

Best-Practice-Konzept

Rundum GESUND!

Eingereicht vom

Kindergarten SONNENLAND

Im Herrengarten 22
49434 Neuenkirchen-Vörden

an das

Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung

Geschäfts- und Koordinationsstelle
Johannestorwall 76-78
49074 Osnabrück



Neuenkirchen-Vörden, 26.02.2009

Inhalt

Kindergarten Gedicht - „Rundum GESUND“

Einleitung

1. Ernährung und Bewegung

- 1.1. Umsetzung im sachbezogenen Angebot
- 1.2. Umsetzung im gestalterischen Angebot
- 1.3. Umsetzung im Rollenspiel
- 1.4. Kooperation mit dem Gesundheitsamt Vechna
- 1.5. Umsetzung im hauswirtschaftlichen Angebot
- 1.6. Umsetzung im Selbstbildungsprozess
- 1.7. Umsetzung in der Erziehungspartnerschaft

2. Bewegung

- 2.1. „Bewegter Montag“
- 2.2. Waldtag
- 2.3. Spielplatz

Fazit

Anlagen

Rundum GESUND!

Willst du wissen, was uns schmeckt?

Und was in deinem Essen steckt?

Dann komm in unsern Kindergarten

und wir werden dir verraten,

was dein Körper gerne mag,

damit er stark bleibt – Tag für Tag!

Isst du Äpfel & Kartoffeln,

haut dich nix aus den Pantoffeln!

Mit Birnen, Möhren, Kopfsalat,

hältst du Haut & Haare zart.

Joghurt, Käse, Milch & Quark,

machen deine Knochen stark.

Und Butterbrot mit Kruste dran,

zeigt, was jeder Zahn so kann!

Rennen, klettern, laufen toben,

rutschen auf dem Hosenboden,

am besten draußen & im Matsch -
herrlich so ein Schmodder-Quatsch!

Rangeln, ruffeln, raufen, ringen -

wird dir echte Muskeln bringen.

Trinken bis es gluckst im Magen,

kann dein Körper wohl vertragen.

Und lach dich auch mal kugelrund,

dann bleibst du lange Zeit gesund!

Mit diesen Tipps, ich sag es dir,
wirst du bestimmt so hundertvier!!!

Deine **SONNENLAND**-Kinder



Rundum GESUND!

Einleitung

„Rundum GESUND!“ ist eine Kombination unserer bereits bestehenden Ernährungs- & Bewegungsangebote und einer Projekt-Woche die wir „Gesunde Woche“ nennen. Mit diesem Konzept möchten wir uns bei „Klasse KiTas“ bewerben. Wir bedienen uns dafür der einfachen und bekannten Formel:

Ernährung + Bewegung = Gesundheit!

Zu allen drei Themen dieser Formel bieten wir den Kindern altersentsprechende Bausteine an, die es ihnen ermöglichen, ein Bewußtsein für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu entwickeln, ihre (Selbst-)Bildungsmöglichkeiten zu aktivieren und sich im Spiel auszuprobieren (Selbst-)Sicherheit zu gewinnen und Erlerntes zu verinnerlichen.

Die **Weltgesundheitsorganisation** beschreibt **Gesundheit** wie folgt:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen.“

Körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen ist die zentrale Aufgabe des Kindergartens SONNENLAND und natürlich der „Rundum GESUND!“-Projekt-Woche. Die Kinder für die Fragen „Wann geht es mir gut? Was kann ich dafür tun, damit es mir gut geht? Und was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?“ zu sensibilisieren soll im Vordergrund stehen, ebenso wie die Förderung und Stärkung des Selbstbewußtseins und der Eigenwahrnehmung.

1. Gesundheit & Ernährung

1.1. Umsetzung im sachbezogenen Angebot:

- ▶ Gespräch über Gesundheit & Ernährung in Morgen- & Stuhlkreis
- ▶ Sortierung & Zuordnung verschiedener Lebensmittel und ihrer Verpackungen nach den Kriterien „Was kenne ich?“ und „Was schmeckt mir/was nicht?“
- ▶ Lieder und Spiele im Stuhlkreis (z.B. Obstkorb, „Das Lied über mich...“ etc.)

1.2. Umsetzung im gestalterischen Angebot:

- ▶ Erstellen **großformatiger Collagen** aus den verschiedenen Lebensmittelverpackungen nach den Kriterien **gesund** (= Das tut mir gut!) und **ungesund** (= Zu viel davon schadet mir!). Die Kinder dürfen von zu Hause Lebensmittelverpackungen und Prospekte mitbringen und Basteln **überdimensionierter Lebensmittel**

Ziele:

- Vielfalt & Angebot unserer Lebensmittel kennenlernen
- Unterscheidung & Differenzierung
- Begreifbarkeiten schaffen

1.3. Umsetzung im Rollenspiel:

- ▶ Einrichtung einer kombinierten „**Arzt- & Zahnarztpraxis**“ im Flur des Kindergartens mit Zahnarztstuhl, Hocker & „zahnmedizinischem“ Zubehör (großes, putzbares Gebiss mit Riesen-Zahnbürste, Handschuhe, Mundschutz etc.) sowie Arztkittel und -koffer mit Zubehör (Stethoskop, Verbandsmaterial, Spritzen etc.)

Ziele:

- Kennenlernen der mundhygienischen Versorgung
- spielerische Auseinandersetzung mit der eigenen (Zahn-)Gesundheit
- Wiederholen und Vertiefen bekannter Vorgänge (Arztbesuche, helfen & heilen)
- Stärkung des Selbstbewußtseins durch das Rollenspiel

1.4. Kooperation mit dem Gesundheitsamt Vechta

Eingebettet in die „Gesunde Woche“ ist die „**Zahn-Prophylaxe-Aktion**“ des Gesundheitsamtes Vechta. Eine Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes besucht jede Gruppe des Kindergartens, erklärt, warum Zahnhygiene wichtig ist und zeigt den Kindern, wie richtiges Zähne-putzen gelingt. Jedes Kind erhält kostenlos die entsprechende „Ausrüstung“ (Zahnbecher, -bürste & Zahnpasta). Die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Vechta ist bereits seit vielen Jahren ausgesprochen gut und gehört zu den zuverlässig wiederkehrenden Aktionen im Kindergartenjahr, genauso wie die **Zahnarztkarten-Aktion**, mit der alle Kinder (und natürlich ihre Eltern) aufgefordert sind, die Zähne beim Zahnarzt untersuchen zu lassen. Kindergärten und Schulen, die es schaffen, möglichst viele oder sogar alle Kinder zum Zahnarztbesuch zu motivieren, werden vom Gesundheitsamt mit einem Preis belohnt.

Ziele:

- Karies-(Gruppen-)Prophylaxe
- Förderung & Stärkung der Selbstwahrnehmung & Eigenverantwortlichkeit
- Unterstützung des Elternhauses

1.5. Umsetzung im hauswirtschaftlichen Angebot:

Gesundes Frühstück

Das „**Gesundes Frühstück**“ ist seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit. Ein gemeinsamer Einkauf geht voran. Dabei werden gezielt gesunde Lebensmittel ausgewählt (farbenfrohes Obst und Gemüse möglichst entsprechend der Saison, Milchprodukte, fettarmer Aufschnitt, Vollkornbrot und Ei) und konfessionelle Vorgaben berücksichtigt. Gemeinsam wird alles vorbereitet: Obst & Gemüse schnippeln, Anrichten der Brot- & Aufschnittplatte, Quark rühren etc.

Ziele:

- Kennenlernen & Erweitern der Nahrungsvielfalt
- Olfaktorische & gustatorische Stimulanz
- Adipositas-Prophylaxe
- Stärkung der Mundmotorik
- Steigerung der sozialen Kompetenz
- Kommunikationsförderung

- ▶ Kochen einer **Gemeinschafts-Gemüse-Suppe** im gruppenübergreifenden Angebot

Jedes Kind darf hierfür ein Gemüse mitbringen. In den Gruppen wird „geschnippelt“ und in der Küche wird alles zusammengetragen und gekocht.

Gemeinsames Verzehren der „Gemeinschafts-Gemüse-Suppe“ im Cafe

Ziele:

- Kennenlernen von Arten- & Geschmacksvielfalt
- Zubereitung & Verzehr als gesellschaftliche Erfahrung
- Freude am Entstehungsprozesse und am Ergebnis (positive Assoziation)
- Geschmacks- & Geruchsdifferenzierung

- ▶ Durchführung von **Geschmacks- & Geruchs-Kim-Spielen**

Kinder dürfen mit geschlossenen Augen verschiedene Lebensmittel „erschnuppern“ und/oder verkosten

Ziele:

- Einsatz & Sensibilisierung von Geruchs- & Geschmackssinn
- Kennenlernen und/oder Wiedererkennen unterschiedlicher Lebensmittel
- Differenzierung & Unterscheidung nach bitter, sauer, salzig, süß

1.6. Umsetzung im Selbstbildungsprozess:

- ▶ Einrichtung einer **Lern-Werkstatt** mit dem Focus „Mein Körper“ im Flur:
 - Buchmaterial
 - Poster und Bildmaterial zum Anschauen & Verstehen
 - großes Zahnmodell (Gebiss) mit Riesen-Zahnbürste zum anschauen, anfassen, Zähne zählen und Zähne putzen
 - Körperpuzzle
 - „Hörst Du wie Dein Herz klopft?“ - Stethoskop zum Ausprobieren

1.7. Umsetzung in der Erziehungspartnerschaft:

- ▶ Elternbrief zur Information über die „**Rundum GESUND**“-Projektwoche
- ▶ Info per Aufsteller im Flur/Eingangsbereich
- ▶ Dokumentation durch Fotomaterial
- ▶ Einbindung durch Mitarbeit (Gemeinschafts-Gemüse-Suppe, Gesundes Frühstück)

Ziele:

- Sensibilisierung für die Themen Ernährung, Bewegung & Gesundheit
- Aktivierung der Vorbildfunktion
- Förderung der Erziehungspartnerschaft durch Information & Transparenz

2. Bewegung

2.1. „Bewegter Montag“

Seit Herbst 2008 fester, gruppenübergreifender Bestandteil der Kindergarten-Woche für alle bewegungsfreudigen bzw. -unfreudigen Kinder, zusätzlich zum Turntag der einzelnen Gruppen. Wir installierten ihn als zusätzliches Bewegungsangebot, das gruppenübergreifend angelegt ist. Eine Bewegungsbaustelle oder ein angeleitetes Turnangebot ist die Basis. Je **drei Kinder pro Gruppe** können mit **einer Pädagogin in die Turnhalle gehen** und sich dort nach ihren Bewegungsbedürfnissen ausprobieren, bewegen und „austoben“.

Ziele:

- Arbeit am kindlichen Bewegungsbedürfnis
- Bewegungsfreude fördern und erhalten
- Adipositas-Prophylaxe
- Förderung & Stärkung des Selbstbewußtseins & der Selbstwahrnehmung („Mir ist nach Bewegung, also entscheide ich mich dafür“)

- Stärkung der Persönlichkeit und des Sozialverhaltens (Selbstvertrauen, Aushalten von Erfolg und Misserfolg, Wertevermittlung, Fairness)
- Kanalisation von Kraft und Energie
- Förderung ganzheitlicher Körperwahrnehmung

Fazit:

Den passiven, medialen Erlebnissen und Freizeitbeschäftigungen möchten wir ohne „Schnick-Schnack“ und moralischem Zeigefinger Bewegung, Kommunikation und Gemeinschaft entgegensetzen – die wohl wichtigsten Bausteine in der (früh-)kindlichen Entwicklung. Eine positive Haltung zu gesunder Ernährung, Bewegung und Gesundheit, Beständigkeit in der Umsetzung dieser Themen, sowie die Transparenz unserer Arbeit für Eltern und Erziehungsberechtigte erleichtern den Transport unserer Ziele ins Elternhaus.

Zur Dokumentation unserer Arbeit fügen wir Fotos, Eltern-Infos etc. bei und hoffen, dass Ihnen unsere Ideen gefallen!

Für alle Kinder & Mitarbeiterinnen des Kindergarten **SONNENLAND**



Heike Börnhorst, Kindergarten-Leitung

(Diplom Sozialarbeiterin/-pädagogin [FH])

Anlagen:

Fotos, Eltern-Infos, Evaluation durch Kinderfragebogen & Elternfragebögen