frühstück verabredet. Sie haben ihre selbst gebastelten Tischsets aufgelegt und sich von ihrem Beet eine schöne Blume als Tischschmuck geholt. Das haben sie schon in der Frühaufstehergruppe verabredet. Sie schneiden ihre Brote in kleine Stücke und veranstalten ein Tauschfrühstück.

# 1. Einleitung

Der Bildungsbereich „Körper, Gesundheit und Bewegung“ wird hier ergänzt durch den eng damit verbundenen Teilbereich „Ernährung“ (siehe 3.3). Dieser gesamte Bildungsbereich wird als Möglichkeit verstanden, vielfältige Gesundheitskompetenzen zu entwickeln. Hierzu zählen zum Beispiel ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Lebensbewältigung und zum Umgang mit Risikosituationen, Stressbewältigungskompetenz, Fähigkeit zur Selbstregulation, Bewegungsfreude, Sinnlichkeit, Einfühlungsvermögen, Wahrnehmungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit, Rücksichtnahme und Eigenaktivität.

All diese Kompetenzen unterstützen den Zustand des Wohlbefindens im Sinne der Definition von Gesundheit durch die WHO. Die Förderung dieser Kompetenzen zielt auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie einzubinden in ein

soziales Netzwerk. Vielseitige Gesundheitskompetenzen unterstützen den individuellen Bildungsprozess des Menschen und befähigen ihn, zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit beizutragen.

Das Gesundheitsverhalten wird bereits im frühen Kindesalter entscheidend geprägt. Die Aufgabe von pädagogischen Fachkräften ist es, die Kindertageseinrichtung zu einem Ort zu entwickeln, an dem Groß und Klein sich rundum wohlfühlen können. Für diesen Prozess will diese Handreichung Anregungen geben.

Die Zielgruppe „Kinder unter drei Jahren“ wird in den vorliegenden Handreichungen nicht gesondert bedacht. Dafür bietet die im Teil „Literatur und Medien“ erwähnte Broschüre (kindergarten heute - spot Sonderheft: So geht's mit Krippenkindern) Anregungen.



In allen Bildungsbereichen sind die Querschnittsdimensionen von Bildung zu berücksichtigen (Genderbewusstsein, Interkulturalität, Förderung und Integration, Nachhaltigkeit, Lebensweltorientierung, Partizipation).

## 1.1 Zur Funktion der Handreichungen

Im Kindertagesstättengesetz vom August 2006 ist der Bildungsauftrag der Kindertageseinrichtungen festgeschrieben. Konkretisiert wird dieser Bildungsauftrag durch die Leitlinien, die zwischen sechs Bildungsbereichen unterscheiden. Funktion der Handreichungen ist es, die verschiedenen Bildungsbereiche mit Inhalt zu füllen und praktische Orientierung zu geben.

Die einzelnen Bildungsbereiche sind nicht als „Unterrichtsfächer“, sondern als Teile eines ganzheitlichen Bildungsprozesses zu verstehen.

So ist kindliche Bewegungsfreude

- › unter dem Prinzip der Selbsttätigkeit mit dem Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes (*Selbstkompetenz*) verbunden,
- › im gemeinsamen Bewegungsspiel, aber auch mit der Fähigkeit verbunden, sich auf ein Angebot in der Gruppe einzulassen (*Sozialkompetenz*),
- › die Größe eines Raumes zu erkrabbeln, zu erlaufen, zu erklettern. Dazu werden Begrifflichkeiten gebildet: „hoch, niedrig, groß, klein, auf, nieder“ (*Sachkompetenz/Bildungsbereich Sprache und Kommunikation/ Bildungsbereich Mathematik*).

Ebenso gibt es stets eine *Verknüpfung zwischen den Bildungsbereichen*, zum Beispiel zum Bildungsbereich Mathematik: Das „Zählenlernen“ ist kein bewusster intellektueller Prozess, sondern Kinder benötigen vor allem das fortwährende „Hantieren mit Mengen“. Der Griff in die Rosinenschale beim Frühstück, sprachlich begleitet mit „viel/wenig“, ist der erste Schritt für ein Mengenverständnis.

Körpererfahrungen mit Rückwärts-, Vorwärts-, Diagonallaufen bieten die Möglichkeit zur Raumerfahrung als Voraussetzung für die Erfassung des mathematischen „Zahlenraums“. Rückwärtsgehen etwa ist die körperliche Vorerfahrung, um später Mengen voneinander abziehen zu können.

## 1.2 Eigene Erfahrungen mit dem Bildungsbereich

Pädagogische Fachkräfte fungieren als Multiplikatoren und sind das Bindeglied zum Elternhaus. Hierzu müssen sowohl die eigenen Erfahrungen der pädagogischen Fachkraft als auch die kulturellen Werte und Normen und familiären Gewohnheiten aus den Elternhäusern reflektiert werden, um ein adäquates Angebot im Bereich „Körper, Gesundheit und Bewegung“ zu unterbreiten, welches die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt. Der eigene Umgang mit sensiblen Themen muss immer wieder neu im Team und mit den Eltern reflektiert werden, um das pädagogische Handeln abzugleichen. Dabei geht es nicht um pädagogisches Handeln, das in Vorschriften für andere mündet, sondern um akzeptierte Regelungen für die Kindertagesstätte. Ziel ist es, sich gemeinsam im Team und mit Eltern neue Möglichkeiten zu den einzelnen in dieser Handreichung dargestellten Bereichen zu erschließen.

Unter dem Aspekt einer umfassenden Beachtung des Bildungsbereichs „Körper, Gesundheit und Bewegung“ ist es auch sinnvoll, die Rahmenbedingungen der pädagogischen Arbeit in Kindertageseinrichtungen zu bedenken. Pädagogische Fachkräfte sollen sich aufgefordert fühlen, auch für sich selbst gut zu sorgen, damit sie die umfassende Verantwortung für das sich gesund und wohlfühlende Kind angemessen wahrnehmen können.



### 1.3 Die pädagogische Grundhaltung zum Kind

Die pädagogische Fachkraft ist die Bindungsperson (siehe Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen) in der Kindertageseinrichtung, die eine sichere Basis für die Kinder darstellt. Auf dieser Grundlage erschließen sich Kinder neue Erfahrungen und Bildungsthemen. Zu den zentralen Aufgaben der pädagogischen Fachkraft gehören zum einen, die Themen der Kinder in den Alltagssituationen wahrzunehmen und aufzugreifen, zum anderen ihnen Bildungsthemen zuzumuten. Das heißt, eine vorbereitete Umgebung, Angebote oder Projekte zu gestalten, die den Kindern die Möglichkeit für neue sinnliche Erfahrungen, selbsttätige Bewegungsmöglichkeiten, ungestörte Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung in einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens und Miteinanders gewährleisten. Gleichzeitig ist die pädagogische Fachkraft aufgefordert, in einer offenen, neugierigen und wertschätzenden Haltung die Kinder zu beobachten und mit ihnen in den Dialog zu treten, denn nur so kann sie das Spiel des Kindes, das Entdecken der individuellen Körperlichkeit und Sinnlichkeit des Kindes verstehen und Themen der Kinder herausfinden.

Für ihre Selbstbildungsprozesse brauchen Kinder Zeit und Raum, um Dinge erfassen, ausprobieren, Fehler machen und sich korrigieren zu können. Die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte ist es, den Kindern entsprechend Zeit und Raum zu geben und sie da, wo es nötig ist, individuell zu unterstützen.

Pädagogische Fachkräfte sollen *Entwicklungsbegleiter/innen* - nicht „Entwicklungsbestimmer/innen“ - sein und den Kindern ihre eigenen Lernwege und ihr eigenes Lerntempo lassen. Damit die Kinder diese eigenen Wege des Lernens beschreiten können, ist es notwendig, den Rahmen zu gestalten, in dem sie selbstbestimmt handeln und mit anderen Kindern und Erwachsenen in Entscheidungsprozesse gehen können. Dafür gewinnen gut gestaltete Räume mit vielfältigen Herausforderungen und Möglichkeiten zunehmend an Bedeutung.

In der Auseinandersetzung mit der „Welt“ wird zunächst das Selbst, die eigene Persönlichkeit, entwickelt. Elementare differenzierte körperliche Erfahrungen, verbunden mit Selbsttätigkeit und Selbstbestimmung, lassen Kinder zu einer eigenen Persönlichkeit, individuell und einzigartig wachsen.

### 1.4 Benutzerinformation

Die Handreichung besteht zunächst aus einem methodischen Teil als Grundlage für die pädagogische Praxis. Anschließend werden die Bildungsschwerpunkte „Körper“, „Gesundheit“, „Ernährung“ und „Bewegung“ differenziert vorgestellt und mit einzelnen Praxisbeispielen versehen. Die jeweilige Auflistung der Themen ist bewusst unvollständig und muss in den Kindertageseinrichtungen durch die aktuellen Themen ergänzt werden. Zur weiteren Vertiefung des Themas sind am Ende der Handreichung eine Literaturliste und ein Serviceteil angefügt.

#### Praxisbeispiel



##### „Du musst deine Jacke anziehen“

Es ist Anfang November. Nebel, Dunkelheit und Temperaturen um 10°C bringen die Erzieherin dazu, einem Jungen [...], der draußen Fußball spielen will, zu sagen, er müsse seine Jacke anziehen. Dieser verweigert sich. Die Erzieherin sagt, sie wisse aber, es sei zu kalt ohne Jacke. Der Junge rennt ohne Jacke raus. Nach 15 Minuten Fußballspiel stellt er sich völlig verschwitzt vor die Erzieherin und sagt: Er wisse, es sei warm, sie müsse jetzt ihre Jacke ausziehen. Die Erzieherin versteht und akzeptiert die Lehre. Sie merkt, wie schwer es ist, etwas zu wissen und aus diesem Wissen für jemanden zu entscheiden, was für ihn gut und richtig ist. Ihr wird auch bewusst, dass warm und kalt nur naturwissenschaftlich gesehen messbare Größen sind, im Alltagsleben aber Empfindungen von verschiedenen Umständen abhängen und individuell verschieden sein können.

(Kazemi-Veizari, TPS 2/01, Seite 6 - 7)

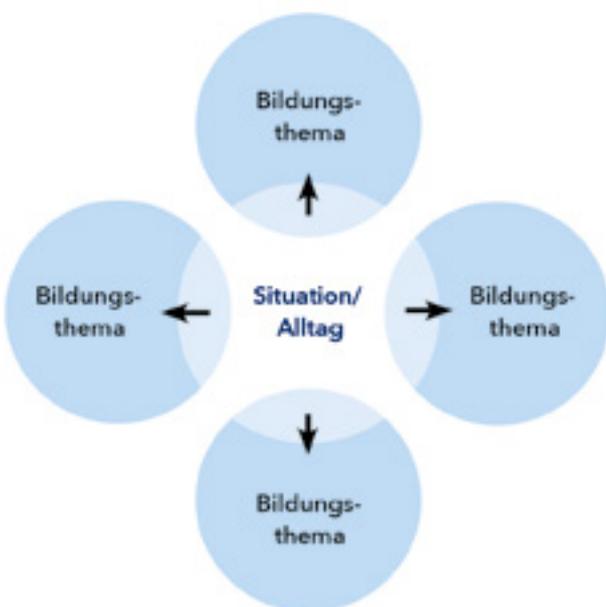
Indem die Erzieherin im obigen Beispiel auf den Dialog eingeht, nimmt sie die Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Kindes wahr.

