



Silke Hubrig

Gesund in die Zukunft

Körperliches und seelisches Wohlbefinden
von Kindern fördern

Vorwort

Kindern die Kompetenzen für ein gesundes Leben vermitteln

Die Gesundheitserziehung ist ein Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Kita. Dabei geht es nicht nur um eine körperliche Unversehrtheit oder die Abwesenheit akuter Erkrankungen bei Kindern. Vielmehr geht es um den Aufbau und den Erhalt eines körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, das potenzielle Auswirkungen auf das ganze restliche Leben hat.

Kinder fühlen sich in der Regel gesund. Deshalb ist es wenig sinnvoll, ihnen gesundheitsrelevantes Verhalten über Einsicht zu vermitteln. Motivationen wie „Das ist gesund, wenn du dich viel bewegst!“ oder „Iss das Gemüse, denn das tut deinem Körper gut!“ sind für Kinder zu abstrakt, um eine Verhaltensänderung zu bewirken. Sie brauchen spielerische Angebote und Impulse, die ihnen Freude machen. Gute Gefühle und lustvolle Erlebnisse sind dabei entscheidend. Kinder sollen in der Kita die Möglichkeit haben, positive Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen zu machen. So lernen sie, ihren Körper als etwas Wertvolles, Einzigartiges und Schützenwertes wahrzunehmen.

Die Bereiche, die die Gesundheit der Kinder – und auch die der Erwachsenen – am meisten beeinflussen können, sind Bewegung und Entspannung, Ernährung, Körperpflege und die psychische Gesundheit sowie der Aufbau von Widerstandsressourcen. Wie viel Bewegung tut mir gut? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich ausruhen muss? Warum muss ich meine Hände waschen? Gesundheitsrelevante



Gesundheit soll für Kinder mit freudvollen Erfahrungen verknüpft sein.

Fragen und Themen sollten im pädagogischen Alltag aufgegriffen werden, sodass die Kinder ein kindgerechtes Wissen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen erwerben können. Freudvolle körperliche Erfahrungen sind dabei unerlässlich. Wenn es gelingt, eine bleibende innere Haltung und fest verankerte Verhaltensweisen aufzubauen, ist dies die beste Prävention vor gesundheitsschädlichen Gewohnheiten. Gerade im Sinne der Chancengleichheit kann die Kita hier versuchen, familiäre Unterschiede und ungünstige Startbedingungen so gut wie möglich auszugleichen.

Gesunde Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen auch im Punkt gesunde Lebensweise ein gutes Modell sind. Deshalb ist es wichtig, dass sich auch pädagogische Fachkräfte eine gesunde Lebensweise aneignen und intensiv mit den Eltern der Kinder kooperieren. So profitieren letztendlich alle von der Gesundheitserziehung in der Kita.

Silke Hubrig



Silke Hubrig

ist Erzieherin, Tanz- und Bewegungspädagogin und studierte Behindertenpädagogik, Sport und Sozialwissenschaften auf Lehramt. Seit 2004 arbeitet sie an einer beruflichen Schule für Gesundheit und Soziales. Sie hat viele Bücher und Artikel zu unterschiedlichsten pädagogischen Themen veröffentlicht.

Inhalt

I. Gesundheitserziehung in der Kita	3
1. Was erhält Menschen gesund?	3
2. Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung	5
II. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen	7
1. Wahrnehmung	7
2. Wahrnehmungsförderung	9
3. Körperbewusstsein und Körperwissen	11
4. Ein positives Körpergefühl	13
5. Den Körpersignalen vertrauen	16
6. Das körperliche Selbstbestimmungsrecht der Kinder	16
7. Körperliche Erkundungsspiele pädagogisch begleiten	18
III. Gesund auf allen Ebenen	19
1. Bewegung	19
2. Entspannung	24
3. Ernährung	28
4. Körperpflege	33
5. Psychische Gesundheit	36
IV. Mit Eltern kooperieren	40
1. Eltern informieren und unterstützen	41
2. Gesunde Kinder brauchen gesunde Eltern	42
3. Kinder aus armutsbetroffenen Familien	42
V. Chronisch kranke Kinder in der Kita	44
1. Chronisch kranken Kindern Normalität ermöglichen	45
2. Chronische Erkrankungen in der Kita: Fragebogen	46
Literatur	47
Impressum	48



Kitas können eine gesundheitsförderliche Umgebung für Kinder schaffen.



Gesundheitserziehung in der Kita

1. Was hält Menschen gesund?

Zunächst die gute Nachricht: Fachkräfte in der Kita haben es mit der gesündesten Bevölkerungsgruppe zu tun. Dennoch ist Gesundheitserziehung eine wichtige Unterstützung für die optimale kindliche Entwicklung. Im Kindesalter werden die Weichen für ein gesundheitserhaltendes Verhalten gestellt, und besonders Kinder aus Familien, die gesunde Gewohnheiten nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt bekommen, profitieren davon, wenn sie ihnen in der Kita nahegebracht wer-

den. Die häusliche Isolation, Kita-Schließungen und Kontaktbeschränkungen, die mit der Coronapandemie einhergingen, haben sich bei vielen Kindern negativ auf das Gesundheitsverhalten und das Wohlbefinden ausgewirkt. Viele Kinder litten beispielsweise unter Bewegungsmangel und schlechterer Ernährung. Die Schuleingangsuntersuchungen (2021) zeigten, dass Defizite im sprachlichen, motorischen und sozial-emotionalen Bereich zugenommen haben (vgl. Presse- und Informationsamt der Bundesregierung 2021).