



## Konzept Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen des IB in Schlangenbad: hier Waldkita Wurzelbände

### 1. Einleitung

Kitas haben in den letzten Jahren kontinuierlich immer mehr Bedeutung für die Betreuung und Förderung von Kindern erlangt. Dies liegt auch an dem 2013 eingeführten Rechtsanspruch auf einen Kitaplatz für Kinder ab einem Jahr.

Die Anzahl der institutionell geförderten Kinder ist gestiegen; bei unter dreijährigen Kindern hat sich der Anteil von 2008-2018 verdoppelt.

Unsere Kita-Praxis zeigt in den letzten Jahren eine immer größer werdende Kluft in der Entwicklung der Kinder: Die gesellschaftspolitischen Diskussionen um ein Frühwarnsystem, das in den Familien installiert werden und welches u.a. Kindesvernachlässigung vorbeugen soll, hat in der Befriedigung der Grundbedürfnisse seine Ausgangslage. Die offensichtliche Bewegungsarmut vieler Kinder, die Zunahme von Essstörungen sind ebenfalls 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-Verfassung (Originaltext WHO, 1984) ab. „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“*

Das Gesundheitsfördernde Konzept bezieht sich auf soziale und individuelle Ressourcen als auch körperliche und mentale Fähigkeiten von Kindern und Erwachsenen.

Gesundheitsförderung ist für uns kein isolierter Ansatz, sondern gehört in das Zusammenspiel aller pädagogischen Bereiche und somit in den Kita-Alltag.

### 2. Bedeutung von Gesundheitsförderung im Setting Kita

Im frühen Kindesalter werden entscheidende Weichen für die weitere Entwicklung gestellt. Dazu gehört auch die Entwicklung einer guten physischen und psychischen Gesundheit.

Bei etwa 20% der Kinder werden gesundheitliche Auffälligkeiten festgestellt. Im Vorschulalter, zwischen 3-6 Jahren, gehören Entwicklungsauffälligkeiten im Bereich Sprache, Bewegung/Motorik, Ernährung und Verhalten dazu.

Es besteht in diesem Zusammenhang eine Korrelation zwischen Entwicklungsauffälligkeiten und der Mehrfachbelastung von Familien durch niedriges Einkommen/Arbeitslosigkeit/Leistungsbezug, hohe Kinderzahl, soziale Isolation, Migrationsgeschichte und schwierigem Umfeld. Die genannten Faktoren bzw. die daraus resultierenden Lebensbedingungen können die weitere körperliche, geistige und soziale Entwicklung negativ beeinflussen.



Gesundheitsbezogenes Handeln finden in allen Kitas im Alltag statt, zum Beispiel in den Bereichen Hygiene, Ernährung und Gesundheitsförderung. Sie sind u.a. in den Trägerübergreifenden Fachstandards der LHW und Standards der Gemeinde Schlangenbad und in den Qualitätsanforderungen geregelt.

Weitere Maßnahmen finden in Form zeitlich begrenzten Kooperationen statt. Die Projekte sind sehr wertvoll, bergen allerdings die Gefahr nicht nachhaltig im Setting der Kita verankert zu werden. Dabei spielen Faktoren wie Qualität des Konzepts, Qualifikation der Durchführenden, sowie die Rahmenbedingungen in der Kita wie personelle Ressourcen, räumliche Gegebenheiten, soziale Lage im Umfeld, Ressourcen des Trägers etc. eine große Rolle.

Deshalb sollte die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheitsförderung nicht ausschließlich projekthaft, sondern als fest verankerte Querschnittsaufgabe, angesehen werden.

Darum gehören zum Handlungsfeld Gesundheitsförderung alle Beteiligten im Kontext Kita:

Leitung - Erzieher\*innen - Kinder – Eltern - sowie Personen und Institutionen im sozialen Umfeld der Kita wie Schulen, Tageseltern, Familienzentren, KiEZe, Nachbarschaftszentren, Sportvereine etc.

Zu den Zielen des Settings Kita gehört:

Das gesamte Lebens- und Arbeitsfeld gesundheitsfördernd zu gestalten  
Gesundheitsressourcen und Kompetenzen von Beschäftigten, Kindern und Eltern zu stärken

Allen Beteiligten ein positives Konzept von Gesundheit zu vermitteln

Ziel ist es, einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen, von dem alle Beteiligten positiv profitieren.

