

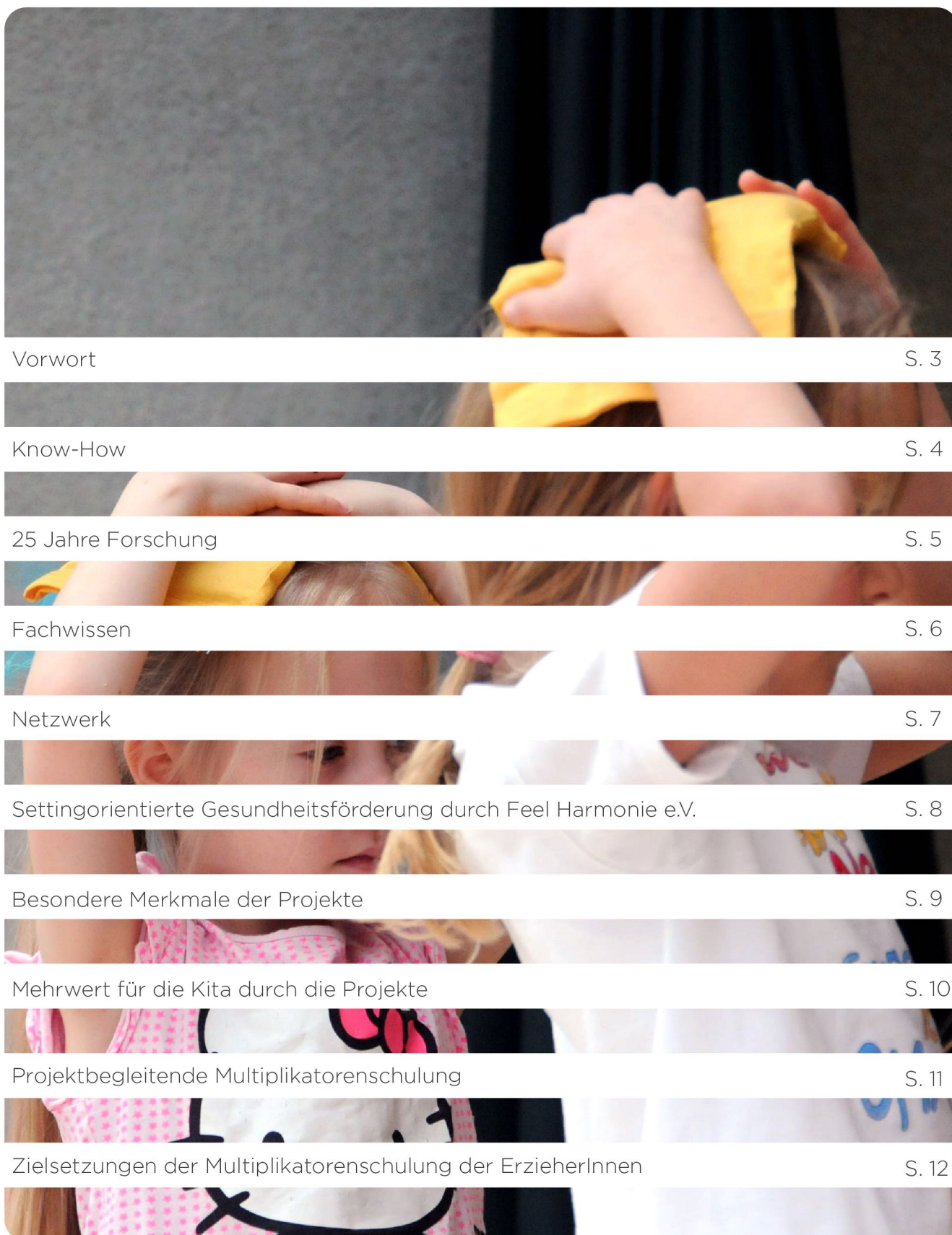
GESUNDE KITA - STARKE KINDER

FEEL HARMONIE

GESUNDE  KITA

Primärpräventive Gesundheitserziehung
und Bewegungsförderung im Setting Kita

INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort	S. 3
Know-How	S. 4
25 Jahre Forschung	S. 5
Fachwissen	S. 6
Netzwerk	S. 7
Settingorientierte Gesundheitsförderung durch Feel Harmonie e.V.	S. 8
Besondere Merkmale der Projekte	S. 9
Mehrwert für die Kita durch die Projekte	S. 10
Projektbegleitende Multiplikatoren-schulung	S. 11
Zielsetzungen der Multiplikatoren-schulung der ErzieherInnen	S. 12



