

Evangelische Hochschule Nürnberg

„Hier geht’s mir gut!“  
Praxisanregungen zur alltagsintegrierten  
Unterstützung der physischen Gesundheit  
von Kindergartenkindern

Nathalie Barth, Katharina Kraus,  
Vanessa Richter und Julia Seng  
Betreuung: Prof. Dr. Tanja Brandl-Götz



\*\*\*\*\*  
**„Hier geht’s mir gut!“ – Praxisanregungen zur alltagsintegrierten Unterstützung  
der physischen Gesundheit von Kindergartenkindern**

**Gliederung:**

1. Theoretische Einordnung
2. Alltagsintegrierte Praxisumsetzung
  - 2.1. Überblick über relevante Handlungsfelder
  - 2.2. Bewegung
  - 2.3. Ernährung

Literaturverzeichnis

**Inhalte:**

1. Theoretische Einordnung

**Begriffsbestimmung**

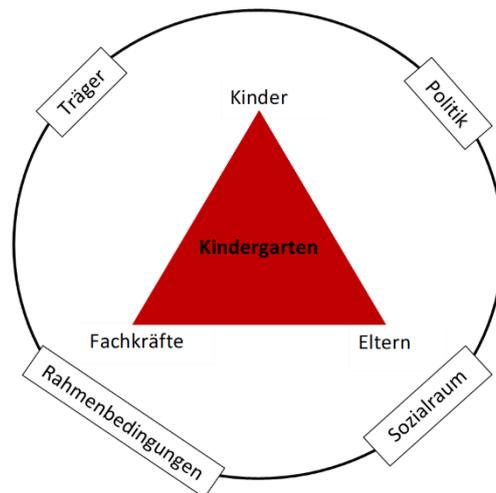
- „Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen »Zustand völligen **körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen«“ (WHO, 1946, hier zit. nach Gosch, 2019, S. 14).
- Gesundheitsförderung ist ein Prozess mit dem Ziel, Kindern ein „höheres Maß an **Selbstbestimmung** über ihre Gesundheit zu **ermöglichen** und sie damit zur **Stärkung** ihrer Gesundheit zu **befähigen**“ (WHO, hier zit. nach Bay. Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration & Staatsinstitut für Frühpädagogik, 2019, S. 360)

Im Folgenden geht es um die physische Gesundheit, obwohl auch die psychische und das soziale Wohlbefinden eine Rolle spielen.

Weitere Informationen zur Förderung der psychischen Gesundheit siehe Gosch, 2019.

**Gesundheitsförderung im Kindergarten ist...** (vgl. DJI, 2020; Bertelsmann Stiftung, 2012)

- ... eine Querschnittsaufgabe.
- ... ein ganzheitlicher und alltagsgebundener Ansatz.
- ... an der Lebenswelt orientiert.
- ... an den Ressourcen orientiert.
- ... ein partizipativer Ansatz.
- ... ein selbstreflexiver Prozess der Fachkräfte.

**Relevante Akteure im Kindergarten** (vgl. DJI, 2020; Richter-Kornweitz, Kruse, 2020)**2. Alltagsintegrierte Praxisumsetzung**

**Überblick der wichtigsten Handlungsfelder** (vgl. Bay. Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration & Staatsinstitut für Frühpädagogik, 2019; Gosch, 2019; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2021)

Bewegung	Ernährung	Körperpflege und Hygiene	Körpererfahrung und Sexualität
Sicherheit, Schutz und Unfallprävention	Verkehrserziehung	Suchtprävention	Gewaltprävention
Stressbewältigung	Bewusstsein seiner selbst	Entspannung und Wohlbefinden	Gesundheit von päd. Fachkräften

**2.1 Bewegung** (vgl. Zimmer, 2020; Krus & Bahr, 2016)

- Grundbedürfnis – Erfüllung für eine gesunde Entwicklung unabdingbar
- WHO-Empfehlung:
  - Ab 5 Jahren eine körperliche Aktivität von mind. 60 Min. pro Tag bei mittlerer bis hoher Intensität
  - 30% der 4- bis 6-Jährigen erreichen die Empfehlung (abnehmende Tendenz)

**Praxisbeispiele:**

- Nutzung des Gangs, Außengeländes, etc.
- Regelmäßige Naturausflüge
- Bewegungsbaustelle, -parcours
- Barfußpfad und Balancierstation
- Wetterunabhängige Gartennutzung
- Regelmäßiges Turnen
- Bewegungslieder
- Yoga
- ...