Ein Handlungsfeld ist das Umfeld der Kita mit diversen Akteuren aus dem Gesundheitsbereich wie:

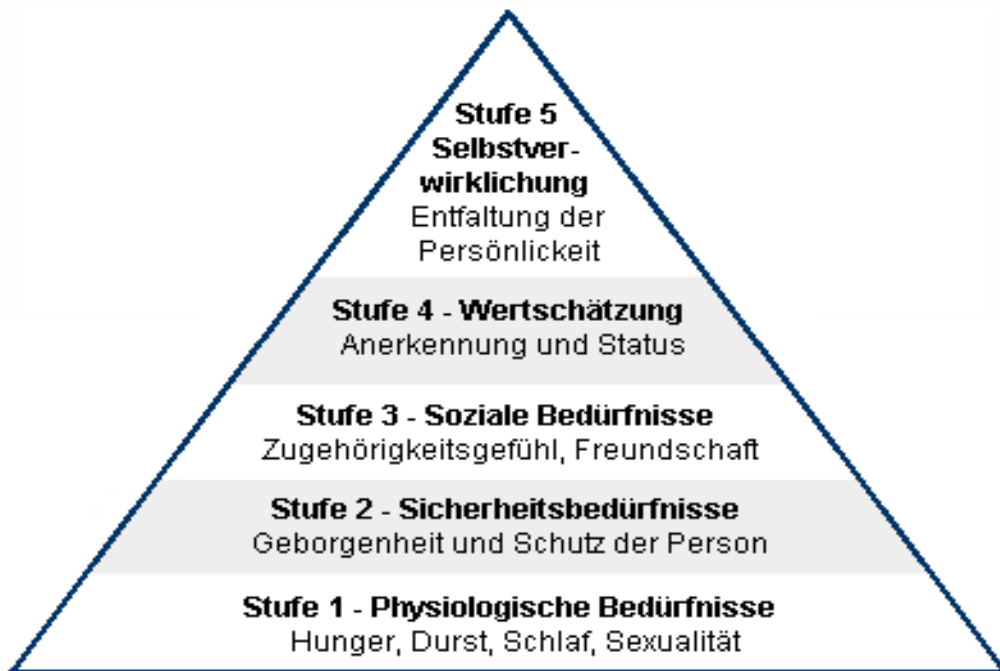
Gesundheitsamt, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, therapeutische Einrichtungen, Ärzt\*innen, Familienbildungsstätten und Schulen.

Gesundheit wird als Organisationsziel in allen regelmäßig vorkommenden Alltagsroutinen und Bildungsangeboten verankert.

Die Kita-Mitarbeiter\*innen sind geschult in der Beobachtung von Kindern, so dass sie anhand der Beobachtung Entwicklungsverzögerungen, Gefährdungen, körperliche oder seelische Beeinträchtigungen, Essstörungen feststellen und entsprechende Hilfsangebote in Absprache mit den Eltern oder bei konkreter unmittelbarer Gefährdung des Kindeswohles und Hinzuziehung der ISEF mit der entsprechenden Stelle kommunizieren. Therapeutische Maßnahmen wie Logopädie, Physiotherapie, oder Konsultationen bei Fachärzt\*innen werden in Absprache mit den Eltern vereinbart. Eltern werden dazu animiert ihre Kinder in altersgemäßen Sport-, oder Pfadfindergruppen anzumelden und den Kindern die Ausübung von Bewegung zu ermöglichen.

### 3. Grundbedürfnisse des Menschen

#### 3.1. Die Maslowsche Bedürfnispyramide



*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 niedrigen Stufen zu befriedigen, bevor die nächsten Stufen Bedeutung erlangen.*

Nach der Maslowschen Bedürfnispyramide<sup>1</sup> 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 10 Jahren grundlegend verändert. So gehört Bewegungsarmut und eine große Unsicherheit in Fragen der Ernährung heute in viele Familienalltage. 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 widmen müssen, damit Kinder heute eine Chance bekommen, diese Basiskompetenzen 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 an, die alle Aspekte der Grundbedürfnisse zum Inhalt haben.

### 3.2. Schlafen, Ausruhen und Entspannung

Im Schlaf wird das Wachstumshormon Somatotropin ausgeschüttet, welches für das allgemeine Wachstum und unsere Regeneration verantwortlich ist. Andere Hormone bekämpfen Entzündungen in unserem Körper. Kinder sind darauf angewiesen, dass die Hormonausschüttung optimal funktioniert, damit sie wachsen und sich entwickeln können. Für Kinder und Erwachsene gilt gleichermaßen: Hat der Körper keinen ausreichenden Schlaf, kann das Immunsystem nicht richtig arbeiten. Wir sind häufiger krank. Dabei sind das Verdauungssystem, Herz und Kreislauf sowie der Stoffwechsel besonders anfällig. Bei ständigem Schlafmangel setzen wir unseren Körper einem psychischen Dauerstress aus.