Inhalte der Multiplikatorenschulung der ErzieherInnen

S. 13



Vermittlung darüber hinausgehender methodisch-didaktischer Kompetenzen

S. 14



ErzieherInnengesundheit

S. 15



Inhalte der Fortbildung ErzieherInnengesundheit

S. 16



Elternqualifikation an Kitas

S. 17



Zielsetzungen der Projekte

S. 18



Inhalte der Gesundheits- und Bewegungsförderung mit den Kindern

S. 19



Ressourcenscreening der ErzieherInnen

S. 21



Ergonomie in der Kita

S. 22



Vorwort



Das Fundament für einen gesunden Lebensstil und für die motorische Entwicklung wird in der Kindheit gelegt. Der Kindergarten- und Vorschulalter bietet ein optimales Zeitfenster, um frühzeitig Einfluss auf die Bewegungserfahrungen und das Gesundheitsbewusstsein der Kinder zu nehmen. Sie lernen ihr Leben aktiv zu gestalten und ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Know-How

Funktionieren Kitas als bewegungs- und lebensfreundliche Umwelt, dann werden motorische, mentale und sozial-emotionale Fähigkeiten der Kinder durch zielgerichtete Bewegungsaufgaben und spielerisches Entdecken gefördert. Durch das Know-how externer Experten kann die Herausforderung der Identifikation und der zielgerichteten Förderung kindlicher Potentiale optimiert werden.



25 Jahre Forschung

Im Setting Kita können wir mit unserer Fachkompetenz auf über 25 Jahre Erfahrung zurückgreifen. Wir sind ganzjährig in Kitas aktiv und erleben dort die aktuellen Bedarfe und Veränderungen hautnah mit.



Fachwissen

Das Projekt bietet den Kitas eine praktische Unterstützung, den Lebensstil im Kindesalter aktiver zu gestalten, um gezielt Gesundheitsrisiken zu verringern. Wir wollen unsere Lehr- und Forschungsarbeit in Kitas transparent machen und damit den Aufbau und die Verbesserung von bewegungswissenschaftlichem Fachwissen sowie die Anbahnung einer gesundheitspädagogischen Methodenkompetenz erweitern.



Netzwerk



Die Kitas nehmen unsere Projekte als Anstoß wahr, weiter selbstorganisiert in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu handeln und bekommen die Möglichkeit, sich durch die Projekte zu einem Netzwerk zusammenzuschließen.

Settingorientierte Gesundheitsförderung durch Feel Harmonie e.V.

Das primäre Ziel der Projekte besteht in der nachhaltigen Steigerung des physischen und mentalen Wohlbefindens aller beteiligten Akteure, angestrebt durch altersgerechte Trainingsmaßnahmen sowie eine umfassende Multiplikatorenschulung für ErzieherInnen während der Projektphase. Außerdem fördert der Verein mit seinem Angebot den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen in der Kita.



Aufgrund des soliden bewegungswissenschaftlichen Fundaments, des enormen Erfahrungsschatzes sowie der Durchführung durch ausgebildete SportwissenschaftlerInnen bieten die Projekte die optimalen Rahmenbedingungen für eine auf die individuellen Bedarfe der Kitas abgestimmte Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung.

Besondere Merkmale der Projekte

Die Projekte zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich einer Thematik annehmen, die inzwischen bei sehr vielen Pädagogen als wirksamer ressourcenorientierter Ansatz in Hinblick auf eine gestiegene pädagogische Kompetenz gilt: die Bewegungslehre und Kognitionswissenschaft.



Durch die Vielseitigkeit unserer Projekte greifen die Kinder auf eigene Kenntnisse und Fähigkeiten zurück und erlernen gleichzeitig neue Formen der Bewegungsvielfalt und der sozialen Kompetenz. Die Kinder profitieren insbesondere auch von den erworbenen Erfahrungen, anhand derer sie über die Projektangebote hinaus gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen können.

