

## Gesundheit

Eine gesunde Lebensweise ist ein wichtiger Grundstein für die Entwicklung von Kindern. Der eigene Körper mit seinen Bewegungen, Handlungen und Gefühlen ist dabei der zentrale Bezugspunkt im frühen Kindesalter.

Ein bedeutender Entwicklungsschritt besteht darin, den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ruhe und Gesundheit zu verstehen und zunehmend bewusst zu erleben.

Kinder entdecken ihre Umwelt spielerisch und mit allen Sinnen. Dafür benötigen sie eine anregungsreiche Umgebung sowie vielfältige Materialien, die ihnen ermöglichen, ihre Wahrnehmung zu schulen und ihre Sinne weiterzuentwickeln. Diese Bedürfnisse haben wir bei der Gestaltung unserer Räume und bei der Auswahl des Spielmaterials berücksichtigt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Gestaltung unseres großzügigen Außengeländes. Alter Baumbestand bietet im Sommer natürlichen Schatten, während Wiesenflächen Raum zum Toben und Spielen schaffen. Verschiedene Kletter- und Bewegungsgeräte, Hügel zum Klettern und Rutschen, befestigte Wege für Fahrzeuge sowie Sand- und Matschanlagen regen die Kinder zu vielfältiger Bewegung an. Wir nutzen den Aufenthalt im Freien bewusst bei unterschiedlichen Wetterbedingungen, damit die Kinder ihren Körper stärken und eine natürliche Widerstandsfähigkeit gegenüber Infekten entwickeln können.

Dabei sind wir uns bewusst, dass es auch auf dem Außengelände natürliche Gefahrenquellen gibt, wie beispielsweise Baumwurzeln oder Wegkanten. Diese thematisieren wir mit den Kindern in Gesprächen und fördern so ein altersgerechtes Risikobewusstsein. Gemeinsam erarbeitete Gartenregeln geben dabei Orientierung für ein sicheres Verhalten.

Im Tagesablauf achten wir auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung, Aktivität und Ruhephasen, angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Kinder.

### Hygiene

Die Kinder erfahren eine ganzheitliche Gesundheitsbildung, indem wir ihnen in unserem Kindergarten grundlegende Regeln der Hygiene vermitteln, wie z.B.:

- Sauberhalten von Spiel- und Essensbereichen
- Hände waschen vor und nach den Mahlzeiten, bzw. nach dem Toilettengang

- Taschentücher verwenden beim Nase putzen
- Niesen oder Husten immer in den Ellenbogen
- Sprechen über die Ursachen und Verhütung von Krankheiten
- Saubere und wettergerechte Kleidung
- Unterstützung dabei, den Toilettengang selbständig bewältigen zu lernen
- Für Wickelkinder steht ein großer Wickelbereich in den Toilettenanlagen zur Verfügung. Jedes Kind hat ein eigenes Fach für seine Windeln und Pflegeutensilien. Bei uns wird bedarfsgerecht gewickelt.

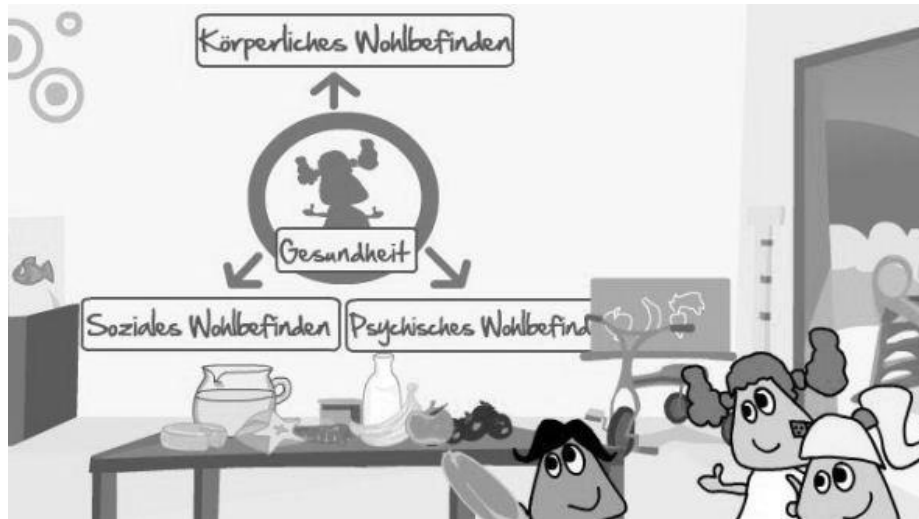
Durch Einbeziehen in Entscheidungen auf Fragen wie „Brauchen wir heute Jacke und Mütze?“ oder „Können wir barfuss laufen?“ wollen wir bei den Kindern ein Bewusstsein für ihren Körper und dessen Bedürfnisse wecken.

### Ernährung

Kinder entwickeln ein gesundes Essverhalten dann am besten, wenn sie selbstbestimmt entscheiden dürfen, was und wie viel sie essen möchten. So können sie eigene Geschmacksvorlieben entdecken und ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln. Zur Ernährungsbildung gehören außerdem die Schulung der Sinne, das bewusste Wahrnehmen von Lebensmitteln sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Essen. In einer familiären und entspannten Atmosphäre frühstücken die Kinder gemeinsam. Dabei werden die mitgebrachten Brotdosen geöffnet und das Frühstück miteinander eingenommen. Am Esstisch steht den Kindern jederzeit ein Obst- und Rohkostangebot zur Verfügung, von dem sie sich selbstständig bedienen können. Der Speiseplan orientiert sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen. Der aktuelle Wochenplan ist für Eltern jederzeit einsehbar. Unverträglichkeiten, Allergien sowie kulturelle und religiöse Essgewohnheiten werden selbstverständlich berücksichtigt. Ergänzend dazu begleiten Projekte wie die Ernährungspyramide oder das Programm „JolinchenKids“ der AOK die Kinder und vermitteln spielerisch den Zusammenhang zwischen Ernährung, Natur und Gesundheit.

### Rücksicht und Toleranz

Wir sind eine integrative Einrichtung und von daher lernen die Kinder im alltäglichen Erleben, dass schwächeren und behinderten Menschen gegenüber besondere Rücksicht und Unterstützung notwendig und selbstverständlich ist. Wir vermitteln den Kindern eine natürliche Beziehung zur Sexualität. Bilderbücher und Puzzles veranschaulichen körperliche Fakten zu den Geschlechtern, aufkommende Fragen werden kindgerecht beantwortet.



### Praxisbeispiele:

- Mehrmals am Tag Hände waschen
- Mund waschen nach dem Essen
- Toilettengang, ggf. begleiten auf die Toilette
- Gespräche über Lebensmittel
- Gesundes Frühstück zubereiten
- Auf den Markt gehen
- Ruhephasen akzeptieren / entspannen
- Spiele zur Körperwahrnehmung
- Lärmpegel beachten
- Massagegeschichten / Fantasiereisen anbieten
- Rücksicht auf schlafende Kinder
- Hust- und Niesetikette beachten
- Frische Luft - regelmäßiges Bewegen