Was für Erwachsene gilt betrifft Kinder umso mehr. Zu wenig Schlaf hat Übermüdigungserscheinungen zur Folge. Konzentrations- und Gedächtnisschwäche stellen sich ein. Das Reaktionsvermögen wird stark herabgesetzt. Für Kinder bedeutet das: eine optimale Entwicklung dieser Fähigkeiten ist nicht gegeben. Schlaf und Entspannung ist für die Entwicklung eines Kindes und das Wohlbefinden eines jeden Menschen unentbehrlich. Er bedeutet, dass Körper, Seele und Geist eine ‚Pause‘ bekommen um nicht ununterbrochen auf die vielen Umweltreize reagieren zu müssen. Dies ist gerade für die kindliche Entwicklung von großer Bedeutung.

### 3.3. Bewegung

Die geistige, seelische und die körperlich, motorische Entwicklung stehen in enger Beziehung zueinander. Sie sind auf die ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern ausgerichtet. Das Kind lernt mit zunehmender Bewegungsbeherrschung, sich besser in seiner Umwelt zu orientieren. Das Kind wird durch Bewegungsangebote zu spontanen Aktivitäten aufgefordert und dabei auch mit Spielsituationen konfrontiert die Mut erfordern, gleichzeitig aber auch Freude und Lust vermitteln.

Ausreichend Bewegung bildet einen der wichtigsten Bausteine für die kindliche Entwicklung und spricht verschiedenste Entwicklungsebenen an, wie Tabelle 2 zeigt. So lernen bereits Kleinkinder ihren Körper durch Bewegung kennen. Anfangs sind die Bewegungsabläufe noch unkoordiniert/ungelenk. Doch nach der Grobmotorik entwickelt sich auch die Feinmotorik, so dass die kindlichen Bewegungen immer ‚runder‘ ablaufen und gezielt gesteuert werden können. Neben ihrem eigenen Körper lernen Kinder durch Bewegung auch ihre Umgebung kennen und setzen sich somit zunehmend mit ihrer materialen und sozialen Umwelt auseinander. Durch das Ertasten von Gegenständen und deren Oberflächen sowie wiederholtes Handeln erfassen Kinder auch praktische physikalische Gesetze.

Auf diese Weise können sich Kinder ihre Umgebung nach und nach erschließen und sich soziale Schlüsselkompetenzen verstärken, zum Beispiel:  
-gemeinsam Absprachen zu treffen und diese einzuhalten,

<p>Körperliche Entwicklung</p>	<p>Entwicklung des/der:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Bewegungsapparates</li> <li>› Sinnesorgane Nervensystems</li> <li>› Haltungssysteme</li> </ul> <p>Förderung des/der</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Herz-Kreislaufsystems</li> <li>› Atmungssysteme</li> <li>› Stabilisation des Immunsystems</li> <li>› Steigerung der Leistungsfähigkeit</li> </ul>
<p>Motorische Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Körper- und Bewegungserfahrungen</li> <li>› Wahrnehmung und Koordination</li> <li>› Entwicklung von Bewegungsformen</li> <li>› Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten</li> <li>› Belastungsempfindung - Entspannung</li> </ul>
<p>Psychosoziale Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vermittlung von Gefühlen</li> <li>› (Freude/Grenzen) Entwicklung von Selbstständigkeit Selbstvertrauen</li> <li>› Soziales Miteinander</li> <li>› Soziale Kompetenz</li> <li>› Stressbewältigung</li> </ul>
<p>Kognitive Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› (Be)greifen von Zusammenhängen</li> <li>› Unterstützung des Zentralnervensystems</li> <li>› Aufmerksamkeit/Lernfähigkeit</li> <li>› Sprachentwicklung</li> <li>› Räumliche und zeitliche Vorstellung</li> </ul>

-das Erfahren eigener körperlicher Stärken und Schwächen,  
-sich helfen zu lassen und anderen zu helfen

Tabelle 2: Entwicklungsebenen, auf die sich Bewegung positiv auswirkt  
(aus Plattform Ernährung und Bewegung e.V.)

### 3.4 Ernährung

Gesundes Essen und Trinken sind die Basis für die Entwicklung, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Kindern.

Immer mehr Kinder essen jedoch, genau wie die Erwachsenen, zu viel, zu fett und zu süß. Dies belegt eine aktuelle Langzeitstudie des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE). Vielen Kindern fehlt der Bezug zu den Lebensmitteln. Sie wissen nicht mehr wie diese aussehen, wie diese schmecken und riechen.