Mehrwert für die Kita durch die Projekte

Das Kindergarten- und Vorschulalter gilt als das beste Lernalter bezüglich der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten stehen unter anderem in enger Verbindung mit der kognitiven Entwicklung. Individuelle Bewegungserfahrungen im Kindesalter prägen zudem das spätere Bewegungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein maßgeblich.

Das bewegungswissenschaftliche und gesundheitserzieherische Hintergrundwissen der ErzieherInnen ist häufig begrenzt und vorhandene Ressourcen und Potenziale bleiben somit ungenutzt.

Durch die Vermittlung sportwissenschaftlicher Basiskenntnisse sowie zielgerichteter Inhalte und Methoden zur Schulung motorischer Fähigkeiten sowie der Bewegungsintelligenz kann daher schon früh ein wichtiger struktureller Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet werden.

Mit unserem Trainings- und Bewegungsprogramm steht den ErzieherInnen ein primärpräventives Angebot zur Verfügung, das Kinder systematisch auf verschiedenen Ebenen (physisch, emotional, sozial und kognitiv) anspricht.



Projektbegleitende Multiplikatorenschulung

Im Erfüllen der Vorbildfunktion liegt eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg pädagogischer Maßnahmen. Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu erhöhen, werden daher projektbegleitend sowohl die ErzieherInnen als auch die Eltern in Multiplikatorenschulungen fortgebildet. Hierbei werden methodisch-didaktische und pädagogische Mittel im Kontext Gesundheitserziehung und Bewegungsförderung praxisorientiert durchgeführt und gemeinsam reflektiert.



Darüber hinaus stellt Feel Harmonie e.V. regelmäßig aktuelle Informationsmaterialien und Broschüren zur Verfügung, so dass eine andauernde Fort- und Weiterbildung in diesem Sektor möglich wird. Neben der Multiplikatorenschulung bieten wir auch Schulungen und Beratungen zum Thema „ErzieherInnengesundheit“ an.

Zielsetzungen der Multiplikatorenschulung der ErzieherInnen

- Bewusstmachung der eigenen Rolle als Multiplikator
- Transfer der Inhalte des Projekts auf den Alltag
- Partizipation und Integration der Kinder
- Vermittlung gesundheitsrelevanter Grundlagenkenntnisse
- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung
- Förderung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins
- Förderung der gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz
- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung bezüglich der eigenen Gesundheit



Inhalte der Multiplikatorenschulung der ErzieherInnen



Thematisiert werden das eigene gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein sowie die Verantwortung in der Rolle als Multiplikator.

Nachfolgend sind mögliche Inhalte der Multiplikatorenschulung aufgeführt:

Vermittlung bewegungs- und sportwissenschaftlicher Grundlagenkenntnis-se

- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung in der kindlichen Entwicklung
- Einführung in die motorischen Fähigkeiten, deren Bedeutung sowie Möglichkeiten diese zielgerichtet und kindgemäß zu fördern
- Einführung in die Vermittlung von Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren

Vermittlung ressourcenorientierter Kompetenzen

- Vermittlung verhaltens- und bewegungsdiagnostischer Methoden
- Angemessenes Reagieren auf situativ unangepasstes und damit störendes Verhalten
- Schulung der Beobachtungsfähigkeit des individuellen Körperbildes und gruppenspezifischer Prozesse (z.B. phänomenologische Analyse typischer Verhaltensäußerungen nicht selbstbestimmungsfähiger Kinder)
- Schaffung positiver Bewegungserfahrungen sowie Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen
- Übungen zur Verbesserung der Interaktion und Kommunikation mit den Kindern
- Schulung sozialer Fähigkeiten (insbesondere Übungen zur Kooperations- und Teamfähigkeit mit den Kindern)

Vermittlung darüber hinausgehender methodisch-didaktischer Kompetenzen

- Steuerung der Gruppendynamik anhand von aktivierenden sowie beruhigenden Inhalten
- Bewusstmachung der eigenen Rolle als Multiplikator
- Transfer der Inhalte des Projekts auf den Alltag



Ein entwicklungsfördernder Bildungsprozess ermöglicht den Kindern in einem sicheren Rahmen Selbstbewusstsein aufzubauen und ein angemessenes Regelverständnis für das tägliche Miteinander zu erlernen. Ihnen wird geholfen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu entwickeln.