## 2. Der methodische Ansatz

### 2.1 Ausgangspunkte für die Auswahl von Bildungsthemen

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, in der Kindertageseinrichtung ein Bildungsthema aufzugreifen.

Zum einen kann man das Bildungsthema aus einer *alltäglichen Situation entwickeln*, aus dem, was die Kinder selbst ansprechen oder tun, was sie also aktuell beschäftigt, oder aus dem, womit sie im Alltag zufällig konfrontiert sind. Bei dieser Vorgehensweise werden Gelegenheiten und Situationen des Alltags genutzt, um den Kindern die Möglichkeit zu neuen Erfahrungen und zur Wissensaneignung in realen Lebenssituationen zu geben. Fragen und Entdeckungen der Kinder werden zum Ausgangspunkt für die Bearbeitung ihrer Themen.



Es gibt aktuelle Situationen, welche die Beschäftigung mit einem konkreten Bildungsthema fordern:

- › Eine Situation ist die Schwangerschaft einer Mutter, die Geburt und das neue Geschwisterchen. Hier stellen die Kinder Fragen nach Zeugung, Geburt, Klein- und Großsein.
- › Bei der Zubereitung von Mahlzeiten beschäftigt die Kinder zum Beispiel der Geschmack von verschiedenen Produkten. Damit kann „unser Geschmackssinn“ ein Bildungsthema werden, welches übergreift in den Bildungsbereich „Körper“.

Zum anderen kann man das Bildungsthema direkt als *„Zugemutung“* an die Kinder herantragen. Bei der Auswahl der Themen können gesellschaftspolitische oder zukunftsrelevante Aspekte ausschlaggebend sein (Beispiel: Im Außengelände soll eine Kletterlandschaft entstehen – die Kinder nehmen aktiv partizipatorisch am Entscheidungsprozess teil). Oder persönlich-praktische Themen stehen im Vordergrund (Beispiel: „Mein Körper“). Auch aus einer beobachteten Situation heraus können sich zugemutete Themen entwickeln.



Beide Herangehensweisen – das Ausgehen von der Alltagssituation oder vom zugemuteten Bildungsthema selbst – können zu einer längerfristigen Beschäftigung mit dem Thema in Form von Angebotsreihen oder Projekten führen. Dieser methodische Ansatz hat Konsequenzen für die Materialauswahl und die Raumgestaltung in der Kindertageseinrichtung.

### 2.1.1 Situation als Ausgangspunkt

Der Bildungsbereich „Körper, Gesundheit und Bewegung“ zieht sich wie ein roter Faden durch den Alltag in Kindertageseinrichtungen:

- › Das Eintopfgericht wird verschmäht, da die Kinder das „komische Grüne“ darin nicht kennen.  
→ **Bildungsbereich Gesundheit/Ernährung**
- › Der Zirkus ist in der Stadt, und viele Kinder gehen in die Vorführung. Im Gruppenraum und draußen spielen die Kinder „Zirkus“. Es wird sehr bewegungsintensiv, da viele „Pferde“ durch die „Manege“ galoppieren. Ein „Dompteur“ fordert die Tiere zu Kunststücken auf, konzentriert und ruhig führen die Kinder die Anweisungen des „Dompteurs“ durch (Bewegungsgeschichten, Zirkusprojekt in der Bewegungshalle).  
→ **Bildungsbereich Bewegung**
- › Die Erzieherin beobachtet, dass die Kinder auf dem Weichboden immer wieder toben und raufen.  
→ **Bildungsbereich Körper**

Aus jeder dieser Situationen können sich, je nach Interesse und Lernbedürfnis der Kinder, vertiefende Gespräche, Bewegungsbaustellen, Ausflüge, Feste, gemeinsame Aktivitäten mit den Eltern und Ausstellungen oder die Umgestaltung der Räume ergeben. Ein Thema, an dem die Kinder Interesse signalisieren, kann auch zum Anlass für ein mehrwöchiges Projekt genommen werden. Das Projekt wird mit den Kindern gemeinsam geplant und praktisch umgesetzt. Dabei wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet. Die Kinder können sich auf diese Weise intensiv und längerfristig mit einem Thema auseinandersetzen. Projekte ermöglichen ihnen einen ganzheitlichen Bildungsprozess mit vielfältigen Aspekten.



### Praxisbeispiel



#### Babys - kleine Kinder - große Kinder

In einer Kita wurden erstmals mehrere Kinder unter drei Jahren aufgenommen. Die Kindergartenkinder bemerkten, dass die Kleinsten vieles noch nicht konnten. Sie, die Großen, konnten sich nicht vorstellen, dass sie selbst auch einmal so klein und unbeholfen gewesen waren. Nach einer intensiven Diskussion über diese Fragen im Gesprächskreis haben die Kinder entschieden, dass sie diesem Thema näher auf den Grund gehen wollen. So entstand das Projekt „Babys - kleine Kinder - große Kinder“.

Den Anfang machte eine Babywoche, die dann auf drei Wochen verlängert wurde. Im Eingangsbereich stellte man Babysachen aus. An Bilderwänden konnten die Kinder ihre eigenen Baby- und Kleinkindfotos aufhängen, nach Alter gestaffelt. Jede Gruppe bekam Besuch von einer Mutter mit ihrem Säugling. Sie zeigte den Kindergartenkindern, wie man Babys wickelt, füttert und versorgt. Neben den eigenen Babyfotos betrachteten die Kinder ihre Babypässe und besprachen die Bedeutung der verschiedenen Informationen darauf. Mit Hilfe einer Säuglings- und einer Personenwaage sowie einer selbsthergestellten Messlatte verglich man Gewichte und Größen. „Wie groß und schwer war ich, als ich geboren wurde? Und wie war das bei den anderen Kindern? Wie schwer sind 3.000 Gramm? Wie groß und schwer bin ich jetzt? Warum ist Klara größer als Fin?“

Um zu erfahren, wie das ist, wenn Babys und ganz kleine Kinder so vieles noch nicht können, haben die Kinder nachgespielt, wie Babys sich bewegen. Unterschiedliche Bewegungsabläufe wie Rollen, Robben, Sitzen, Krabbeln, Sichhochziehen und Hinstellen, Laufenlernen wurden nacherlebt. Es wurde besprochen, warum wir wachsen und immer mehr lernen und was wir dafür brauchen. Auf dem Außengelände und am Waldtag wurde beobachtet, wie das mit den Wachsen in der Natur ist.

### 2.1.2 Zugemutetes Thema als Ausgangspunkt

Körper, Gesundheit, Ernährung und Bewegung sind elementare Bestandteile von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Für die kindliche Entwicklung ist es elementar wichtig, den eigenen Körper wahrzunehmen, zu erfahren, kennenzulernen. Aber es ist auch wichtig, etwas über den menschlichen Körper zu wissen, die Zusammenhänge zwischen Körper, Gesundheit und Ernährung zu verstehen und zu begreifen. Gerade im letzten Kindergartenjahr wächst bei den Kindern das Interesse an und Verständnis für diese Fragen.



### Praxisbeispiel



#### Mein Körper

Die fünf- bis sechsjährigen Kinder im DRK-Kindergarten Wanderup hatten in den einmal wöchentlich stattfindenden altersgetrennten Angeboten (Maxi-Treff) ein neues Projekt begonnen – „Mein Körper“:

Zu Beginn wurde alles besprochen, was für die Kinder von außen sichtbar ist. Später ging die Reise in den Körper.

Die Sinnessysteme wurden von den Mitarbeiterinnen anhand von vielen Experimenten und Anschauungsmaterialien kindgerecht vermittelt. Klangschalen, die auf den Körper aufgelegt und dann angeschlagen wurden, machten deutlich, dass Töne/Geräusche für unsere Ohren nicht nur hörbar, sondern auch durch Schwingung fühlbar sind. Es wurden Knalltüten angefertigt und mit geschlossenen Augen Alltagsgeräusche erraten. Über ein Riesenpuzzle wurden die einzelnen Teile des Auges kennengelernt. Ganz schwierig war die Aufgabe herauszufinden, auf welchen Bereichen der Zunge wir süß, sauer, bitter und salzig schmecken. Verschiedene Düfte in Riechgläsern gab es mit der Nase zu entdecken.

Jedes Kind weiß natürlich, dass wir ein Herz haben. Deshalb durften Stethoskope zum gegenseitigen Abhören des Herzschlages nicht fehlen. In einer Stille-Einheit wurde mit bewussten Atemübungen die Lunge erforscht. Mit einigen Schlucken Eiswasser konnten die Kinder den Verlauf ihrer Speiseröhre bis in den Magen verfolgen. Bei der Beschäftigung mit der Funktion der Nieren wussten einige Kinder gleich, dass Wasser gesünder ist als Milch.

Während des Besuchs in der Heilpraktikerschule Kastanienhof in Flensburg und dem Angebot, einen menschlichen Torso mit herausnehmbaren Organen zu erforschen, freuten sich alle auf die Durchführung eines Erste-Hilfe-Kurses.



## 2.2 Vorbereitete Umgebung

Will man sich dem Bildungsbereich „Körper, Gesundheit und Bewegung“ mit einem ganzheitlichen Blick nähern, so ist neben den aktiven Angeboten der pädagogischen Fachkräfte der Raum als „dritter Erzieher“ (Malaguzzi, Reggio) mit seinen stummen, aber nachhaltigen Angeboten von grundlegender Bedeutung. Kinder können ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten umso besser entwickeln, je anregungsreicher ihre Umgebung ist und je anerkennder sich ihre Bezugspersonen ihnen gegenüber verhalten.

Räume, die durchdacht und sicher gestaltet sowie gut ausgestattet sind, können

- › vielfältige Körpererfahrungen ermöglichen,
- › Bewegungsmöglichkeiten eröffnen und zu immer wieder neuen Bewegungserfahrungen anregen,
- › Wahrnehmungsanreize setzen, Neugier und Interesse wecken und Kindern helfen, sich die Welt selbstständig handelnd zu erschließen,
- › Orientierung und Sicherheit vermitteln,
- › Ruhe und Rückzug ermöglichen,
- › zur Kommunikation untereinander und zum sozialen Miteinander einladen,
- › über verschiedene Schwierigkeitsgrade individuelle Bildungs- und Entwicklungschancen eröffnen,
- › geschlechtsbezogene Bedürfnisse aufgreifen,
- › zum Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen beitragen und so
- › die körperliche, geistige und seelische Gesundheit von Kindern und Erwachsenen fördern.

Zu einer anregungsreichen, herausfordernden Umgebung gehören

- die Raumordnung für eine klare, aber flexible Nutzung,
- die Raumgestaltung für vielschichtige Wahrnehmung, denn das Gehirn des Kindes ist für seine Entwicklung auf sensorische Eindrücke und Erfahrungen angewiesen,
- reichhaltiges Material zur Auseinandersetzung als eine der wichtigsten Quellen, Verständnis für Objekte, deren Beziehungen zueinander und für die Welt zu gewinnen.

*(Hermann/Wunschel 2002, Seite 12)*

Die Räume der Kindertageseinrichtung, die bauliche Umgebung, die Gestaltung und die Ausstattung der Räume prägen die gesunde Entwicklung von Kindern nachhaltig. Sie können dazu beitragen, dass grundlegende Bedürfnisse der Kinder beachtet und erfüllt werden. Die Öffnung der Räume der Kindertagesstätte mit der selbstbestimmten Nutzung der Innen- und Außenräume unterstützt diesen Lern- und Entwicklungsprozess.

Sich in allen Räumen der Kindertagesstätte gut orientieren zu können, trägt dazu bei, innere Sicherheit zu entwickeln und dadurch den Mut zu finden, sich auf Neues einzulassen.

- › Schilder mit Symbolen an der Tür dienen der Orientierung.
- › Wegeleitsysteme wie Streifen oder Fußabdrücke auf dem Fußboden helfen, die eigene Gruppe zu finden.
- › Raumbereiche, gut erkennbar strukturiert, unterstützen Kinder, sich nach Bedürfnissen im Raum zu verteilen. So entsteht eine ruhige Spielatmosphäre.
- › Materialien, ansprechend präsentiert (in Körben, auf Tablett) und sinnvoll zusammengestellt, in der Höhe der Kinder gelagert, fordern zu selbsttätigem Tun auf.
- › Offene Schränke, durchsichtige Behälter, Fotos, die zeigen, wo Material und Spielzeug immer wieder zu finden sind, helfen Kindern, sich zu orientieren und von einer äußeren Ordnung zu einer inneren Ordnung zu gelangen.

Eine herausfordernde vorbereitete Umgebung muss jeden Tag wieder neu hergestellt werden. Das Aufräumen mit den Kindern und ohne die Kinder ist eine pädagogische Tätigkeit. Das tägliche Wiederherstellen der anregungsreichen Umwelt ist die Voraussetzung, um Bildungsprozesse anzuregen.

### Orte für das Personal

Anregend gestaltete Arbeits-, Planungs-, Besprechungs- und Erholungsräume schaffen eine Voraussetzung, dass motivierte, engagierte, zufriedene, gesunde Erzieher/-innen Kindern bestmögliche Entwicklungsbedingungen garantieren. Neben den Räumen für die Kinder sollten die Räume für die Erwachsenen (auch für die Eltern) ebenso ernsthaft durchdacht, geplant und gestaltet werden.

## 3. Der Bildungsbereich

Die Bildungsschwerpunkte „Körper“, „Gesundheit“, „Ernährung“ und „Bewegung“ sind eng miteinander verbunden, so dass eine klare Trennung voneinander in der Praxis weder möglich noch sinnvoll ist. Die Aufteilung in vier thematische Bereiche soll jedoch die Beobachtung, Planung, Begleitung und Auswertung kindlicher Bildungsprozesse strukturieren.

Im Themenschwerpunkt „Körper“ geht es um den Bezug zum eigenen Körper, verknüpft mit der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Dies unterstützt eine erfolgreiche Identitätsentwicklung.

Beim Themenschwerpunkt „Gesundheit“ wird der Fokus auf Wohlbefinden unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele in Abhängigkeit von sozialen Beziehungen gelegt.

Der Themenbereich „Ernährung“ berücksichtigt den selbstbestimmten aktiven Prozess des einzelnen Kindes. Die lustvolle, sinnliche Freude an Nahrung und Geschmacksbildung wird hierbei als eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit im oben genannten Sinne betrachtet.

„Bewegung“ als ein elementarer Bildungsbereich vermittelt die Orientierung im Raum, das aktive Begreifen und Erobern von Welt und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

### 3.1 Körper

Kinder erfahren sich selbst über ihren Körper und ihre körperlichen Bedürfnisse. Ausgehend vom eigenen Körper erforschen Kinder mit zunehmender Beweglichkeit in immer größer werdenden Kreisen ihre Welt. Über ihre körperlichen Fähigkeiten und Bewegungen entwickeln die Kinder ihre Identität und ihr Selbstkonzept.

Als Ausdruck für Beziehungsgestaltung ist der Körper gleichermaßen notwendig, aber auch anfällig für Verletzungen. Die *individuellen Körpergrenzen und Bedürfnisse nach körperlicher Nähe* müssen sensibel erkannt, gewährt und respektiert werden. Zum Beispiel lässt sich nicht jedes Kind an der Hand halten oder möchte auf dem Schoß eines Erwachsenen sitzen.

Wahrnehmung und Bewegung sind Grundlage und Motor kindlicher Entwicklung. Differenzierte Erfahrungen in den verschiedenen Sinnessystemen (Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Muskel- und Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn, Geschmackssinn, Geruchssinn) sind die Voraussetzungen für Selbstbildungsprozesse.

Zuerst entwickeln sich die Sinne, die uns Informationen über unseren Körper und seine Beziehung zur Anziehungskraft der Erde geben. Erst danach folgt die Differenzierung der Sinne, die uns Informationen über körperferne Dinge liefern.

(Zimmer 1993, Seite 66, zitiert in: Merkel 2005, Seite 111)

Mit der allmählichen Beherrschung der Muskeln lernen Kinder, auf ihre Umwelt einzuwirken. Kinder benötigen fühlbare Erlebnisse, um mit der emotionalen Verarbeitung die Welt zu strukturieren. Die Kindertagesstätte ist oft der einzige Ort, an dem sinnliche Wahrnehmung bewusst geübt und erprobt werden kann, wo das Kind Muße hat zu verweilen, „ganz bei Sinnen“ zu sein.



## Sexualität

Sexualität ist ein zentraler Bestandteil kindlicher Identität – und somit ein wesentlicher Kernbereich der Persönlichkeit. Sexualität umfasst sowohl biologische als auch psychosoziale und emotionale Aspekte. Das Kindergartenalter wird oft auch als „kleine Pubertät“ bezeichnet. Mädchen und Jungen begeben sich in dieser Zeit voll Lust und Neugier auf Entdeckungsreisen, um ihren Körper umfassend kennenzulernen. Sexualität im Kindergartenalter zeigt sich in ganz unterschiedlichen Facetten: direkt oder indirekt, fragend oder provozierend. Das Experimentieren mit dem eigenen Körper ermöglicht die Entwicklung einer Ich-Identität und von mehr Ich-Autonomie. Das Wissen um die eigene Körperlichkeit macht Mädchen und Jungen stark, auch gegenüber sexuellen Grenzverletzungen. Eng damit verbunden ist die Entwicklung des Geschlechterbewusstseins. Wichtiger Leitgedanke sollte sein, dass Zärtlichkeiten zwischen Kindern immer intuitiv, spielerisch, unverkrampft, weniger bewusst und kaum zielgerichtet sind (vergleiche Wandzeck-Sielert 2004).

Körperlichkeit und Sexualität sind sensible Themen, die vor dem Hintergrund von individuellen und kulturellen Werten und Normvorstellungen zu beachten sind. Voraussetzung für die Bearbeitung dieses Themenbereichs im Kindergartenalltag ist die Reflexion der eigenen Haltung, die Auseinandersetzung im Team, die Information und Absprache mit den Eltern.



## Praxisbeispiel



### Jungs bleiben Jungs

Peter (5 Jahre) liebt es, sich im Kindergarten zu verkleiden. Gleich am Morgen, nachdem er ankommt, zieht er sich um, meist lange Gewänder und insbesondere eine Kopfbedeckung aus fließendem Stoff, mit der er vorgibt, langes Haar zu haben. Er spielt gerne mit den Mädchen, macht mit bei ihren Rollenspielen und übernimmt Mädchen- und Frauenrollen. Er muss sich aber häufig von ihnen und auch von den Jungen anhören, er sei „wie ein Mädchen“, auch weil er gerne mit seiner Barbie-Puppe spielt. Da auch seine Familie die Spielvorlieben von Peter nicht gern sieht, ist es für ihn nicht leicht, dazu zu stehen. Die Hänseleien verunsichern ihn. Seine Erzieherin greift das Thema auf. Sie führt ein Lied ein, das in der Gruppe gern gesungen wird: „Jungs sind Jungs und bleiben Jungs“ („Junge, Junge!“ CD für Kinder, Uccello Verlag 1998). Sie bestärkt Peter, indem sie ihm erklärt, dass er ein Junge sei, egal womit er gerne spiele. Als es wieder dazu kommt, dass andere Kinder meinen, er sei ja ein Mädchen, wenn er mit seiner Barbie spiele, entgegnet Peter mit neu gewonnener Sicherheit: „Nein, ich bin ein Junge und ich bleibe ein Junge, und ich spiele gerne Barbie!“

*(Preissing/Wagner 2003, Seite 61–62 (Name des Kindes geändert))*



### 3.1.1 Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Körper“ anbieten oder aufgreifen kann

- › Differenzierte Wahrnehmungserfahrungen (siehe auch 3.3/3.4)
- › Körperbild und Körperschema (siehe auch Praxisbeispiel „Mein Körper“)
- › Spüren und Berühren
- › Matschen und Kleistern
- › Wahrnehmen und Entspannen
- › Gefühle, Stimmungen und Befindlichkeiten
- › Schwangerschaft und Geburt, Sexualität
- › Entwicklungsphasen, Wachstum: vom Baby zum Schulkind
- › Aufbau und Funktion des Körpers (Skelettsystem, Muskeln, innere Organe)
- › Körperpflege und Hygiene
- › Geschlechtsidentität: Junge und Mädchen
- › Kampfspiele: Toben - Raufen - Kräftemessen
- › Vater-Mutter-Kind-Spiele

### 3.1.2 Praxisbeispiel



#### Projekt „Mein Körper“

Bei der Erforschung des Körperbaus kam die Frage auf: „An welchen Stellen ist unser Körper hart - wo ist er weich, und warum ist das so?“ Schnell wurde erkannt, dass wir ohne Knoenskelett „platt wie ein Pfannkuchen“ wären. Gegenseitig wurden mit vorgebeugtem Oberkörper die Wirbelsäulen angeschaut, betastet und später auf dem Rücken liegend die Rippen gezählt. Anhand einer lebensgroßen Ganzkörperrentgenaufnahme konnten die Kinder das Skelett im Ganzen betrachten und auf schwarzem Tonkarton mit weißen Buntstiften ihr eigenes Skelett zu Papier bringen. Die Kinder erfuhren auch, dass Gelenke die Verbindungen zwischen den Knochen und notwendig sind, um uns bewegen zu können, was die Kinder am Beispiel von Kniebeugen gleich demonstrierten.



### 3.1.3 Vorbereitete Umgebung

Körpererfahrung und Wahrnehmung sind eng miteinander verknüpft. Deshalb sollten über das Raumangebot im Innen- und Außenbereich vielfältige Erfahrungen ermöglicht und alle Sinne angesprochen werden. Jede Kindertageseinrichtung sollte ein Materialangebot vorhalten, über das Kinder motiviert werden, beim Spielen ausgiebig ihre Körpersinne zu gebrauchen und sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen.

Mögliche Angebote wären:

- › Fransenvorhang mit kleinen Glöckchen zum Durchlaufen
- › Ein ruhiger Platz zum Hören verschiedener Musikrichtungen
- › Bällebad/Korkenbad/Tonne oder Wanne mit Eicheln, Kastanien
- › Leichte Stoffe und Kissen
- › Verschiedene Bodenbeläge
- › Gucklöcher
- › Riech- und Fühlsäckchen
- › Große und kleine Spiegel, ein Korb mit kleinen Handspiegeln
- › Abgeteilte Nischen (Rückzugsmöglichkeiten)
- › Funktionsräume wie ein Duschbad oder ein Matschraum (ganzkörperliche taktile Wahrnehmungserfahrungen)
- › Creme-/Seifen-/Wasserrutschen im Bewegungsraum oder im Außengelände
- › Formbare Materialien wie Lehm, Ton, Sand und Erde (für zweckfreies, ungestörtes Manipulieren und Experimentieren)
- › Schwere und leichte Bretter und Steine
- › Große und kleine/leichte und schwere Bauklötze
- › Massagegegenstände wie Igel- und Tennisbälle, Bürsten, Malerpinsel, Federn
- › Naturmaterialien zum Tasten, Riechen
- › Rollenspielmaterial und Verkleidungssachen für Frauen und Männer
- › Babypuppen, geschlechtsspezifische Puppen, Schminke und Frisiermaterial
- › Sand-Wasser-Bereich draußen
- › Knete, Matschmaterialien wie zum Beispiel Kleister und Zeitungspapier
- › Bilder und Sachbücher

#### Hygiene und Körperpflege

Sanitärbereiche sind Plätze, die der Körperhygiene dienen. Der selbstständige Gang zur Toilette wird geübt, Händewaschen, Zähneputzen sind die dort üblichen Tätigkeiten. Mit angenehmen Temperaturen, Wasser, Spiegeln und

dem passenden Material zum Spielen und Experimentieren bieten die Waschräume einen wunderbaren Spielbereich, der die kindliche Entdeckerfreude fördert und Erfahrungen mit dem Element Wasser ermöglicht. Körperpflege bedeutet gerade bei ganz kleinen Kindern weit mehr als nur die mechanische Reinigung und Versorgung der Kinder. Beim Wickeln erfahren die Kinder über Sprache und Körperkontakt die individuelle Zuwendung der Erzieherin/des Erziehers, die sie benötigen. Um den Bedürfnissen von kleinen Kindern gerecht werden zu können, sollte in Krippen und altersgemischten Gruppen mit Kindern unter drei Jahren ein ruhiger und funktionaler Wickelbereich zur Verfügung stehen.

#### Ruhe, Rückzug, Entspannung, Schlafen

Neben Räumen zur Bewegung, zum Experimentieren und Spielen sollten Kindern in der Kindertageseinrichtung auch Räume zum Ausruhen, Entspannen, zum Rückzug und zum Schlafen zur Verfügung stehen. Das gilt insbesondere dann, wenn sich Kinder über einen langen Zeitraum in der Einrichtung aufhalten oder wenn Kinder unter drei Jahren betreut werden. Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten, die Kindern jederzeit zur Verfügung stehen, lassen sich aber auch durch die Gestaltung der Räume und Angebote von ruhigen Orten schaffen:

- › Nischen, die sich mit einem Vorhang verschließen lassen, ein offenes Regal mit Matratze und Vorhang, ein Sofa oder ein gemütlicher Sessel, ein Hochbett als Höhle umfunktioniert mit Himmel, eine Matratze mit Moskitonetz, ein Zelt zum Verkriechen, eine Kuschelecke, abgegrenzt durch einen Paravent, Rückzugsecken auf einer Hochebene
- › Matratzen, Isomatten, Decken, Kissen, Schaffelle, Hängematten zum Ausruhen und Kuschneln
- › Ruheräume, Snoezelen-Räume, Kuscheelhöhlen

#### Plätze zum Schlafen

- › Schlafräume mit individuellen Schlafplätzen (eigenes Bettzeug, Kuschtier, Familienbilder am Kopfende), abgehängter Decke, abgedämpftem Licht und ruhiger Atmosphäre
- › „Hundekörbe“ mit Matratze oder Schaffell, Einzelmattmatratzen, Matratzenlager, Gästebetten, Gitterbetten
- › Schlafhöhlen (Gitterbetten, auf die Seite gelegt, die Matratze auf den unteren Gitterstäben mit Tuch abgedeckt und mit Vorhang versehen) bilden ein Nest zum Zurückziehen und Schlafen, Igluzelte, Sonnenmuscheln
- › „Schlaf-Spiel-Podest-Ebenen“, die sowohl zum Schlafen als auch zum Spielen genutzt werden können

## 3.2 Gesundheit

Gesundheit ist ein dynamischer Prozess, der Bewältigungs- und Entwicklungspotenziale mit einschließt. Gesundheitsbildung im neuen Verständnis steht für ein *ganzheitlich positives und präventives Konzept*, das in gleicher Weise neben den körperlichen Fähigkeiten die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen betont. Gesundheitsförderung heißt Stärkung der Selbstsicherheit, Befähigung, im Leben zurechtzukommen, das frühe Begreifen, für sich und seinen Körper verantwortlich zu sein – und zwar nicht unter Betonung der Risiken und Gefahren, sondern positiv und handlungsorientiert. Kinder, die sich wohl, geborgen und dazugehörig fühlen, die sich als wichtigen Teil der Gemeinschaft erleben und wissen, dass sie Entscheidungen für sich selbst treffen und am Ganzen mitbestimmen können, haben beste Voraussetzungen, sich gesund zu entwickeln. Kinder brauchen Erwachsene, die auch über eigene Gesundheitskompetenzen reflektieren und sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind.

### Exkurs: Resilienz

„**Resilienz** bezeichnet allgemein die Fähigkeit einer Person, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen. [...] Resilienz umfasst [...] die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“

(Wustmann in: *Welt des Kindes* 2/03, Seite 9)

Die Resilienzforschung zielt auf eine stärkere Betonung primärer Prävention ab, das heißt Kinder frühzeitig für Stress- und Problemsituationen auszurüsten. Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten unter dem Aspekt von Resilienz und Bildung heißt, auf Schatzsuche zu gehen: Die Aufgabe besteht darin, den Blick auf die Individualität und die mannigfaltigen Stärken eines jeden Kindes zu richten und dem Kind zu signalisieren, was es schon alles kann und worin es besonders gut ist (Stärkung der Ressourcen). Das Kind lernt, Herausforderungen anzunehmen, seine Kräfte zu mobilisieren und eigene und soziale Ressourcen zu nutzen, um erfolgreich Situationen zu meistern und schwierigen Lebensumständen zu trotzen. Ein Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz geprägt ist, ist hierfür ebenso zentral wie die sichere Bindung zu einer Bezugsperson in der Kindertageseinrichtung.

(Ladwig in *TPS* 2/02)

### 3.2.1 Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Thema „Gesundheit“ anbieten oder aufgreifen kann

Um Gesundheit im umfassenden Sinne zu fördern, können sich Kinder und Erwachsene mit folgenden Themen beschäftigen:

#### Gestaltung von Beziehungen

- › Kontakte und Freundschaften gewinnen und pflegen
- › Grenzen und Regeln setzen
- › Gefühle erleben, wahrnehmen und ausdrücken
- › Umgang mit Konfliktsituationen
- › Neinsagen
- › Lieblingsräume finden
- › Räume gemeinsam gestalten
- › Feiern und Feste
- › Gemeinschaft erleben
- › Eigene Wünsche und Bedürfnisse und die der anderen erkennen

#### Körperliche Gesundheit leben

- › Techniken der Stressbewältigung und Entspannung
- › „Kranksein“ – Information über ansteckende Krankheiten
- › Arztbesuche, Krankenhaus
- › Erste-Hilfe-Kurs für Kinder
- › Körperpflege-Kenntnisse
- › Lärm und Stille
- › Sicherheit und Schutz: Gefahrenquellen, sicheres Verhalten im Straßenverkehr, richtiges Verhalten bei Unfällen oder Feuer, um Hilfe bitten
- › Zahnprophylaxe

### 3.2.2 Praxisbeispiel

Kinder können grundsätzlich sehr viele Probleme allein lösen, wenn man ihnen dies zutraut und es ihnen durch entsprechende Impulse und den notwendigen Rahmen ermöglicht. Mit wachsender Selbstständigkeit verändern sich so auch die Themen, die in der Kita den Kindern zugemutet werden. Eine Kita organisiert seit zehn Jahren für die Kinder des letzten Kindergartenjahres einen „Erste-Hilfe-Kurs für Kinder“, eingebunden in die Thematik „Brandschutz und Besichtigung des Rettungswagens“.



#### Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Anhand von Bildmaterial wird zunächst über die Notwendigkeit von Schutzkleidung beim Fahrradfahren und Inlineskaten gesprochen. Anschließend wird gemeinsam überlegt, was man tun könnte und sollte, wenn man mit einem Freund auf dem Spielplatz alleine ist und dieser vom Fahrrad stürzt oder sich auf andere Weise verletzt. Mit Hilfe der Kursleiterin erarbeiten die Kinder dann Lösungswege, wie zum Beispiel Passanten um Hilfe zu bitten oder, wenn ein Telefon erreichbar ist, die Notrufnummer zu wählen. Dann werden die Anrufe geübt: Wer meldet sich am anderen Ende der Leitung, und welche Fragen stellt der Mitarbeiter der Leitstelle? Warum ist es so wichtig, die richtigen Antworten zu geben? In diesem Zusammenhang müssen die Kinder natürlich auch den eigenen Familiennamen und die Adresse nennen, bzw. den Ort beschreiben können, an dem die Hilfe benötigt wird.

Richtigen Spaß macht es den Kindern, wenn es darum geht zu lernen, wie eine stabile Seitenlage geht und wie man Wunden versorgt und Verbände anlegt. Mit großem Interesse lassen sie sich die Technik für das Anlegen eines Verbandes und was alles bei der Ersten Hilfe beachtet werden muss, erklären. Dann finden sich jeweils zwei Kinder zusammen und setzen die neu gewonnenen Informationen in die Tat um. Jedes legt dem anderen einen Verband an.

Die Kinder entscheiden dabei selbst, ob ein Kopf-, Arm- oder Beinverband erforderlich ist, je nach Verletzung.

Die Kinder erfahren, wie sie in Notlagen, in denen Erste Hilfe erforderlich ist, handeln und helfen können, dass man eine Verpflichtung zum Helfen hat in dem Rahmen, der einem möglich ist. Sie lernen, selbst aktiv zu werden, sei es durch Zuspruch oder Trost bei einem verletzten Freund oder aber auch durch die Benachrichtigung der Leitstelle.



### 3.2.3 Vorbereitete Umgebung

Räume laden Erwachsene und Kinder ein, hereinzukommen und sich wohlfühlen. Ein Raum, der zur Entwicklung einlädt, der die Sinne anregt und zur Bewegung ermuntert, ist ein gesundheitsfördernder Lebensraum [...]. Im Raum konkretisiert sich das Alltagsleben für Kinder, Erzieherinnen und Erzieher, Eltern und Gäste. Im Raum halten sie sich körperlich, seelisch und geistig auf. Im Raum finden soziale Kontakte statt. Im Raum ist spirituelles Wachsen möglich. Im Raum wird Wohlbefinden ermöglicht, Gesund-sein im umfassenden Sinn.

*(Vorwort Fröschl in: Franz/Vollmert 2005, Seite 7)*

Folgende Aspekte spielen unter dem Gesichtspunkt „Gesundheit“ eine wesentliche Rolle:

- › Licht und Farbgebung, Lichteinfall
- › Akustik, Schallschutz
- › Luftfeuchtigkeit und Wärme, Pflanzen, ausreichende Lüftung
- › Materialien, Bodenbeläge, ergonomische Möbel

Räume tragen zum Wohlfühl der Kinder bei, wenn sie den Kindern signalisieren, dass sie dazugehören und ein Teil der Gemeinschaft sind.

- › Bereits in der Garderobe finden Kinder ihren Platz, der für sie gut sichtbar mit ihrem Foto und ihrem Namen (eventuell auch in den Schriftzeichen der eigenen Sprache und der deutschen Sprache) gekennzeichnet ist.
- › Im Gruppenraum befindet sich eine Familienwand, die das Kind und alle ihm wichtigen Personen, die zur Familie gehören, zeigt (dazu kann auch das geliebte Haustier gehören).
- › Ein Ortsplan oder eine Weltkarte kann zeigen, wo die Familie jetzt wohnt und woher sie stammt.
- › Ein Platz für „Schätze des Kindes“ – wieder mit dem Foto des Kindes gekennzeichnet – signalisiert dem Kind: „Hier hast du einen eigenen Raum.“
- › Ein Portfolio mit den eigenen Bildungsgeschichten, das gemeinsam mit den Kindern zusammengestellt wurde, zeigt dem Kind, wie wichtig es als Individuum in der Gemeinschaft gesehen wird.
- › Fotodokumentationen von gemeinsamen Aktionen und Projekten machen deutlich: „Hier war ich dabei, ich habe mitgemacht“, gemeinsame Erinnerungen können gebildet und in der Gruppe besprochen werden.
- › Die Räume sollten so gegliedert sein, dass sich Plätze ergeben, wo sich eine größere Gruppe versammeln kann. Daneben sollte es aber auch kleinräumige Spielbereiche geben, die dazu einladen, sich in kleineren Spielgruppen von zwei, drei, vier oder fünf Kindern zusammenzufinden.



### 3.3 Ernährung

Essen und Trinken sind wichtige Grundlagen für Wachstum und Entwicklung. Wenn Ernährung gesund halten soll, muss die aktive Mitgestaltung und die Verantwortung für ein „Sichnähren“ in den Vordergrund gerückt werden – gleichzeitig mit angenehmen Gefühlen verbunden werden und mit Kommunikation und Gemeinschaft verknüpft sein. Die Möglichkeit für Kinder, sich zum Beispiel an der Zubereitung des Essens beteiligen zu können, unterstützt einen positiven und aktiven Zugang zum Essen.

Über den Bereich „Ernährung“ können Kinder im alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln und bei der Zubereitung von Mahlzeiten vielfältige Sinneserfahrungen sammeln und Handlungskompetenz erlangen: Beim Zerkleinern von Obst, Teigkneten oder Brotschmierern werden feinmotorische und grobmotorische Fähigkeiten der Hände erlernt. Befühlen der verschiedenen Schalen von Obst oder das Erasten von Obstformen dienen taktile Erfahrungen. Alles was selbst gerochen, geschmeckt, gefühlt und getan wird, ist Wahrnehmung aus erster Hand, wird im wahrsten Sinne des Wortes begriffen und kognitiv gespeichert.

Die Selbstbestimmung der Kinder beim Thema Ernährung sollte selbstverständlich sein, dennoch lassen sich für ein Angebot seitens der Einrichtung Empfehlungen formulieren:

- › Der Hunger ist nicht an jedem Tag gleich groß. Es ist völlig normal, dass ein Kind phasenweise viel oder wenig Hunger hat und dementsprechend isst.
- › Das Kind beendet sein Essen, wenn es satt ist oder meint, genug gegessen zu haben.
- › Kinder haben einen höheren Flüssigkeitsbedarf. Es gibt keinen Grund, Kinder vom Trinken abzuhalten. Auch zwischen den Mahlzeiten sollten immer Getränke zur Verfügung stehen.
- › Mindestens ein Bestandteil einer angebotenen Mahlzeit sollte zum Kauen anregen.

- › Geschmack und Vorlieben der Kinder ändern sich ständig. Deshalb ist es ratsam, öfter neue Speisen auszuprobieren.
- › Die Bestandteile einer Mahlzeit sollten einzeln angerichtet werden, so dass jedes Kind entscheiden kann, was es isst und wie viel es isst.
- › Essen sollte nicht als erzieherische Maßnahme eingesetzt werden.
- › Das Zuteilen von Essensportionen und ein Zwang zum Probieren verhindern Entscheidungsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit.

#### 3.3.1 Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Ernährung“ anbieten oder aufgreifen kann

- › Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Hintergründe
- › Beteiligung von Kindern bei der Essensplanung (Essensausschuss) und der „Auswertung“
- › Erzeugung, Verarbeitung, Verteilung, Beschaffenheit, Zusammenstellung von Nahrung
- › Kennenlernen von Geräten in der Küche
- › Kultur und Technik der Nahrungszubereitung
- › Saat und Aufzucht von Pflanzen
- › Ausflüge zum Bauernhof oder anderen Produktionsstätten
- › Märkte, Verbraucher, Konsum
- › Konservierung und Lagerung von Nahrung
- › Das gesunde Frühstück
- › Vollwerternährung
- › Nahrungsmittelallergien
- › Messen und Wiegen/chemische Prozesse





### 3.3.2 Praxisbeispiele



#### Das Kindergartenfrühstück - Tipps für ein ausgewogenes Frühstück

- Obst (evtl. bereits kleingeschnitten), rohes, in Stücke geschnittenes Gemüse (zum Beispiel Möhren, Paprika, Tomaten, Gurke)  
→ *Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kaufunktion*
- Vollkornbrot oder -brötchen mit Butter oder Margarine, magere Wurst, Quark oder Käse, evtl. mit einem Salatblatt oder einigen Gurkenscheiben dazwischen, Müsli, Haferflocken mit Obst, Haferflakes oder andere Frühstücksflocken in einer Plastikschüssel mit Deckel.  
→ *Energie, die lange vorhält, B-Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe*
- Naturjoghurt, Dickmilch oder Quark (evtl. selbst angerührt mit Obst, Marmelade oder Kräutern), Vollmilch mit mindestens 3,5% Fett (in der Regel im Kindergarten angeboten)  
→ *Eiweiße, fettlösliche Vitamine*

Ein vollwertiges Frühstück enthält aus jeder dieser Gruppen einen Bestandteil.

*(Servicebüro Landesvereinigung für Gesundheitsförderung)*



#### Mittagsmahlzeit im Kieler Kinderhaus Timmerberg

Speiseplan: Kinder sind daran interessiert zu erfahren, was es zum Mittagessen gibt. So können sie sich schon auf das Essen einstellen und darauf freuen. Doch wenn der Speiseplan aus geschriebenen Worten besteht, sind Kinder darauf angewiesen, dass ein Erwachsener ihnen vorliest.

Viel sinnvoller ist daher ein Speiseplan mit Bildsymbolen. An der Wand im Kieler Kinderhaus Timmerberg hängt dazu ein Behang aus klarsichtigen Einsteckhüllen. Für jeden Wochentag gibt es eine Reihe mit vier Hüllen für: Fleisch/Fisch, Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln ...), Gemüse und den Nachtisch. Als Symbolbilder, zum Beispiel für Hähnchenfleisch, Reis, Brokkoli oder Äpfel, dienen Bildchen, die aus Zeitschriften ausgeschnitten wurden. Sie werden in einem Ordner in Klarsichthüllen - geordnet nach verschiedenen Kategorien (zum Beispiel „Gemüse“ oder „Obst“) - aufbewahrt und nach Bedarf für den Speiseplan herausgenommen. Möglich ist es auch, zusammen mit den Kindern die Essensbestandteile (zum Beispiel Erbsen oder Eis) auf kleine Karteikarten aufzumalen und sich so einen „Fundus“ anzulegen.

### 3.3.3 Vorbereitete Umgebung

Die gemeinschaftliche Essenssituation soll in einer Atmosphäre des Miteinanders, der Kommunikation und des Wohlfühlens gestaltet werden.

- › *Essensplätze*, abgeschirmt vom Trubel des Gruppen-geschehens (große Pflanzen, ein Paravent) oder ein Kinderrestaurant laden dazu ein, sich in einer kleinen Gruppe zum Essen zusammenzufinden. Tischdecken, Sets oder Blumenschmuck, Porzellangeschirr tragen zu einer angenehmen Atmosphäre bei und laden dazu ein, in Ruhe zu essen, die Nahrung zu genießen, seinen eigenen Rhythmus zu finden und zur Ruhe zu kommen.
- › Auf einem Tisch sollten für Kinder *Getränke* (Wasser, Saft) bereitstehen, die jederzeit getrunken werden können. Ebenso ist zu empfehlen, ein Angebot an kleingeschnittenem Obst und Gemüse über den Tag für alle Kinder als gesunden Snack bereitzustellen.
- › Was es zum Mittagessen gibt, wird den Kindern täglich auf Fotos auf einer *Speisekarte* oder als *Aushang* in Kinderhöhe präsentiert.
- › Wenn Geschirr, Gläser und Zubehör im Nahbereich der Essensplätze aufbewahrt werden, wenn eventuell ein Waschbecken in der Nähe ist, dann können Kinder selbstständig ihren *Platz eindecken* und nach dem Essen dafür sorgen, dass ihr *Geschirr gespült* und der Platz für das nächste Kind vorbereitet wird.

Eine funktionierende Kinderküche, ein Schrank mit Kochutensilien und Kochplatte, selbsterprobte Rezepte und ein Rezeptbuch mit Kochrezepten mit Symbolen, die für Kinder lesbar sind, sowie das Angebot, regelmäßig mit Kindern zu kochen oder Getränke selbst zuzubereiten, unterstützt Kinder dabei, die *gesunde Ernährung als selbstverständlichen Bestandteil des eigenen Lebens/ des Alltags* zu erfahren. Kinder lernen, Nahrung selbst zuzubereiten und für sich und andere gut zu sorgen.



## 3.4 Bewegung

Über Bewegung und Wahrnehmung treten Kinder in einen Dialog mit ihrer Umwelt und erschließen sich ihre Welt. Greifen wird zum Be-Greifen, das Fassen zum Er-Fassen. Bewegung und Wahrnehmung sind also die Grundlage, die Basis von Lern- und Entwicklungsprozessen (vergleiche Zimmer 1996).

### Bewegung, Wahrnehmung und Lernen

Lernen im frühen Kindesalter bedeutet in erster Linie Lernen über Wahrnehmung und Bewegung. Von Anfang an nehmen Kinder die Welt über ihre Sinne und ihren Körper wahr. Indem sie sich bewegen, entdecken sie räumliche Zusammenhänge, lernen Eindrücke zu ordnen und erfahren sich selbst. Die Welt der Kinder muss eine Welt des Spielens und der Bewegung sein.

Bewegung ist eine elementare Form des Denkens.  
(Schäfer 2005, Seite 220)

Kinder brauchen den konkreten Umgang mit den Dingen, damit sie aus dem Tun innere Bilder aufbauen können. Als solche werden sie zum Ausgangspunkt des sprachlichen Denkens. Die Wirklichkeit muss gespürt, Ereignisse müssen nachvollzogen, Zusammenhänge selbst entdeckt werden, denn nur so können Kinder die Welt verstehen und ihren Aufbau für sich selbst rekonstruieren.

### Bewegung und Phantasie

Die Bewegungssituationen werden oft in komplexere Spielhandlungen eingebunden. Dadurch geben Kinder ihrem Tun einen individuellen Sinn. Häufig werden daraus Rollenspiele. Geräte und Materialien haben dabei oft symbolische Bedeutung. Neben der Bewegungsfähigkeit werden auch Phantasie und Kreativität gefördert.

### Bewegung und personale Kompetenz/Selbstwirksamkeit

Ein Bestandteil des Selbstkonzepts ist die Selbstwirksamkeit. In der Auseinandersetzung mit dem Körper und über Bewegungshandlungen erleben Kinder, dass sie Ursache bestimmter Effekte sind.

### **Bewegung und Risiko**

Die Begriffe „Risiko“ und „Sicherheit“ sind im Kontext der kindlichen Entwicklung keine objektive Größe und auch kein statischer Zustand. Kinder, die die Gelegenheit erhalten, selbstbestimmt ein kalkulierbares Risiko herzustellen, begeben sich in einen Verarbeitungsprozess, der ihnen die Möglichkeit bietet, individuelle Kompetenzen zu erproben. Bewegungsangebote sollten erlebnisorientiert sein, Wagnisse ermöglichen und immer verschiedene Aufgabenschwierigkeiten (Möglichkeiten der Bewältigung) beinhalten. Kinder, die weder zu Aktivitäten gedrängt, noch in ihren Versuchen, selbstständig Hindernisse zu überwinden, gebremst werden, suchen und finden Lösungen, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen. Sie schaffen durch das Eingehen von kleinen Risiken Bewegungssicherheit für ihren Alltag.

### **Bewegung und Rhythmus**

Bewegung ist immer auch mit Rhythmus verbunden. Jeder Bewegungsvorgang hat einen Bewegungsrhythmus. Wichtig ist, den Kindern die Gelegenheit und Zeit zu geben, ihren eigenen Bewegungsrhythmus zu entwickeln. Häufig wiederholen Kinder eine Bewegung so lange, bis sie ihren individuellen Rhythmus gefunden haben. Die Bewegung ist somit ihre eigene geworden.

### **Bewegung und Sozialkompetenz**

Bewegung ermöglicht Kindern, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen und aufeinander zuzugehen. Bewegungsspiele bringen Kinder zusammen. Miteinanderspielen und -bewegen vermitteln wichtige soziale Erfahrungen in kleinen und in großen Gruppen.

### **Bewegung und Gefühle**

„Wenn ich hüpfte, hüpfte mein Herz.“ „Wenn ich wütend bin, stampfe ich mit den Füßen.“ Kinder nehmen Sinneseindrücke mit dem ganzen Körper wahr und drücken ihre Gefühle in Bewegung aus. Die Psychomotorik/Motopädagogik orientiert sich an der Grundannahme, dass Persönlichkeitsentwicklung immer ein ganzheitlicher Prozess ist. Beobachtet man genau, so können Bewegungsäußerungen eines Kindes durchaus einen Zugang zu seiner Innenwelt eröffnen und Aufschluss über seine psychischen Befindlichkeiten geben.

### **Bewegung und Sprache/Kommunikation**

Bewegungserlebnisse und Handlungen bieten Gelegenheit zu Gesprächen und zur sprachlichen Auseinandersetzung mit der Welt.

### **3.4.1 Welche Themen man in der Kindertageseinrichtung zum Themenbereich „Bewegung“ anbieten oder aufgreifen kann**

In der Kindertageseinrichtung gibt es verschiedene Möglichkeiten, Bewegung anzubieten: offene Bewegungsangebote, geplante und angeleitete Bewegungssituationen, Bewegungsbaustellen oder Bewegungslandschaften. Daneben gibt es die Möglichkeit, durch die Gestaltung der Räume mehr Bewegung zuzulassen und zur vielfältigen Bewegung aufzufordern. In Kooperation mit Sportvereinen oder auch durch die Nutzung der Turnhalle einer angrenzenden Schule lassen sich regelmäßige Bewegungsangebote institutionalisieren.

#### **Erfahrungsbereiche und Spielideen in Themenfeldern**

- › Bewegungen steuern und koordinieren
- › Sich im Raum orientieren
- › Die Balance halten
- › Schnell reagieren – auf Signale achten
- › Etwas bewirken – die eigene Handlung als Ursache eines Effektes erleben
- › Entspannung erleben – Ruhe genießen  
(Vergleiche Zimmer 2004, Seite 93)

#### **Konkrete Beispiele**

- › Ballspiel, Lauf- und Fangspiele
- › Geschicklichkeits- und Reaktionsspiele
- › Seillandschaften, Niedrigseilgarten
- › (Musikalische) Bewegungsgeschichten
- › Bewegungsideen mit Kleinmaterialien und Alltagsmaterialien
- › Toben – Raufen – Kräftemessen
- › Entspannungsgeschichten
- › Spiele für das Gleichgewicht
- › Bewegungsspiele zur Förderung der Sinnessysteme
- › Bewegungsausdruck, Tanz, Bewegungsgestaltung
- › Pantomime
- › Yoga



### 3.4.2 Praxisbeispiele



#### Seile und Netze

Eine Erzieherin berichtet: „Seit meiner Psychomotorik-Fortbildung biete ich den Kindern Bewegungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Kleinmaterialien an. Mittlerweile bestimmen die Kinder die Aufbauten und helfen beim Aufbau mit. Sie haben die Erwartung, selbst entscheiden zu dürfen, was gespielt/nicht gespielt, aufgebaut/nicht aufgebaut wird. Die Kinder beschäftigen sich zurzeit mit dem Thema „Seile und Netze“. Egal ob Junge oder Mädchen – sie fragen in jeder Turnstunde danach. Sie verknoten die Seile, befestigen Materialien oder Geräte, schwingen die Seile. Die Jungen bauen sich Boote oder fangen und fesseln die Räuber mit den Seilen. Sie benutzen sie zum Angeln der Haie. Sie tragen die Seile bei sich oder wickeln sie um ihren Körper. Die Mädchen haben neben den Seilen zurzeit Interesse am „Rolle-üben“. Sie legen die Seile auf die Weichbodenmatte, um darüber zu springen. Insbesondere die Mädchen sind gern Tiere und benutzen die Seile, um Kutschen aus Rollbrettern und kleinen Kästen zu bauen.“



#### Bewegungslandschaft (als offenes Angebot)

Die Geräte- oder Bewegungslandschaft ist der Versuch, Kindern großräumige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Großgeräte werden idealerweise so miteinander kombiniert und durch Kleinmaterialien ergänzt, dass verschiedene Ebenen, Berge und Hügel, unterschiedliche Untergründe, Hindernisse, Schaukel- und Hangelanlagen entstehen und die Kinder zu unterschiedlichen grobmotorischen Bewegungsformen herausfordern. Dazu ist es notwendig, dass die Kindertageseinrichtung selbst über einen Bewegungsraum verfügt oder die Halle einer angrenzenden Schule nutzen kann.

### 3.4.3 Vorbereitete Umgebung

Kinder sind von Anfang an aktiv und setzen sich mit den Personen ihrer Umgebung und mit ihrer Umgebung auseinander. Mit zunehmender Beweglichkeit erforschen Kinder in immer größer werdenden Kreisen ihre Welt. Je vielfältiger das Raum- und Materialangebot ist, desto mehr Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten bieten sich dem Kind.

#### Bewegungsräume innerhalb der Kita

- › Hochebenen laden zum Klettern und Treppensteigen ein.
- › Schräge Ebenen fordern zum Rollen und Rutschen auf.
- › Arbeitsplätze in verschiedenen Höhen zum Malen, Gestalten oder Forschen können stehend, hockend, kniend und liegend genutzt werden.
- › Im eigenen Bewegungsraum der Kindertageseinrichtung können Kinder ihre motorischen Grundtätigkeiten üben und entwickeln.
- › Ein aufgeklebter farbiger Strich durch das ganze Haus lädt zum Balancieren ein.
- › Hängematten, Hängesessel, ein Fender, eine Strickleiter, ein Schaukelschlauch oder eine Therapieschaukel laden zum gemeinsamen Schaukeln und Schwingen ein. Zur Aufhängung geeignet sind im Raum eingezogene Balkenkonstruktionen mit sicher angebrachten Haken.

### **Bewegungsräume außerhalb der Kita**

Außenräume sind für Kinder in erster Linie Bewegungsräume. Für die Gestaltung des Außengeländes in der Kindertageseinrichtung bietet es sich an, zunächst die vorhandenen Elemente zu nutzen. Hierbei sollte man aber nicht nur auf installierte Spielgeräte zurückgreifen, sondern auch Naturmaterialien zur Gestaltung verwenden.

Vielfältige Bewegungsanreize bieten:

- › ein Gebüsch zum Verstecken,
- › ein Hügel und eine Wiese,
- › Sand mit Wasserstelle/Wasserlauf,
- › eine Feuerstelle,
- › Kriechtunnel, Weidenzelte,
- › Bauplatz, Ballwand,
- › Hartplatz für verschiedene Fahrzeuge,
- › ein umgekippter Baum zum Klettern,
- › Baumaterial wie Kästen, Plastikrohre, Holzstücke oder Baumscheiben.



### **Sicherheitshinweise und Hilfsmittel**

Bei der Gestaltung von Bewegungsräumen, Turnhallen oder Naturgruppen sind die Sicherheitsaspekte (siehe Hinweis der Unfallkasse Schleswig-Holstein im Literatur- und Medienteil) zu beachten.

Neben den herkömmlichen Klein- und Großgeräten in Sport-Gymnastik-Hallen oder Bewegungsräumen bieten sich zur bewegungsorientierten Entwicklungsförderung die üblichen Alltagsmaterialien, ungewöhnliche Kleinmaterialien (zum Beispiel Fliegenklatschen) sowie Baumaterialien wie zum Beispiel bearbeitete Bretter, Autoreifen, Drainagerohre und dergleichen und spezielle Bewegungsgeräte wie zum Beispiel ein Schaukelschlauch oder ein Kombipedalo an. Hinweise dazu finden sich im Literatur- und Medienteil sowie in den zahlreichen Literaturvorschlägen.

### **Materialhinweise**

- › Fahr- und Rollgeräte für drinnen und draußen für alle Alltagsgruppen von guter Qualität, in der Regel aus Holz oder Stahl.
- › Bei Alltagsmaterialien – zum Beispiel Zeitungen – auf chemische Zusätze und Druckerschwärze achten. Verpackungsmaterial muss frei von Giftstoffen sein.
- › Geräte und Materialien in Regalen, Bälle in Ballwagen oder Tonnen aufbewahren.
- › Schwere und große Geräte unten lagern.
- › Zugang zu den Materialien beaufsichtigen. Geräte gegebenenfalls wegschließen.
- › Falls Geräte und Materialien von Eltern oder pädagogischen Fachkräften selbst gebaut werden, Fachleute zu Rate ziehen.

## 4. Literatur und Medien

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein. Erfolgreich starten. Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen. Kiel 2016.

Die Bildungsleitlinien und die dazugehörigen sechs Handreichungen sind als Download erhältlich unter [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Kindertageseinrichtungen

Zur Unterstützung der Umsetzung der Bildungsleitlinien und der Umsetzung von Partizipation wurden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet. Sie unterstützen Kindertageseinrichtungen bei konkreten Vorhaben zur Verbesserung der Bildungsqualität bzw. bei der Umsetzung von Partizipation im Alltag der Einrichtung.

Nähere Informationen zu diesen Fachkräften finden sich unter [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de), Stichwort: „Multiplikatoren Bildungsleitlinien“

### Verwendete Literatur

- Franz, Margit/Vollmert, Margit: Raumgestaltung in der Kita. Reihe: Unsere gesunde Kita, Don Bosco Verlag, München 2005
- Hermann, Gisela/Wunschel, Gerda: Erfahrungsraum Kita. Anregende Orte für Kinder, Eltern und Erzieherinnen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2002
- Kazemi-Veisari, Erika: Sich als Person fühlen können. In: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialpädagogik. Kallmeyer Verlag, Seelze, Heft 2/2001
- Ladwig, A.: Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren in der kindlichen Entwicklung. In: Theorie und Praxis der Sozialpädagogik, Kallmeyer Verlag, Seelze, Heft 2/2002
- Merkel, Johannes: Gebildete Kindheit. Wie Selbstbildung von Kindern gefördert wird. édition lumière, Bremen 2005
- Preissing, Christa/Wagner, Petra (Herausgeber): Kleine Kinder, keine Vorurteile? Herder Verlag, Freiburg i. B. 2003
- Schäfer, Gerd E. (Herausgeber): Bildung beginnt mit der Geburt. Ein offener Bildungsplan für Kindertageseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2005
- Wanzeck-Sielert, Christa: Kursbuch Sexualerziehung. So lernen Kinder sich und ihren Körper kennen. Don Bosco Verlag, München 2004
- Wustmann, Corina, Resilienz: Risikokinder fördern. In: Welt des Kindes, Kösel-Verlag, München, Heft 2/2003
- Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1996
- Zimmer, Renate: Kursbuch Bewegungsförderung. So werden Kinder fit und beweglich. Reihe: Unsere gesunde Kita. Don Bosco Verlag, München 2004

### Empfohlene Literatur

#### › Haltung zum Kind

- Becker-Textor, Ingeborg: Was in Kindern steckt. Begabungen entdecken und fördern. Anleitung nach Maria Montessori. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1997
- Hansen, Rüdiger/Knauer, Rainard/Friedrich, Bianca: Die Kinderstube der Demokratie. Partizipation in Kindertageseinrichtungen. Kiel 2004
- Hermann, Gisela/Riedel, Heidi/Schock, Robert/Sommer, Brigitte: Das Auge schläft, bis der Geist es mit einer Frage weckt. Krippen und Kindergärten in Reggio/Emilia. Fipp Verlag, Berlin 1989
- Juul, Jesper: Das kompetente Kind. Rowohlt Verlag, Reinbek 2003
- Kazemi-Veisari, Erika: Partizipation. Hier entscheiden Kinder mit. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1998
- Laewen, Hans-Joachim/Andres, Beate (Herausgeber): Bildung und Erziehung in der frühen Kindheit. Bausteine zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen. Cornelsen-Verlag, Berlin 2006
- Laewen, Hans-Joachim/Andres, Beate (Herausgeber): Forscher, Künstler, Konstrukteure. Werkstattbuch zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen. Cornelsen-Verlag, Berlin 2006
- Montessori, Maria: Kinder sind anders. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1997
- Stange, Waldemar: Planen mit Phantasie. Zukunftswerkstatt und Planungszirkel für Kinder und Jugendliche. Herausgeber: Deutsches Kinderhilfswerk Berlin/Aktion „Schleswig-Holstein - Land für Kinder“. Kiel 1996
- Weltenentdecker. Lernwerkstätten und Forscherräume. Ein Film aus AWO Kindertageseinrichtungen. Bezugsquelle der DVD: Landesgeschäftsstelle der AWO, Sibeliusweg 4, 24109 Kiel, E-Mail: [Marianne.leske@awo-sh.de](mailto:Marianne.leske@awo-sh.de)

### › Kinder unter 3 Jahren

- Kasten, Hartmut: 0-3 Jahre. Entwicklungspsychologische Grundlagen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2004
- van Dieken, Christel: Lernwerkstätten und Forscherräume in Kita und Kindergärten. Herder Verlag, Freiburg i. B. 2004
- von der Beek, Angelika: Bildungsräume für Kinder von Null bis Drei. verlag das netz, Weimar, Berlin 2006

### › Projektarbeit

- Knauer, Raingard/Brandt, Petra: Kinder können mitentscheiden. Beteiligung von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Luchterhand Verlag, Neuwied/Kriftel/Berlin 1998
- Textor, Martin R: Projektarbeit im Kindergarten. Planung, Durchführung, Nachbereitung. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1995

### › Räume

- Beins, Hans J.: Türme, Brücken, Murelbahn. Bauen und konstruieren im Kindergarten. Herder Verlag, Freiburg i. B. 2005
- GUV-Informationen Außenspielflächen und Spielplatzgeräte. GUV-SI 8017
- GUV-Informationen Naturnahe Spielräume. GUV-SI 8014
- Köckenberger, Helmut: Bewegungsräume. verlag modernes lernen, Dortmund 1997
- Lange, Udo/Stadelmann, Thomas: Spiel-Platz ist überall. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1996
- Lange, Udo/Stadelmann, Thomas: Das Paradies ist nicht möbliert. Räume für Kinder, Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2001
- Miklitz, Ingrid: Der Waldkindergarten. Dimensionen eines pädagogischen Ansatzes. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2005
- Schönrade, Silke: Kinderräume KinderTräume. Dortmund 2001
- Seilgärten. Nutzung und Bau von Niedrig- und Hochseilgärten. Herausgeber: Landesunfallkasse NRW/Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe/Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband
- von der Beek, Angelika/Buck, Matthias/Rufenach, Annelie: Kinderräume bilden. Luchterhand Verlag, Neuwied/Kriftel/Berlin 2001
- Wagner, Richard: Naturspielräume gestalten und erleben. Ökotoxia Verlag, Münster 1996
- Weltenentdecker. Lernwerkstätten und Forscherräume in Kindertageseinrichtungen. Neue Lernwege für Kinder. AWO Schleswig-Holstein gGmbH, Kiel 2004

## › Körper

- Beudels, Wolfgang/Anders, Andreas: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. verlag modernes lernen, Dortmund 2006
- Bockhorst, Rüdiger/Masuhr, Andreas: Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Herausgeber: Unfallkasse Schleswig-Holstein, Kiel 2004
- Burger-Gartner, Jutta/Heber, Dolores: Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsleistungen bei Vorschulkindern. verlag modernes lernen, Dortmund 2006
- Erste Hilfe in Kindertageseinrichtungen. Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen, München 2007
- Günzel, Werner: Wahrnehmen und Bewegen. Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen, München 1997
- Herrath, Frank/Sielert, Uwe: Lisa & Jan. Ein Aufklärungsbuch für Kinder und ihre Eltern. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1991
- John, Swen Malte/Skudlik, Christoph/Wulfhorst, Britta: Sonnenspaß und Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche. Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen, München 2007
- Körper, Liebe, Doktorspiele. Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- KRAFTPROTZ - Bildungsinstitut für Jungen und Männer, [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net), E-Mail: [info@kraftprotz.net](mailto:info@kraftprotz.net)
- Kunz Dr., Torsten: Sicherheit fördern im Kindergarten. Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen, München 2004
- Lärmprävention in Kindertageseinrichtungen. Herausgeber: Landesunfallkasse NRW u. a., Köln 2007
- Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Gewalt- und Suchtprävention. Beta Institut für sozialmedizinische Forschung und Entwicklung, Augsburg, E-Mail: [info@beta-institut.de](mailto:info@beta-institut.de), [www.papilio.de](http://www.papilio.de)
- Riederle, Josef: Kampfspiele. Herausgeber: Gewalt Akademie Villigst, Schwerte 2003

## › Gesundheit

- Antonowsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmythisierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen 1997
- Rück(g)rat Ergonomie und Bewegung im Kindergarten. Herausgeber: LVGF, TKK, Unfallkasse S-H, Kiel 2007
- Schiffer, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2001
- Suess, G. J./Pfeifer, W.-K. P. (Herausgeber): Frühe Hilfen. Die Anwendung von Bindungs- und Kleinkindforschung in Erziehung, Beratung, Therapie und Vorbeugung. Psychosozial-Verlag, Gießen 2003
- Wustmann, Corina: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2004
- Zimmer, Renate: Was Kinder stark macht. Fähigkeiten wecken - Entwicklung fördern. Herder spektrum, Freiburg i. B. 2001



## › Ernährung

### *Kinderernährung:*

- Bärenstarke Kinderkost. Informationen und Rezepte der Verbraucherzentralen. Broschüre zu beziehen zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V., Andreas-Gayk-Straße 15, 24103 Kiel, Tel.: 04 31 59 09 90, E-Mail: info@vzsh.de
- So macht Essen Spaß: Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler, Herausgeber: Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Tel.: 02 28 84 9 90, www.aid.de, E-Mail: aid@aid.de
- Das Kochbuch von Kindern für Kindergartenkinder in deutsch, englisch, türkisch, russisch von 3 bis 7 Jahren. Eine Aktion der AWO-Kita Altenholz. Herausgeber: Verein für Erziehung und Bildung in der AWO-Kindertagesstätte Altenholz e.V. (VerB), Klausdorfer Str. 78c, 24161 Altenholz, Tel. 04 31 32 94 91 0
- Geschmack bildet. Arbeitsmaterialien für Kita und Schule. Fachveröffentlichung herausgegeben vom Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH), www.iqsh.de
- Kleikamp, L./Jöcker, D.: Es geht mir gut - Texte, Spiele, Übungen. Münster Menschenkinder Verlag, München 1999
- Mahlzeit Kinder. Informationen und Rezepte der Verbraucherzentralen. Broschüre zu beziehen zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V., Bergstr. 24, 24103 Kiel, Tel. 04 31 51 28 6, Fax 04 31 55 35 09, Internationale Standardbuchnummer 3 92 321 403 7
- Optimix - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Tel.: 02 28 84 99 0, www.aid.de, E-Mail: aid@aid.de, Bestell-Nr. 5-1447
- Rolfing, Dagmar/Brandt, Susanne: Kursbuch Ernährungserziehung. So ernähren sich Kinder rundum gut. Reihe: Unsere gesunde Kita. Don Bosco Verlag, München 2002
- van Betteray, Christiane: Schlaraffenland. Christophorus Verlag, Freiburg 1999

### *Wenn in Kindertageseinrichtungen gekocht wird:*

- Anforderungen der Lebensmittelhygiene-Verordnung. Deutscher Caritasverband (Herausgeber), Lambertus, Freiburg i. B. 1999

### *Adressen:*

- aid - Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Tel.: 02 28 84 99 0, www.aid.de, www.aid-medienshop.de, E-Mail: aid@aid.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149-161, 50825 Köln, Tel.: 02 21 89 92 0, E-Mail: poststelle(at)bzga.de
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein, Hermann-Weigmann-Str. 1, 24103 Kiel, Tel. 04 31 62 70 6, www.dge.de, E-Mail: kontakt@dge-sh.de
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFSh), Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel, Tel. 04 31 94 29 4, www.lvgfsh.de, E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de  
Projekt „Leibeslust/Lebenslust®“ - Prävention von Essstörungen - Das Servicebüro Kindergarten der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bieten in Kooperation mit verschiedenen Partnern unter dem Namen Leibeslust/Lebenslust® ein sechs- bis neunmonatiges Projekt zur Prävention von Essstörungen bereits im Kindergartenalter sowie zur Organisationsentwicklung im Kindergarten an. www.lvgfsh.de

## › Bewegung

- Ayres, Jean: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer Verlag, Berlin 1984
- Beins, Hans-Jürgen/Cox, Simone: Die spielen ja nur!? verlag modernes lernen, Dortmund 2002
- Beudels, Wolfgang/Lensing-Conrady, Rudolf/Beins, Hans Jürgen: ... das ist für mich ein Kinderspiel. verlag modernes lernen, Dortmund 2003
- Bewegung bringt's! 100 kleine Spielideen. Herausgeber: Unfallkasse Schleswig-Holstein
- GUV-Informationen Sicherheit im Schulsport. Alternative Nutzung von Sportgeräten. DGUV-Information 202-52 (bisher GUV-SI 8052)
- GUV-Informationen Sicherheit im Schulsport. Matten im Sportunterricht. DGUV-Information 202-035 (bisher GUV-SI 8035)
- Herm, Sabine: Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. München 1993
- Hier bewegt sich was. Praxisreihe Meyer & Meyer Verlag, Aachen. [www.m-m.sports.com](http://www.m-m.sports.com)
- Köckenberger, Helmut: Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien. verlag modernes lernen, Dortmund 2004
- Köckenberger, Helmut: Rollbrett, Pedalo und Co. verlag modernes lernen, Dortmund 2006
- Kunz, Tosten: Weniger Unfälle durch Bewegung. Reihe: Motorik, Band 14. Schorndorf 1993
- Lindner, Heidi: Bewegung mit Musik macht Kinder stark. Buch und CD. Ökotopia-Verlag, Münster [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)
- Lindner, Heidi: Feste feiern & gestalten rund um die Jahresuhr. Buch und CD. Ökotopia-Verlag, Münster [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)
- Michael-Hagedorn, Regina/Freiesleben, Katharina: Kinder unterm Blätterdach. verlag modernes lernen, Dortmund 2003
- Miedzinski, Klaus/Fischer, Klaus: Die neue Bewegungsbaustelle. verlag modernes lernen, Dortmund 2006
- Nienkerke-Springer, Anke/Beudels, Wolfgang: Komm wir spielen Sprache. verlag modernes lernen, Dortmund 2003
- Praxis der Psychomotrik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung. verlag modernes lernen, Borgmann KG, Schlefstr. 14, 44287 Dortmund
- Schönrade, Silke/Pütz, Günter: Die Abenteuer der kleinen Hexe. verlag modernes lernen, Dortmund 2000
- Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. Herder Verlag, Freiburg i. B. 2004
- Zimmer, Renate: Handbuch der Psychomotorik. Herder Verlag, Freiburg i. B. 2006

## Adressen:

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Fachportal für ErzieherInnen und Eltern [www.fruehe-chancen.de](http://www.fruehe-chancen.de). Aktuelle Beiträge beachten!
- IBAF-Fachschule für Motopädagogik, Süderdorfkamp 22, 24536 Neumünster, Tel. 04 32 13 00 02 9 oder -28, Fax 04 32 13 00 02 7, [www.ibaf.de](http://www.ibaf.de)  
E-Mail: [motopaedagogik@ibaf.de](mailto:motopaedagogik@ibaf.de)  
[www.motopaedagogik.info](http://www.motopaedagogik.info)
- Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBJS) Land Brandenburg, Kinder in Bewegung [www.mbjs.brandenburg.de](http://www.mbjs.brandenburg.de)  
E-Mail: [poststelle@mbjs.brandenburg.de](mailto:poststelle@mbjs.brandenburg.de)
- Servicebüro Kindergarten der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFH) Schleswig-Holstein, Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel, Tel. 04 31 94 29 4, [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de), E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)  
Folgende Projekte sind abrufbar:
  - Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“, Unfallkasse Nord, Ministerium für Wissenschaft, Wirtschaft und Verkehr des Landes Schleswig-Holstein: Sicher rollern – besser radeln. Ein Projektmanual für Kindergärten zur Prävention von Kinderunfällen, 2006
- Sportjugend Schleswig-Holstein: Kampagne „Kinder in Bewegung“, [www.sportjugend-sh.de](http://www.sportjugend-sh.de)
- Unfallkasse Nord, Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de), Seminarkontakt für S.-H.:  
Tel.: 04 31 64 07 40 6,  
E-Mail: [seminare.kiel@uk-nord.de](mailto:seminare.kiel@uk-nord.de)

## Geräte und Materialien -

### Bezugsadressen in Schleswig-Holstein:

- Basisgemeinde Wulfshagenerhütten eG, Zum Wohld 4, 24214 Tüttendorf, Tel.: 04 34 63 68 01 0, [www.basisgemeinde.de](http://www.basisgemeinde.de),  
E-Mail: [info@basisgemeinde.de](mailto:info@basisgemeinde.de); Geräte-Leasing des Hengstenberg-Gerätesets
- „Der Knetmatz“, Elke Lüdemann, Logentwiete 27, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel. 04 19 38 90 62 2, [www.derknetmatz.de](http://www.derknetmatz.de)
- SH-Kombi-Spiel-Bewegung Hahn und Schlick GbR, Tel.: 04 32 19 73 04 2 für die Materialien: Schaukeltuch, Holzfahrgeräte und Heuer-Rollbretter
- Pipo-Verlag Heidi Lindner, Hainbuchenweg 16a, 24536 Neumünster, Tel. 04 32 13 21 22
- ULLEWAEH! GmbH, Am Flugplatz 4/Haus 6, 23560 Lübeck, Tel.: 04 51 50 40 36 1, [www.ullewaeh.de](http://www.ullewaeh.de),  
E-Mail: [info@ullewaeh.de](mailto:info@ullewaeh.de); Therapiebedarf, Befestigungssysteme, Kindergartenbedarf

## **Erfolgreich starten - Handreichung für Körper, Gesundheit und Bewegung in Kindertageseinrichtungen**

August 2019

Erste Auflage im Auftrag des Ministeriums für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein:

Institut für berufliche Aus- und Fortbildung IBAF gGmbH Staatlich anerkannte Fachschule für Motopädagogik Cornelia Schlick

### **Mit freundlicher Unterstützung von:**

Brigitte Geißler, DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.; Sabine Hoffmann-Steuernagel, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung; Beate Müller-Czerwonka; Christiane Reiche, Caritas Schleswig-Holstein; Giuseppina Rossi, MSGWG; Dr. Petra Schulze-Lohmann, Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Andrea Strämke, DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V.; Michael Taupitz, Unfallkasse Schleswig-Holstein; Katrin Torney, Institut für berufliche Aus- und Fortbildung IBAF gGmbH; Thorsten Vent, Unfallkasse Schleswig-Holstein, Kinderhaus Timmerberg, Kiel DRK-Kindergarten Wanderup

### **Bildnachweis**

Fotolia.com: highwaystarz (6), redpepper82 (9), Sergey Novikov (10 o.), redwingAT (10 u.), velazquez (12), cicisbeo (13), oksix (14 o.), thailoei92 (14 u.), euthymia (17 o.), poplasen (18), wckiw (19), serg78 (21), Oksana Kuzmina (22), spass (23), LovepixelMan (24)  
shutterstock.de: Brian A Jackson (Titel), Romrodphoto (4, 27), Matej Kastelic (17 u.), Andrey\_Kuzmin (20)

### **Druck**

ndruck, Kiel

### **Gestaltung**

schmidtundweber, Kiel

### **Herausgeber**

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein  
Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel

Die Landesregierung im Internet:

[www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de)

[www.sozialministerium.schleswig-holstein.de](http://www.sozialministerium.schleswig-holstein.de)