Die Auseinandersetzung mit Themen wie Gesundheit und Bewegung hat in der Kita einen sehr hohen Stellenwert. Es ist wichtig, dass die Kinder umfassend auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung unterstützt, begleitet und gebildet werden. Dazu benötigen sie sachliche Informationen und eine besondere emotionale Einstellung zu ihrem eigenen Körper, zu Geborgenheit und Wohlfühlen.



[www.aerzte.de](http://www.aerzte.de)

### 3.4. Hygiene

Die Aufgabe der Pädagogen ist es, den Kindern Hygiene vorzuleben, was von den Eltern akzeptiert und im besten Fall unterstützt wird.





Den Kindern soll von Anfang an ein gesunder Lebensstil vorgelebt werden, er soll als etwas Normales in ihren Alltag integriert und von den Erzieher\*innen kindgerecht umgesetzt werden.<sup>26</sup>

Der Kindergarten hat hier die Möglichkeit durch täglich wiederholende Aktivitäten und Rituale den Grundstein zu legen, damit gesundheitsförderndes Verhalten bereits bei den Kleinsten als Normalität aufgefasst wird. Dies geschieht durch Dinge wie das tägliche Angebot an gesundem Frühstück, dem routinierten Toilettengang mit anschließendem Händewaschen oder Bewegungs- und Entspannungsangebote, die in den Tagesrhythmus mit eingeplant sind. So können gesundheitsförderndes Verhalten spielerisch und pädagogisch integriert, erlernt und gefestigt und in Folge dessen Krankheiten vorgebeugt werden.

### 3.5. Geborgenheit, Wohlbefinden und Resilienz

Mit dem Ausdruck Geborgenheit wird ein Zustand des Sicherheits- und Wohlfühlens beschrieben. Geborgenheit ist mehr als nur Sicherheit, Schutz und Unverletzbarkeit, Geborgenheit symbolisiert auch Nähe, Wärme, Ruhe und Frieden.

Der Psychologe Hans Mogel von der Uni Passau bezeichnet Geborgenheit als zentrales Lebensgefühl. Seine Definition umfasst die Begriffe:

- Sicherheit
- Wohlfühl
- Vertrauen
- Zufriedenheit
- bedingungslose Akzeptanz
- Liebe

Ein weiterer Faktor für das Wohlbefinden eines Menschen ist die Freiheit, die Möglichkeit, die eigenen Umgebungsbedingungen zu verändern oder eine gegebene Umgebung zu verlassen und eine andere aufzusuchen. Wohlbefinden beinhaltet Freiwilligkeit, das heißt, jeder hat Wahlmöglichkeiten und muss sich nicht mit etwas abfinden, was man nicht will. Wohlbefinden wird unterteilt in

- das physische Wohlbefinden = positive körperliche Empfindungen, z.B. Vitalität, angenehme Müdigkeit
- das psychische Wohlbefinden = positive Gefühle, Stimmungen und Beschwerdefreiheit, z.B. Freude
- das soziale Wohlbefinden = positive subjektive Einschätzung der sozialen Kontakte, sozialen Unterstützung

Durch mangelndes Wohlbefinden verschließen sich Menschen dem Leben. Bei Kindern verzögert sich die Entwicklung oder es werden Lernschritte verpasst. Sicherlich ist es normal, sich in neuen und unangenehmen Situationen nicht auf Antrieb wohl zu fühlen, doch wenn ein Kind eine verständnisvolle Bezugs- oder Begleitperson hat, so kann es aus solchen Situationen lernen und üben diese zu bewältigen und als weniger unangenehm zu empfinden. Ob sich ein Kind wohl fühlt oder nicht, hängt von vielen unterschiedlichen und individuellen Faktoren ab. In der pädagogischen Arbeit unserer Kindertagesstätten heißt das:



*Fühle ich mich geborgen, akzeptiert, verstanden und angenommen. Kenne ich die Räumlichkeiten, Materialien, Abläufe, Personen? Kann ich diesen vertrauen? Unterstützen und begleiten sie mich in meinem Handeln?*

#### **4. Gesundheitsförderung im Arbeitsumfeld der Beschäftigten**

Der Setting-orientierte Ansatz befasst sich ebenso mit der arbeitsbedingten Gesundheitssituation der Beschäftigten, der Gesundheitsförderung im Betrieb.

Im Arbeitsalltag von Beschäftigten in Kitas gibt es eine Reihe sich addierender Belastungsfaktoren. Dazu gehört der Bereich Arbeitsorganisation und Räumlichkeiten, der Bereich der klassischen Belastungen durch Lärm, ungünstige Körperhaltungen, schweres Heben und Tragen, psychische Belastungen und emotionaler Stress.

Um die Mitarbeiter\*innen zu unterstützen gibt es bereits eine Reihe von gesundheitsfördernden präventiven Maßnahmen. Alle Mitarbeitenden haben immer den Anspruch ihren Stellenanteil gemäß ihrer individuellen, persönlichen Lebenssituation zu gestalten. Alle Mitarbeitenden haben Anspruch auf Zuschüsse zu Sport- und Fitnessangeboten. Mitarbeiter\*innen erhalten die Möglichkeit ein Jobrad zu erwerben und die Kosten steuervergünstigt monatlich abzurechnen.

Ergonomisch gestaltete Sitzmöglichkeiten und höhenverstellbare Schreibtische gehören zur Grundausstattung in den Einrichtungen. Coachings und Supervision ermöglichen es belastende oder konflikthafte Situationen aufzulösen.

Schallschutzmaßnahme in allen Gruppen- und Bewegungsräumen der Kita sorgen für stressfreieres Arbeiten durch Geräuschreduktion.

Die jährliche Begehung aller Einrichtungen durch Arbeitssicherheitsbeauftragte in Begleitung einer Betriebsärztin ermöglicht es zeitnah gesundheitsgefährdende Aspekte der Arbeitsplätze zu erkennen und die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen. Zudem gibt es zusätzlich zu dem hauptamtlichen Sicherheitsbeauftragten in jeder Einrichtung eine Mitarbeiter\*in, die als Sicherheitsbeauftragte-vor-Ort fungiert und entsprechend aus- und fortgebildet wird.

Damit sich das Thema Gesundheitsförderung in ein Handlungsfeld in der Kita entwickelt, sind zum einen äußerliche Rahmenbedingungen wie Bewegungsräume, großer Garten, Ausflugsmöglichkeiten, Bewegungskurse, notwendig. Dazu gehört zwingend die Konzeption für die Einrichtungen zu erweitern und die Verankerung des Themas in den Köpfen aller Akteure zu bewirken.

Hier wird in allen Kitas bereits ein regelmäßiges Bewegungsangebot für Kinder durch eine eigene oder externe Fachkraft durchgeführt, damit der





Bewegungsaspekt bei jungen Kindern zum alltäglichen Bestandteil des Tages gehört.

Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen der Kinder und müssen aktiv in alle Maßnahmen zur Förderung von Ernährung und Bewegung einbezogen werden.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern in der Gesundheitsförderung ist dabei unser zentrales Handlungsziel. Um die Gesundheitsförderung nachhaltig zu gestalten ist der Transfer von Wissen von der Kita in die Familie essenziell.

Hier wird mit Eltern und Kinder der zuckerfreie Vormittag thematisiert und durchgeführt, damit allen Beteiligten sowohl die Bedeutung unter dem gesundheitsfördernden Aspekt klar ist, und die Umsetzung dann auch entsprechen durch alle Beteiligten erfolgt.

Durch die Auswahl des Catering-Betriebes und durch die Zubereitung von Rohkosttellern, Salaten und Obstplatten wird ein weiterer Baustein für die Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen in der Kindertagesbetreuung gesetzt.

Der Hessische Bildungs- und Erziehungsplan BEP sieht u.a. im Modul 9 „Stark im Alltag, stark für das Leben“ – Resilienz, Bewegung und Gesundheit vor, Kinder und Eltern im Bereich Gesundheit zu fördern und hält entsprechende Fortbildungen für die Mitarbeitenden in Kindertageseinrichtungen bereit.

Die Gesundheitsförderung im Setting Kita setzt auf Vernetzung und Kooperation mit räumlich und fachlich benachbarten Institutionen sowie auf Zusammenarbeit in einer Präventionskette in der z. B. Bewegungsangebote von örtlichen Sportvereinen angeboten werden, Erzieher\*innen eine Übungsleiter-Lizenz erwerben, Eltern-Kind-Sport in der Kita organisiert wird.

Der Themenbereich Gesundheitsförderung wird als fester Tagesordnungspunkt, einmal im Jahr, in eine der monatlichen Kita-Leitungssitzungen aufgenommen sowie als Top in den jeweiligen Teambesprechungen einmal pro Jahr behandelt.

Die Bedeutung von Bewegung als gesundheitsfördernder Aspekt wird sowohl in der Konzeption der Kita beschrieben, als auch in den Köpfen verankert werden.

**Aktualisiert:** Wiesbaden, 17.04.2024

**Zusatz:** Alle Kinder verfügen über wärmende Schutzkleidung, da bei Wind und Wetter in den Wald gegangen wird.

Kinder haben Handschuhe und Schutzbrillen für die Arbeit mit Holz und anderen splitternden Materialien.