ErzieherInnengesundheit

Wenn die ErzieherInnen gesund sind, sie sich körperlich, mental und auch in ihrem sozialen Kontext wohl fühlen, kann Bildung gelingen. Denn Bildung und Gesundheit bedingen einander und die ErzieherInnen sind Vorbild und Motor dieses Entwicklungsprozesses.

Das Anforderungsprofil an ErzieherInnen wächst. Die Aufgaben sind vielfältig und erfordern Wissen in den Bereichen Führung, Selbstführung, Organisation und Kommunikation sowie weitere Kompetenzen in verschiedenen anderen Bereichen.

Von Erzieherinnen und Erziehern wird erwartet, dass sie nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch zugewandt und empathisch, konfliktfähig und ausgleichend sind und dabei auch noch auf ihre eigene Gesundheit achten.

Um all dies professionell umzusetzen und auszuführen, bedarf es nicht nur kontinuierlicher fachlicher Fortbildung, sondern auch des Wissens um die Wichtigkeit von Gesundheit und Selbstfürsorge sowie der Fähigkeit das Wissen anzuwenden.

Da die Gesundheit der ErzieherInnen die Basis für ein erfolgreiches Gelingen des Projekts darstellt, wird auf diesen Baustein umfassend eingegangen.



Zielsetzungen der Fortbildung ErzieherInnengesundheit

- Schaffung positiver Bewegungserfahrungen sowie Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen
- Einführung in die präventive Rückenschule
- Haltungs- und Bewegungsschulung zur Vermittlung individueller, körpergerechter, rückenfreundlicher Verhaltensweisen im Kita-Alltag
- Hintergrundwissen zum Thema Stress und kennenlernen von Stressbewältigungsstrategien
- Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Durchführung von Bewegung und Sport in Alltag, Freizeit und Beruf
- Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen
- Ergonomieschulung

Inhalte der Fortbildung ErzieherInnengesundheit



In dieser Fortbildung stehen die ErzieherInnen und Ihre Gesundheit im Mittelpunkt.

Stressbewältigung/Entspannung
Ergonomie in der KITA
Rückenschule (Heben/Tragen/Sitzen/Stehen)
Gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen
Teamentwicklung
Nutzung vorhandener Ressourcen und Infrastruktur

Elternqualifikation an Kitas

Zielsetzungen der Multiplikatorenschulung der Eltern

- "Erweitertes Gesundheitsverständnis" als Thema in Kitas
- Info-Points: Vermittlung der Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung



Inhalte der Multiplikatorenschulung der Eltern

Für das Gelingen der Projekte ist es entscheidend, neben den ErzieherInnen und Kindern auch die Eltern einzubeziehen. Wir möchten, dass auch die Eltern durch ein Seminar und Informationsmaterial eingebunden werden und von den Projekten profitieren. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung in der kindlichen Entwicklung
- Transfer der Inhalte des Projekts auf den Alltag außerhalb der Kita
- Förderung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins
- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die eigene Gesundheit

Bei allen Fortbildungen gibt es Feedbackbögen der TeilnehmerInnen und eine dazugehörige Dokumentation sowie das dazugehörige Stundenprotokoll. Diese werden von unseren Trainern gesichtet und bei Bedarf besprochen.

Zielsetzungen der Projekte

Die Projekte wurden auf Grundlage des Leitfadens Prävention sowie der primären Zielsetzung der Gesundheitsförderung im Rahmen des Setting-Ansatzes konzipiert. Auf Grundlage der Bedarfsanalyse werden die individuellen Ziele festgelegt. Im Folgenden werden mögliche Ziele aufgeführt.



Zielsetzungen der Gesundheits- und Bewegungsförderung mit den Kindern

- Unterstützung der Entwicklung grob- und feinmotorischer Fähigkeiten
- Steigerung der Belastungsfähigkeit des Muskel-Skelett-Systems
- Förderung der Körperwahrnehmung und der Körperkenntnisse
- Steigerung der Entspannungs- und Stressbewältigungsfähigkeit
- Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit
- Förderung eines gesunden Selbstbildes und des Selbstbewusstseins
- Begeisterung für Bewegung und Bindung an sportliche Aktivität
- Förderung sozialer Fähigkeiten
- Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten Haltung
- Erzeugung physiologisch günstiger Bewegungsmuster
- Haltungskorrektur und Stabilisierung

Inhalte der Gesundheits und Bewegungsförderung mit den Kindern

Die Schwerpunkte während der Übungseinheiten orientieren sich am Bedarf der Kitas.
Mögliche Schwerpunktthemen in den Übungseinheiten mit den Kindern sind hier beispielhaft aufgeführt.