## 2.2 Ernährung (vgl. Gosch, 2019; Bay. Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration & Staatsinstitut für Frühpädagogik, 2019)

- Kinder ernähren sich nicht gemäß den Empfehlungen:  
(KiGGS: Krug et al., 2018, hier zit. nach Gosch, 2019)
  - Geringer Obst- und Gemüseverzehr
  - Geringer Fischverzehr (75% unter der Empfehlung)
  - Hoher Fleisch- und Wurstverzehr (70% über der Empfehlung)
  - Hoher Verzehr von Süßem, Snacks, etc. (50% über der Empfehlung)

### Praxisbeispiele:

- Gemeinsame Speiseplanung (kindgerechte Visualisierung)
- Gleitende Mahlzeiten und Selbstbedienung (Förderung des Sättigungsgefühls)
- Gemeinsame Zubereitung, z.B. Einkauf, Kochen (Schaffung eines sozialen Miteinanders)
- Wiederholtes Kennenlernen vielfältiger Lebensmittel
- Ernährungspyramide
- Bilderbücher, z.B. zur Lebensmittelproduktion, -verarbeitung, -herkunft, etc.
- Kräutergarten
- Geruchs- und Geschmacksmemorys
- ...

**Wie wollen Sie morgen in Ihrer Einrichtung die Gesundheitsförderung der Kinder unterstützen?**

\*\*\*\*\*

### Literaturverzeichnis

- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration; Staatsinstitut für Frühpädagogik (Hrsg.). (2019). *Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung* (10. Aufl.). Berlin: Cornelsen.
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2012). *Die gute gesunde Kita gestalten. Referenzrahmen zur Qualitätsentwicklung in der guten gesunden Kita – Für Kita-Träger, Leitungen und pädagogische Mitarbeiter* (Kitas bewegen für die gute gesunde Kita). Verfügbar unter: [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP\\_Die\\_gute\\_gesunde\\_Kita\\_gestalten\\_Referenzrahmen.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP_Die_gute_gesunde_Kita_gestalten_Referenzrahmen.pdf). Zuletzt geprüft am 14.05.2021.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). (2021). *Gesundheit von Kindern in der Kita fördern*. Verfügbar unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/kita/alltag-in-der-kita/gesundheit-in-der-kita/>. Zuletzt geprüft am 04.05.2021.
- Deutsches Jugendinstitut e.V. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.). (2020). *Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung* (Wegweiser Weiterbildung, Bd. 14). München. Verfügbar unter: <https://www.weiterbildungsinitiative.de/publikationen/detail/gesundheitsfoerderung-in-kitas>. Zuletzt geprüft am 04.05.2021.
- Gosch, A. (2019). *Gesundheit und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Krus, A. & Bahr, S. (2016). Bewegung als Medium der Gesundheitsförderung. In C. Jasmund, A. Krus, S. Kuhlenkamp, K. Fischer, G. Hölter & W. Beudels (Hrsg.), *Bewegung in der frühen Kindheit: Fachanalyse und Ergebnisse zur Aus- und Weiterbildung von Fach- und Lehrkräften*. Wiesbaden: Springer VS.
- Richter-Kornweitz, Antje & Kruse, Christina (2020). *Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen*. Hg. v. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Verfügbar unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-in-kindertageseinrichtungen/>. Zuletzt aktualisiert am 13.01.2020, zuletzt geprüft am 06.05.2021.
- Zimmer, R. (2020). Bewegungserziehung. In R. Braches-Chyrek, C. Röhner, H. Sünker & M. Hopf (Hrsg.). *Handbuch frühe Kindheit* (S. 783- 791). Opladen, Berlin, Toronto: Verlag Barbara Budrich.