Koordination

- Spielerische Schulung und Bewusstmachung der koordinativen Fähigkeiten
- Auge-Fuß-Koordination/Auge-Hand-Koordination
- Durchführung festgelegter und koordinativ anspruchsvoller Bewegungsabläufe

Ausdauer

- Durch die Verwendung von Geräten mit einem hohen Aufforderungscharakter und mit Hilfe leichter koordinativer Aufgaben wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder geweckt.

Kraft und Haltung

- Spielerische Übungen zur Kräftigung (insbesondere der Beinmuskulatur sowie auch der Rumpfmuskulatur und der Muskulatur des Schultergürtels)
- Spielerische Bewegungsaufgaben zur Festigung einer gesunden Haltung
- Förderung der Körperwahrnehmung und der Handlungskompetenz (bezüglich der eigenständigen Förderung motorischer Fähigkeiten)
- Durchführung vielfältiger Bewegungsabläufe um Bewegungserfahrung zu sammeln

Körperwahrnehmung und Körperkenntnisse

- Den eigenen Körper kennen und einschätzen lernen (körperliche Grenzen erfahren)
- Übungen zur Verbesserung der Selbsteinschätzung bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Schaffen eines Körperbewusstseins
- Kindgerechte Wissensvermittlung zu bestimmten Gesundheitsthemen (Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, motorische Grundeigenschaften) und deren Bedeutung für eine gesunde Entwicklung
- Erfahrung sammeln durch eigenes Tun (Rituale)
- Begeisterung für Bewegung und Bindung an sportliche Aktivität

Entspannungsfähigkeit

(steht in engem Zusammenhang mit dem Punkt Körperwahrnehmung und Körperkenntnisse)

- Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen

Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit

- Schulung der Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit mit Hilfe koordinativer Aufgaben
- Konzentrationstraining (z.B. Introspektionstraining)
- Gedächtnisfähigkeitstraining



Förderung sozialer Fähigkeiten

- Teamentwicklung
- Partnerarbeit
- Training der Organisationsfähigkeit
- Frustrationstoleranz
- Kooperationsfähigkeit
- Selbstbild und Selbstbewusstsein nachhaltig stärken

Ressourcenscreening der ErzieherInnen

Wir konzentrieren uns während der Fortbildung auf die vorhandenen Ressourcen der ErzieherInnen. Anhand von Fragebogenerhebungen werden der Ist-Zustand und der Bedarf der pädagogischen Fach- und Leitungskräfte ermittelt. Nachfolgend möchten wir dann dem ErzieherInnenteam Wege aufzeigen, die vorhandenen Ressourcen positiv zu nutzen und damit sinnvoll zu haushalten. Unser Ziel ist es, die Beschäftigten zu ExpertInnen ihrer eigenen Gesundheit fort-zubilden.



Ergonomie in der Kita

Die Projekte umfassen sowohl verhältnispräventive Maßnahmen (beispielsweise ergonomisches Mobiliar) als auch verhaltenspräventive Maßnahmen (beispielsweise ein situationsgerechtes Verhaltenstraining oder ein gezieltes Rücken- und Körpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung).



Die Projekte sollen folgende Fragen beantworten:

- Welche Belastungen treten bei der täglichen Arbeit in Kitas auf?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten und individuellen Lösungsansätze gibt es?
- Wie lassen sich vorhandene Ressourcen und die Infrastruktur nutzen?
- Kann mit diesen Ansätzen eine Belastungsminderung erreicht werden?

Anhand dieser Maßnahmen möchten wir eine Verbesserung der beruflichen und gesundheitlichen Situation der Beschäftigten in den Kitas erreichen.

In einem angemessenen Zeitabstand werden die implementierten Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit hin überprüft.

Erstellt von:

Feel Harmonie e.V.

Inklusive Kita- und Schulentwicklung,
Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung

Ebbi Tavildari – Projektleiter

Dipl. Sportlehrer (DSHS Köln)

Sportmedizin - Master Degree (UBC Vancouver, Kanada)

Website: www.gesundekita.com

Email: Info@gesundekita.com

FEEL HARMONIE



Inklusive Kita- und Schulentwicklung, Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung