



Bildung und Sport

Ganzheitliche Gesundheitsbildung in Kindertageseinrichtungen

Münchner Werkbuch



Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
1 Gesundheitsförderung in der Kindertageseinrichtung	6
1.1. Salutogenetische Ansatz zur Übergewichtsprävention im Elementarbereich	6
1.2. Gesundheit und Bildung	6
1.3. peb-Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“	8
2 Elternhaus und Kindertageseinrichtung Hand in Hand	9
2.1. Elternpartnerschaft für ein gesundes Aufwachsen	9
2.2. Elternpartnerschaft und Gesundheitsförderung	10
2.3. Einbindung sozialer Risikogruppen.	11
2.4. Ressourcen – welche Stärken können Eltern einbringen?	12
2.5. Themen der Elternpartnerschaft zur Gesundheitsförderung	14
2.6. Erfolgsfaktoren für die Elternpartnerschaft zur Gesundheits- förderung	15
2.7. Fazit	16
3 Elterndialog aus Sicht einer Kinderkrippenleiterin	17
4 Projektarbeit in Kindertageseinrichtungen	19
4.1. Projektverlauf am Beispiel „Mein Körper – Bewegung und Entspannung in der Kinderkrippe“	20
PRAXISMATERIALIEN	
Bewegung	22
Projekt „Bewegung macht Spaß“	22
Angebot „Eltern-Kind-Olympiade“	23
Angebot „Bewegungsbaustelle“	25
Angebot „Schatzsuche der Piraten“	26
Angebot „Bayerischer Tüchertanz“	29
Ernährung	30
Gartenprojekt „Vom Kern zur Tomate“	30
Angebot „Bohnen selbst ziehen“	31
Angebot „Bunter Salat aus Beet und Wiese“	32
Angebot „Kürbissuppe“	33
Projekt „Pizza, Polenta, Burek – Wir kochen um die Welt“	34
Angebot „Wir backen Pizza“	35
Angebot „Willkommen zum internationalen Buffet“	37
Angebot „Obstsalat“	39
Angebot „Kinderlimonade“	41
Entspannung	42
Projekt „Inseln der Stille“	42
Angebot „Im Schein der Salzlampe“	43
Angebot „Babymassage“	44
Angebot „Bewegung mit Zeitungen und anderen Materialien“	45

Projekt „Ruhe, Rückzug, kein Radau“	47
Angebot „Kerzenmeditation“	48
Angebot „Pinselmassage für Kinder“	50
Naturerfahrung und Umweltbewusstsein	51
Projekt „Der Natur auf der Spur“	51
Angebot „Brennnessel!“	52
Angebot „Wir legen Naturbilder“	54
Körpererfahrung, Körperpflege und Hygiene	56
Projekt „Seife – einmal anders!“	56
Angebot „Wir bemalen uns mit farbiger Seife“	57
Angebot „Wir stellen unsere Seife selbst her“	59
Angebot „Schaumparty: Wasser be-greifen“	61
Angebot „Baden in der Kinderkrippe“	63
Angebot „Die große Show der Seifenblasen-Künstler“	64
Angebot „Zähneputzen“	66
Checkliste Gesundheitsbildung	68
Literatur	79
Impressum	80

Hinweis

Um umständliche Formulierungen zu vermeiden, wird im Text jeweils nur der weibliche Begriff *Erzieherin* verwendet. Dies schließt weibliche Erzieherinnen, männliche Erzieher sowie alle Berufsgruppen, die sich mit dem Thema beschäftigen, mit ein. Die vereinfachte Formulierung gilt auch für andere personenbezogenen Bezeichnungen.

Der Begriff *Kindertageseinrichtungen* (abgekürzt Kitas) schließt Kinderkrippen, Kindergärten, Horte, Kintertageszentren, Kooperationseinrichtungen und andere Einrichtungen ein.

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

eine ganzheitliche Gesundheitsbildung umfasst gleichermaßen die soziale, kognitive wie körperliche Entwicklung von Kindern. Auf ihr basiert die Entfaltung der Persönlichkeit sowie individuellen Bildungsprozesse. Neben einer ausgewogenen Ernährung sind Elemente von Bewegung und Entspannung wichtige Säulen einer ganzheitlichen Gesundheit.

Für einen gesunden Lebensstil sind die Eltern wesentlich mitverantwortlich. So widmet die Publikation diesem Thema unterschiedlichste Facetten und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, die Eltern frühzeitig und adäquat miteinzubinden. Der anschließende Praxisteil zeigt in den Teilbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung leicht umsetzbare Ideen für die 0 bis 12-Jährigen auf.

Bei allen beteiligten Autorinnen und Autoren bedanke ich mich für ihre Kreativität und Mitarbeit und wünsche Ihnen allen fruchtbare Anregungen für einen ganzheitlichen Bildungsansatz im Kontext der Gesundheitsbildung.

Dr. Eleonore Hartl-Grötsch
Leitung Städtischer Betrieb

Einleitung

Der jetzt zehn Jahre zurückliegende „Pisa-Schock“ hat einen nachhaltigen Veränderungsprozess im deutschen Bildungssystem ausgelöst und insbesondere die bis dahin oft stiefmütterlich behandelte Elementarerziehung in den Fokus der Diskussion gerückt. Damit beschleunigte sich der Perspektivwechsel von der Kinderbetreuung hin zur Wahrnehmung der Kita als erste Bildungsinstanz. Durch die Veränderung bzw. Einführung von Bildungsplänen mit den entsprechenden Beobachtungs- und Bewertungssystemen sehen sich die Kitas umfangreichen neuen Anforderungen, Angeboten und Anbietern gegenüber: Sie stehen somit vor der Herausforderung, diese neuen Angebote in den Alltag zu integrieren, ohne dass das einzelne Kind einer Abfolge von partiellen Fördermaßen und Bildungsangeboten – von der Sprachförderung über Frühenglisch bis hin zu naturwissenschaftlichen Angeboten – ausgesetzt wird.

Dabei kann der ganzheitliche Blick – und damit auch der Blick auf die gesundheitliche Entwicklung, die das Fundament der kognitiven und persönlichen Entwicklung ist – abhanden kommen. Denn die Gesundheitsförderung in der Kita ist weit mehr als ein zeitlich befristetes Projekt oder der Verzicht auf den Nachtisch. Damit die Gesundheitsförderung nicht nur ein Thema oder Projekt unter vielen bleibt, muss eine auf den ersten Blick sehr viel schwierigere Aufgabe bewältigt werden: Langfristig gesundheitsfördernde Strukturen schaffen und im Alltag leben!

Zahlreiche Anregungen dazu enthält dieses „Münchener Werkbuch“, aber auch andere Medien wie z.B. das von der Plattform Ernährung und Bewegung herausgegebene Praxishandbuch „Gesunde Kita – starke Kinder!“ Denn wer im Kita-Alltag erst einmal die Brille der Gesundheitsförderung aufgesetzt hat, wird die richtigen Fragen stellen und auf verblüffend einfache Lösungen kommen: Brauchen wir tatsächlich so viele Stühle und Tische oder brauchen wir nicht viel dringender mehr



*„Gesundheit ist nicht Alles – aber ohne Gesundheit ist alles Nichts!“
(Abbi Hübner, Musiker)*

Platz für Bewegung? Trinken die Kinder nicht mehr Wasser, wenn sie sich selbst versorgen können, z.B. an einem Wasserspender? Essen die Kinder nicht mehr und lieber Obst und Gemüse, wenn sie dies selbst zubereiten oder sogar säen und ernten? Dies sind nur einige Beispiele dafür, welche „Schätze“ der Gesundheitsförderung sich im Alltag heben lassen.

Um die für jede Einrichtung geeigneten Veränderungen anzustoßen, bedarf es jedoch mehr als dieser Ideen. Nachhaltig wirkende gesundheitsfördernde Strukturen in der Kita entfalten erst dann ihre volle Wirkung, wenn das gesamte Team mitgenommen und auch berücksichtigt wird, was bereits getan wurde und wohin man will. Je klarer dieses Vorgehen ist und je konkreter die Ziele formuliert und deren Erreichung überprüft wird, desto größer ist die Chance, nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Somit ist Gesundheitsförderung immer ein Stück weit auch Personal-, Team und Organisationsentwicklung. Anregungen und Unterstützung hierfür bietet die Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), die im Kita-Bereich unter www.pebonline.de als Download zur Verfügung steht.

Neben den beschriebenen Herausforderungen sollte aber auch der Spaß bei der Gesundheitsförderung nicht zu kurz kommen! Viele Erzieherinnen – aber auch schon Kinder und die Eltern denken beim Thema Gesundheit sofort an Verzicht, Verbote oder Regeln. Dass der erhobene Zeigefinger nicht wirkt, wissen wir in der Pädagogik seit langem. Daher geht es bei der Gesundheitsförderung in der Kita in erster Linie um Genuss, Lebensfreude und das Entdecken neuer Möglichkeiten. Kinder, die dies in der Kita Tag für Tag erfahren, haben eine bessere Chance einen gesunden Lebensstil auch in ihrem späteren Leben beizubehalten.

Mirko Eichner, Dr. Andrea Lambeck



1 Gesundheitsförderung in der Kita

Autoren: Dr. Andrea Lambeck und Mirko Eichner*

Im Kita-Bereich können Präventionsmaßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils langfristige Wirkungen für den gesamten Lebenslauf der Kinder entfalten, denn hier werden frühzeitig und unmittelbar Impulse für den Ernährungs- und Bewegungsalltag der Kinder und der Eltern gesetzt. Mit dem Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“ engagiert sich die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die gleichzeitig die Bildungs- und Entwicklungsprozesse der Kinder stärkt.

1.1 Salutogenetischer Ansatz zur Übergewichtsprävention im Elementarbereich

Das Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“ verfolgt den salutogenetischen Ansatz, mit dem die Gesundheit als die wesentliche Voraussetzung für die geistige, soziale und körperliche Entwicklung der Kinder betrachtet wird. Ausgewogenes und kindgerechtes Essen und Trinken sowie vielseitige Bewegung und ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind das Fundament einer gesunden Entwicklung. Entscheidend für das persönliche Wohlbefinden – und damit auch die Lern- und Entwicklungsfähigkeit – ist die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren. Im Gegensatz zur „klassischen“ Gesundheitserziehung stellt der salutogenetische Ansatz nicht die Vermeidung von Krankheiten, sondern die Erhaltung von Gesundheit sowie die Unterstützung gesundheitsfördernder Strukturen und Verhaltensweisen in den Mittelpunkt. Wird diese salutogenetisch ausgerichtete Gesundheitsförderung in das pädagogische Konzept und die Alltagsarbeit der Kitas eingebettet, so lassen sich auf diese Weise auch die Bildungs- und Erziehungsqualität der Kita insgesamt verbessern.

1.2 Gesundheit und Bildung

Gesundheit ist die unverzichtbare Basis, auf der Bildungsprozesse überhaupt erst angestoßen werden können. Nur unter der Voraussetzung der Gesundheit können Kinder ihre Entwicklungspotenziale entfalten. Ist die Gesundheitsförderung in das pädagogische Konzept der Kita eingebettet, kann diese auch einen Beitrag leisten, Bildungs- und Erziehungsqualität zu verbessern. Dies ist angesichts der zahlreichen neuen Anforderungen an die Kitas umso wichtiger. Diese Anforderungen werden zumeist zusätzlich zu den bestehenden Aufgaben an die Kitas herangetragen und

* Der Autor Mirko Eichner ist seit 2006 als Referent für die Plattform Ernährung und Bewegung tätig und begleitet das Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“. Frau Dr. Andrea Lambeck ist Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung.

daher oft als Belastung empfunden und den pädagogischen Fachkräften sowie den Kindern zusätzlich zu ihren alltäglichen Abläufen aufgebürdet. Im Extremfall zerfällt der Kita-Alltag in eine Abfolge von Fördermaßnahmen wie Ergotherapie, musikalische Frühförderung, Sprachförderung, Entspannungsübungen usw. Zudem rückt durch das Aufsummieren der Anforderungen oft der pädagogisch-ganzheitliche Blick für die Entwicklung des Kindes in den Hintergrund.

Ernährung

Hinsichtlich der Ernährungsaspekte wird der eigenverantwortliche, ungezwungene und genussvolle Umgang mit Essen und Trinken angestrebt. Gemeinsame, ausgewogene Mahlzeiten und die aktive Einbeziehung der Kinder in die Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten fördern die Esskultur und ein gesundes Ernährungsverhalten. Gleichzeitig werden auf diese Weise die Sinneswahrnehmungen verbessert sowie feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen. Bei Kindern gespeicherte Geschmacksempfindungen, Gerüche und das Mundgefühl der Speisen prägen Erinnerungen von lebenslanger Bedeutung für den persönlichen Geschmack. Durch die intensive Beanspruchung aller Sinne, lernen Kinder zudem langsam und bewusst zu essen und auf ihre Körpersignale (Hunger und Sättigung) zu achten. Damit verbessert sich die Selbstregulierungsfähigkeit der Kinder und die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass sie über das Sättigungsgefühl hinaus weiter essen. Die pädagogischen Fachkräfte können den Kindern vielfältige sinnliche Erfahrungen ermöglichen und auf diese Weise positive Entwicklungen anstoßen.

Bewegung & Entspannung

Die körperlich-motorische sowie die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind eng mit ihren Bewegungs- und Sinneserfahrungen verknüpft; ebenso ihre Denk- und Problemlösungsfähigkeiten. Bewegung im Wechsel mit Entspannung stärkt die Wahrnehmung und hat positiven Einfluss auf Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit. Über das Zusammenwirken von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben und Handeln setzen sich Kinder mit sich selbst und ihren körperlichen Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten auseinander. Sie sammeln Erfahrungen mit räumlichen und dinglichen Gegebenheiten und lernen auf diese Weise auch physikalische Gesetzmäßigkeiten kennen. Wenn in der Kita für ausreichend Freiraum und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten gesorgt ist, können die Kinder ihre Fähigkeiten entfalten und erleben. Die Kitas stehen heute vor der Aufgabe, der durch unterschiedliche Einflüsse verursachten abnehmenden Bewegungsintensität und -dauer entgegenzuwirken. Grundsätzlich gilt: Je vielfältiger die Bewegungsanreize, desto besser lassen sich Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Geschicklichkeit schulen.

Durch den Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen die Kinder ihren Körper in Aktivität und Ruhe zu spüren. Regelmäßige Entspannung verbessert das Körperbewusstsein und die Kompetenz mit dem eigenen Körper umzugehen und die eigene Gesundheit zu fördern. Die Wahrnehmung des Körpers erfolgt in erster Linie über die Haut – durch Tasten und Berühren – und den Gleichgewichtssinn sowie den kinästhetischen Sinn, welcher Bewegungsempfindungen über Muskeln, Sehnen und Gelenke vermittelt. Diese sogenannten Nachsinne werden durch

Entspannungsübungen besonders gefördert. Wer so geschult ist, kann auch die Bedürfnisse anderer Menschen besser wahrnehmen – eine grundlegende Voraussetzung für ein positives Sozialverhalten. Zudem ermöglicht die Entspannung den Kindern emotionale Spannungen und Aggressionen abzubauen.

1.3 peb-Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“

Bei der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) haben sich die entscheidenden Akteure aus Politik, Wirtschaft, Sport, Eltern und Ärzten zusammengeschlossen. Mit über 100 Partnern bildet peb das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Alle Mitglieder setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. In der Landeshauptstadt München beteiligten sich zehn Einrichtungen mit ca. 150 Teammitgliedern und 880 Kindern an dem peb-Projekt.

Während der ca. 1,5-jährigen Pilotphase des Projekts „Gesunde Kitas – starke Kinder“ baute peb auf vorhandenen Strukturen auf und unterstützte 46 Kindertageseinrichtungen (Kitas) in den regionalen Clustern München, Bielefeld, Mülheim an der Ruhr und Region Augsburg darin, einen Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Gesundheitsförderung zu legen und die Themen Ernährung und Bewegung nachhaltig im Alltag der Kitas zu verankern. Dabei erarbeitete jede Kita gemeinsam mit dem peb-Kita-Coach ein individuelles Konzept mit klar definierten Projektzielen. Der Coach stand während der Einführungsphase regelmäßig mit den Kitas im persönlichen Kontakt und unterstützte sie aktiv. Alle beteiligten Kitas orientierten sich bei der Umsetzung des Konzepts an der „Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte“ sowie an dem vorgegebenen Referenzrahmen. Das peb-Kita-Projekt wurde in Workshops und Arbeitsgruppen in enger Abstimmung mit Experten aus der Praxis, Wissenschaftlern, den Kita-Trägern und den zuständigen Verwaltungsebenen auf den Weg gebracht. Im Rahmen von Netzwerkkonferenzen und der Steuerungsgruppe wurde der Dialog zwischen Experten aus Praxis und Wissenschaft während des gesamten Projekts gepflegt. Auf diese Weise konnten neue Impulse aufgenommen werden und es war somit möglich, das Projekt entsprechend nachzusteuern. Ebenso erhielten die beteiligten Experten Informationen und Impulse für die praktische und wissenschaftliche Arbeit im eigenen Wirkungsbereich.¹

¹ Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2011

2 Elternhaus und Kita Hand in Hand

Autor: Mirko Eichner

Ob einmal im Jahr beim Würstchenverkauf zum Sommerfest oder bei nächtelangen Diskussionen zum Pro und Contra von Geburtstagskuchen – die Zusammenarbeit zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften wird in jeder Kita anders gestaltet. Zum Besten der Kinder sollten die Potenziale der Zusammenarbeit zwischen Elternhäusern und Kitas im Bereich der Gesundheitsförderung genutzt werden. Denn beide Seiten prägen maßgeblich den Lebensstil der Kinder. Und wer von Anfang an in einen gesunden Lebensstil hineinwächst, wird diesen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im späteren Leben beibehalten.

2.1 Elternpartnerschaft für ein gesundes Aufwachsen

Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kitas hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Traditionell war diese zumeist einseitig geprägt. Die Kita verstand sich oft als bezahlter Dienstleister für die „Versorgung“ der Kinder. Angebote und oft auch Aufforderungen zur Zusammenarbeit gingen zumeist von den Kitas aus, die auch Form und Umfang bestimmten. Zumeist beschränkte sich das gemeinsame Arbeiten auf punktuelle Aktionen. Grundsätze und Ziele der pädagogischen Arbeit in den Kitas und der Erziehung in der Familie wiesen somit zumeist nur wenige Überschneidungen auf².

Dies hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt, insbesondere aufgrund der durch die PISA-Debatte angestoßenen, gestiegenen Anforderungen an die Qualität der Bildungs- und Erziehungsangebote in Kitas. Es werden zunehmend Beziehungen erwartet, die von beiden Seiten gestaltet und gesteuert werden und durch gegenseitige Wertschätzung geprägt sind. Elternhaus und Kita arbeiten immer öfter Hand in Hand, übernehmen vermehrt gemeinsam Verantwortung und schließen Bildungs- und Erziehungsvereinbarungen.

Elternpartnerschaft soll im Folgenden sowohl als Reflexion und Veränderung des elterlichen Erziehungsverhaltens (angestoßen durch die Kita) als auch als Abstimmung der Erziehung in der Kita (zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften) verstanden werden. Elternpartnerschaft ist ein elementarer Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Sie gelingt durch Dialog und Kooperation³.

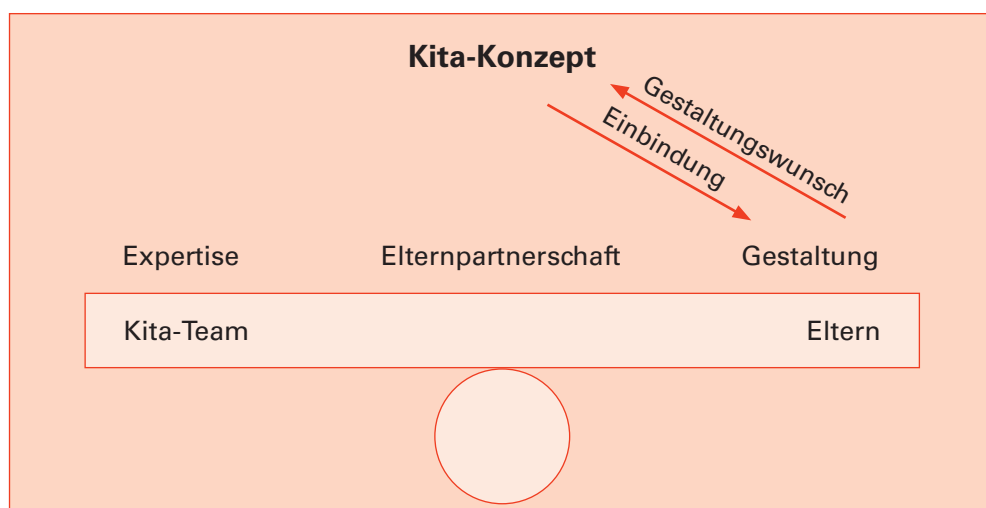
Die partnerschaftliche Zusammenarbeit leistet einen entscheidenden Beitrag für die Entwicklung, da die Kinder einen Großteil ihrer Zeit entweder in der Kita oder im Elternhaus verbringen. Wenn sich Eltern und pädagogische Fachkräfte als gleichberechtigte Partner anerkennen, einander auf Augenhöhe begegnen, den Dialog

² Hammerbacher 2008

³ Bernitzke/Schlegel 2004

suchen und kooperieren, so profitieren davon beide Seiten – und am meisten die Kinder selbst.⁴

Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kitas bleibt dabei immer ein Balanceakt zwischen der Expertise der pädagogischen Fachkräfte und dem Willen und den Möglichkeiten zur Mitgestaltung durch die Eltern. Daher sollten für eine funktionierende Elternpartnerschaft die gegenseitigen Erwartungen eindeutig definiert sein. Der Dialog kann entsprechend des Konzeptes und der Trägerschaft der Kita sehr unterschiedlich gestaltet sein. In einer Elterninitiativ-Kita beispielsweise nehmen Eltern ihre Rolle zumeist anders wahr als z. B. in einer kommunalen Einrichtung. Grundsätzlich gilt jedoch das Prinzip des Gebens und Nehmens: Je mehr Unterstützung seitens der Kita erwartet wird, desto stärker wird die Identifikation mit der Kita und der Wunsch der Eltern, die Arbeit und Abläufe mitzugestalten.



2.2. Elternpartnerschaft und Gesundheitsförderung

Meist eint der Wunsch nach Gesundheit für die Kinder sowohl Eltern als auch pädagogische Fachkräfte. Daher bietet die Elternpartnerschaft, insbesondere im Bereich der Gesundheitsförderung, zahlreiche Anknüpfungspunkte. Dennoch haben Eltern individuelle Bedürfnisse, Interessen und Möglichkeiten, im Bereich der Gesundheitsförderung mit den Kitas zusammenzuarbeiten. Einstellungen und Gewohnheiten sowie kulturelle und religiöse Einflüsse und unterschiedliche Erziehungsstile prägen die Haltung auch zu Themen der Gesundheitsförderung und

⁴ Düngenheim 2007, S. 50

müssen daher entsprechend berücksichtigt werden.⁵ Somit steht eine funktionierende Elternpartnerschaft im Bereich der Gesundheitsförderung vor der Herausforderung, diese individuellen Anforderungen in Rahmen eines Gesamtkonzeptes zu berücksichtigen.

Im Idealfall werden die Eltern bereits beim Aufnahmegespräch informiert, welche Ziele die Kita im Bereich der Gesundheitsförderung gemeinsam mit den Eltern erreichen will. Im Anschluss entscheiden die Eltern jedoch selbst, in welcher Form sie sich in der Kita einbringen können und wollen. Die Aktivitäten der Kita sollten dabei immer einem nachvollziehbaren Ziel dienen und durchschaubar sein. Den Eltern sollten stets „Brücken“ zur Übernahme in den Familienalltag gebaut werden, damit sie Anknüpfungspunkte für ihr eigenes Alltagshandeln finden können. Der Versuch, den Familien einfach die Ideen der Kita „überzustülpen“, wird im Familienalltag scheitern und auf Dauer die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Kita belasten.⁶

Nachhaltige Veränderungen des familiären Gesundheitsverhaltens lassen sich jedoch nur erreichen, wenn sich auch die Einstellungen verändern. Eltern brauchen praktikable und positive Anregungen, um ihren Kindern ein positives Vorbild zu sein. Daher sind gemeinsame Erlebnisse in der Kita, wie Kochabende oder Bewegungsaktivitäten, viel besser geeignet, Anregungen zu vermitteln als z. B. frontale und informationslastige Elternabende.⁷

2.3. Einbindung sozialer Risikogruppen

Wie die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt, steht Gesundheit in engem Zusammenhang mit sozialen Faktoren wie Bildung, Einkommen oder Migrationshintergrund.⁸ Auch Eltern und Kinder mit niedrigem Sozialstatus können ihre spezifischen Stärken in der Kita einbringen. Für sie gilt es in besonderer Weise ein Gleichgewicht zu finden zwischen unterstützenden Maßnahmen, welche die Familien entlasten und angemessenen Ansprüchen an die Mitwirkung in der Kita.⁹

Bei Familien mit Migrationshintergrund bietet das Thema Ernährung bzw. Kochen einen besonders gut geeigneten Einstieg in die Gesundheitsförderung. Trotz möglicher Sprachbarrieren können Eltern mit ihren Küchenfertigkeiten oder heimatlichen Rezepten einen Beitrag leisten. Gemeinsame Kochaktionen oder die Gestaltung eines internationalen Rezeptbuchs bieten Möglichkeiten, den kulturellen Hintergrund und die eigenen Kompetenzen als etwas Wertvolles einzubringen und geben der Kita die Gelegenheit, das Thema ausgewogene Ernährung auf die Tagesordnung zu bringen. Die Eltern erfahren auf diese Weise Wertschätzung für die eigenen

^{5, 6, 7, 9} Hammerbacher 2008, S. 14–17

⁸ Robert Koch-Institut 2006

Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie kommen mit den Pädagogen und den anderen Eltern ins Gespräch und die Kinder mögen es gerne, wenn auch in der Kita der Geschmack der „heimatlichen Küche“ berücksichtigt wird.

2.4. Ressourcen – welche Stärken können Eltern einbringen?

Interesse, Wissen und Kompetenzen der Eltern können das Bildungsangebot der Kita erweitern. Wenn Eltern z. B. gemeinsam mit den Kindern kochen oder Sport und Bewegungsspiele einbringen, teilen pädagogische Fachkräfte, Kinder und Eltern ein gemeinsames Erlebnis und können auf das Gelernte gemeinsam zurückgreifen und aufbauen.¹⁰ Auch besondere Qualifikationen der Eltern können berücksichtigt werden und die Gesundheitsförderung in der Kita voranbringen. Ist ein Vater beispielsweise Koch von Beruf oder Übungsleiter in einem Sportverein, lassen sich hier gute Anknüpfungspunkte finden.

Grundsätzlich lässt sich die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kitas in drei Bereiche unterteilen:

Elternberatung und -information umfasst die unterschiedlichen Situationen im Kita-Alltag, in denen pädagogische Fachkräfte und Eltern direkt miteinander kommunizieren und einander schriftlich informieren.

Beispiele und mögliche Anknüpfungspunkte

- **Aufnahmegespräch**
z. B. Erläuterung des Konzepts der gesunden Kita und Anknüpfungspunkte für zu Hause
- **Beratungsangebote** von Netzwerkpartnern in der Kita:
z. B. Ernährungsberatung oder Präsentation von Angeboten des örtlichen Sportvereins für Kinder
- **„Tür-und-Angel-Gespräch“**
z. B. Anregung, beliebte und in der Kita erprobte Bewegungsspiele für Zuhause zu übernehmen
- **Beratungsgespräche/Elternsprechstunde**
z. B. Gesundheitsförderung als Teil der Themenliste
- **Elternabende/-nachmittage**
z. B. Vorstellung des Konzepts der gesunden Kita mit Vorschlägen für die „Verlängerung“ in den Familienalltag

¹⁰ Hammerbacher 2008, S. 50

- **Elternbefragungen**
z. B. gesunder Lebensstil in der Familie als Teil der Befragung
- **Aushänge/schwarzes Brett/Homepage**
z. B. Rubrik mit Tipps und Angeboten für den gesunden Familienalltag
- **Elternbriefe/E-Mails**
z. B. Erläuterungen und Beispiele für das Konzept der gesunden Kita

Durch **Elternbildung** kann eine Wissensbasis vermittelt werden, die Eltern befähigt, ihre Erziehungssituation (z. B. den Ernährungs- und Bewegungsalltag) zu reflektieren und das pädagogische Handeln in Elternhaus und Kita besser zu verstehen.

Beispiele und mögliche Anknüpfungspunkte

- **Vorträge/Themenelternabende/Gesprächskreise**
z. B. Vorstellung von Sportangeboten oder eines Ernährungsberaters zur ausgewogenen und schmackhaften Kinderernährung
- **Gesprächskreise**
z. B. zum Thema „Gesunde Kita – gesundes Zuhause“
- **Ausstellung**
z. B. zum Thema „Bewegungswelten zu Hause entdecken“
- **Ausgabe Informationsmaterial/Ausleihe Medien**
z. B. Kochbücher oder Material für Bewegungsspiele
- **Themenwochen** zu saisonalen Lebensmitteln
z. B. Spargel, Erdbeeren etc.

Die **Elternmitarbeit** bindet die Eltern aktiv in das Alltagsgeschehen der Kita ein. Sie können sowohl in Konzeptions- und Planungsprozessen als auch in die Gestaltung und Durchführung pädagogischer Angebote eingebunden werden.

Beispiele und mögliche Anknüpfungspunkte

- **Einbindung der Elternvertreter**
z. B. Begleitung der Konzeption und Umsetzung gesunde Kita
- **Eingewöhnungsphase**
z. B. Erläuterung der Praxis des gesunden Lebensstils
- **Elterncafé/Elternfrühstück/Kochabende**
z. B. Eltern leisten Beiträge und vermitteln Informationen zur ausgewogenen Ernährung
- **Mithilfe** bei Festen/Veranstaltungen
z. B. Durchführung von Bewegungsspielen
- **Projekte/pädagogische Angebote der Eltern**
z. B. „Wellnesswoche“ in der Kita

- **Begleitung** Ausflüge/Notbetreuung bei Personalmangel
z. B. gemeinsame Bewegungsspiele
- **Raum-/Außenbereichsgestaltung**
z. B. Einrichtung einer Bewegungsbaustelle
- **Hausaufgaben**
z. B. im Vorschulalter erhalten die Kinder spielerische Ernährungs- und Bewegungshausaufgaben¹¹

2.5. Themen der Elternpartnerschaft zur Gesundheitsförderung

Gesundheitsteams

Elternvertreter und pädagogische Fachkräfte können Gesundheitsteams bilden, die sich in regelmäßigen Abständen zu Gesundheitsthemen austauschen und überprüfen, ob die Ziele auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Kita erreicht wurden.¹²

Frühstück Zuhause und in der Kita

Das Frühstück wird in unterschiedlichen Familien und Kitas auf sehr verschiedene Weisen gehandhabt: vom Frühstücksbuffet in der Kita bis zur mitgebrachten Brot-dose. In jedem Fall bietet das Thema Frühstück Anknüpfungspunkte für den Dialog mit den Eltern, denn zu einem ausgewogenen Frühstück gehören: 1 Getränk, 1 Getreideprodukt (Müsli etc.), 1 Stück Obst oder Gemüse und 1 Milchprodukt. Wichtig ist es, die Übertragung auf das häusliche Frühstück im Auge zu behalten und die Familien auch auf den Wechsel in die Schule vorzubereiten.¹³ Nach dieser Formel frühstücken zuhause nur ca. 5–9 % der Kinder. Darüber hinaus ist das Frühstücksverhalten stark abhängig vom sozialen Status. Fast jedes zweite Kind mit niedrigem sozialen Status kommt ohne Frühstück zur Schule. Dem lässt sich durch ein gemeinsames Frühstück in der Kita vorbeugen. Dabei sollte jedoch neben der Versorgung der Kinder mit einem ausgewogenen Frühstück nicht der Kontakt zu den Eltern aus den Augen gelassen werden. Die Gestaltung des Kita-Frühstücks bietet eine gute Gelegenheit, Eltern einzubinden, indem sie zum Beispiel ausgewählte Zutaten mitbringen oder in die Planungen einbezogen werden. Wenn dies nicht täglich erfolgen kann, so kann auch ein nur monatlich stattfindendes gemeinsames Frühstück gute Dienste leisten. Ebenso können die Themen Tischsitten und Tischatmosphäre gemeinsam mit den Eltern erarbeitet werden. Eltern, die sich an einem ausgewogenen Frühstück in angenehmer Atmosphäre beteiligen, werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch das familiäre Frühstücksverhalten überdenken.

¹¹ Bernitzke/Schlegel 2004

¹²⁺¹³ Hammerbacher, 2008, S. 20/23

Zudem fordern Kinder, die eine solche Frühstückskultur lernen, diese häufig auch Zuhause ein.¹⁴

Kita-Weg

Kinder lernen sich im Alltag mehr zu bewegen, wenn sie alltägliche Wegstrecken früh selbstständig bewältigen. Daher sollten Kitas Eltern motivieren, den Weg zur und von der Kita mit ihren Kindern zu Fuß oder mit dem Fahrrad bzw. Laufrad zurückzulegen. Informationen und pädagogische Anreize können Eltern und Kindern Starthilfe geben.

Bewegung im Familienalltag

Wenn in der Kita regelmäßig Bewegungsaktivitäten stattfinden und sie Freiräume zum Toben bietet, sind das auch Anknüpfungspunkte für den Familienalltag. Und mit dem Hinweis, dass bewegte Kinder zufriedener sind, kann eine Brücke in den Familienalltag geschlagen werden. Über Kooperationen mit Sport- und Schwimmvereinen werden Familien darüber hinaus an Sport als festen Bestandteil des Alltags herangeführt.

2.6. Erfolgsfaktoren für die Elternpartnerschaft zur Gesundheitsförderung

Im Rahmen der Netzwerkkonferenz Kitas und Eltern von „Gesunde Kitas – starke Kinder“ wurden Erfolgsfaktoren für die erfolgreiche Praxis der Elternpartnerschaft identifiziert:

- Balance halten zwischen „Familien entlasten“ und „Verantwortung einfordern“
 - Eltern stärken und ihren Verunsicherungen begegnen
 - Eltern Anknüpfungsmöglichkeiten für eigenes Handeln bieten
 - Widerstandfähigkeit der Kinder stärken
 - Mahlzeiten in den Kitas anbieten (idealerweise kostenlos)
- Bedarf der Eltern erkennen und diesem gerecht werden
 - Raum für persönliche Gespräche
 - Erläutern des pädagogischen Handelns in der Kita
 - Positive Beispiele setzen
- Erreichbare Ziele stecken
 - Erreichbarkeit aus eigener Kraft
 - Einfache, klare und verständliche Ziele setzen und kommunizieren
- Gesundheitsförderung auch für pädagogische Fachkräfte
 - Pädagogische Fachkräfte als Vorbilder durch eigenes Handeln
 - Raum und Zeit für Gesundheitsförderung im Kita-Team

¹⁴ Flothkötter, 2008

- Netzwerke aufbauen und pflegen
 - Gesundheitspartner wie Kinderärzte, Krankenkassen, Sportvereine etc. in die Kitas holen
 - Übergang zur Grundschule vorbereiten und begleiten¹⁵

2.7. Fazit

Kitas haben sich binnen kurzer Zeit von Institutionen der Versorgung zu Kompetenzzentren für Erziehung und Bildung gewandelt – ein Prozess, der längst nicht abgeschlossen ist und auch die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Eltern erfordert. Denn ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung kann seine präventive Wirkung nur entfalten, wenn dieser in Kita und Elternhaus gelebt und vermittelt wird. Dies lässt sich erreichen, indem die Informationen zur gesunden Kita alltagstauglich vermittelt werden und für Eltern transparent und nachvollziehbar sind. Vor allem müssen sich für die Eltern Anknüpfungspunkte bieten, dies für den Familienalltag zu übernehmen. Und auch in der anderen Richtung lässt sich die Ressource Eltern für den gesunden Kita-Alltag nutzen. Die Kitas geben dabei den konzeptionellen Rahmen vor, in den die Eltern – entsprechend ihren persönlichen Möglichkeiten – ihre Kompetenzen einbringen können. Dieses Prinzip des Gebens und Nehmens hat sich die Plattform Ernährung und Bewegung mit dem Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“ zu eigen gemacht. Die Eltern waren grundsätzlich zufrieden, wie Ernährung und Bewegung in den beteiligten Kitas gehandhabt wurden und haben diese Themenbereiche zu 90 Prozent als wichtig für den Familienalltag der Kinder empfunden. Sie sehen die Umsetzung dieser Bereiche im Erziehungsalltag in ihren Familien in hohem Grade erfüllt.¹⁶

¹⁵ Hammerbacher, 2008, S. 32 ff.

¹⁶ Lasson et al. 2009, S. 84 ff.

3 Elterndialog aus Sicht einer Kinderkrippenleiterin

Autorin: Mirjam Prüver

Um die Gesundheitskompetenzen der Kinder zu fördern, ist eine Zusammenarbeit von Eltern und Einrichtung von großer Bedeutung. Deshalb ist – wie in allen Bereichen der Bildungs- und Erziehungsarbeit mit Kindern – auch im Bereich der Gesundheitsbildung ein fortwährender und intensiver Elterndialog äußerst wichtig und stellt somit einen wesentlichen Punkt der gesamten pädagogischen Arbeit dar. Dies bedeutet vor allem, dass die Arbeit zwischen den Erzieherinnen und den Eltern von Anfang an von Transparenz und einem engen Miteinander geprägt sein muss, denn nur große Offenheit schafft das nötige Vertrauen, um effektiv und im Sinne der Kinder arbeiten zu können.

Die Eltern geben mit ihrer Entscheidung für die außerhäusliche Betreuung ihres Kindes die eigene Erziehungsverantwortung für mehrere Stunden am Tag in die Hände der pädagogischen Fachkräfte. Dies erfordert ein hohes Maß an Vertrauen und Sicherheit in deren Arbeit. Diesem Vertrauen sollte sich eine Erzieherin daher stets bewusst sein. Die Kindertageseinrichtung sollte sowohl ein Ort der Begegnung als auch ein Raum des Austausches und der Zusammenarbeit sein. Dafür ist letztendlich eine größtmögliche Transparenz der pädagogischen Arbeit unabdingbar.

„Ernährungserziehung beginnt bereits im Säuglingsalter und ist natürlich zunächst die Aufgabe der Eltern. Sobald das Kind die Kinderkrippe besucht, wird dies die gemeinsame Aufgabe der Eltern und der Kinderkrippe, die in enger Kooperation geleistet werden muss.“¹⁷

Gesundheitsbildung beginnt in den Einrichtungen mit dem ersten Aufnahme-gespräch zwischen Eltern und Erzieherinnen bzw. der Leiterin der Einrichtung. So werden Ess- und Schlafgewohnheiten des Kindes mit den Eltern besprochen und das pädagogische Handeln innerhalb der Einrichtung vor allem im Kleinstkindalter weitgehend darauf abgestimmt, denn gerade bei Kindern unter drei ist die gesunde Ernährung und der Schlaf des eigenen Kindes für Eltern oft noch ein zentrales Thema.

Ernährung, Schlaf (Entspannung), aber auch Bewegung sind die Grundbedürfnisse des Menschen, auf die eine gute Gesundheitsbildung baut. Im besten Fall läuft die gesundheitliche Bildung eines Kindes zwischen Eltern und Erzieherinnen Hand in Hand ab. Dies bedeutet, dass sich die Einrichtung als familienergänzend und nicht familienersetzend sieht und die Eltern in ihrer Erziehungskompetenz unterstützt. Ziel der gemeinsamen Gesundheitsbildung ist es, das Wohlbefinden eines Kindes zu erreichen, denn nur ein Kind, das sich wohlfühlt, kann sich in allen Bildungsbereichen gut entwickeln.

Um einen guten Elterndialog zu erreichen, sind Gespräche von großer Bedeutung, beginnend bereits beim täglichen „Tür-und-Angel-Gespräch“. Indem die Erzieherin der Mutter oder dem Vater berichtet, wie das Kind den Tag verbracht hat, deckt oft bereits einen ersten großen Teil der nötigen Information an die Eltern ab.

¹⁷ Die pädagogische Rahmenkonzeption der Kinderkrippen der Landeshauptstadt München. Langfassung. August 2008

Findet ein terminlich festgesetztes Elterngespräch statt, geht diesem am Besten eine längere intensive Beobachtung des jeweiligen Kindes voraus. Hierbei ist es für die Erzieherin unabdingbar, die gemachten Beobachtungen zu dokumentieren, um das Elterngespräch optimal vorbereiten zu können. Sollten der Erzieherin bei einem Kind Stärken und Schwächen in der Entwicklung aufgefallen sein, gilt es, die Eltern angemessen darüber zu informieren und gemeinsam mit ihnen weitere Schritte zu überlegen. Letztlich übt die Erzieherin bei einer Betreuung, die über die tägliche pädagogische Arbeit am Kind hinausgeht, aber nur eine beratende Funktion aus und zeigt den Eltern Möglichkeiten und Wege der Unterstützung durch spezielle Stellen (z. B.: Physio- oder Ergotherapie, Ernährungsberatungsstellen, Logopädie). Bei Familien mit Migrationshintergrund kann es durchaus ratsam sein, einen Dolmetscher mit zu einem Gespräch zu bitten, um sprachliche Missverständnisse und Barrieren zu vermeiden. Außerdem ist es für die Erzieherin besonders wichtig, sich gerade im Bereich der Ernährung vorher über die jeweiligen Sitten und Essgewohnheiten des Landes, aus dem die Familie stammt, zu informieren. Zum einen können oft die jeweiligen Vorstellungen kulturell sehr verschieden sein und so entstehende Missverständnisse bereits im Vorfeld vermieden werden. Zum anderen ist die Erzieherin auf eine eventuell stark veränderte Sichtweise der Eltern in Erziehungsfragen vorbereitet und kann noch besser darauf reagieren. Letztendlich vermittelt die Erzieherin durch das Wissen über die Kultur auch Interesse an dem jeweiligen Land sowie den dazugehörigen Traditionen und Bräuchen und kann so bereits von Anfang an im Gespräch mit den Eltern Offenheit und Vertrauen schaffen.

Möchte man möglichst viele oder alle Eltern einer Einrichtung mit einem allgemeinen Thema ansprechen, bieten sich Gruppen- oder Einrichtungselternabende an. Bei diesen kann sich das Team entweder durch vorherige Fortbildung bzw. durch selbständige Erarbeitung eines Themas im Vorfeld selbst professionalisieren oder Fachreferenten zu einem spezifischen Thema in die Einrichtung einladen, der Eltern und Team für Fragen zur Verfügung steht. Beispiele hierfür wäre die Einladung eines Kinderarztes oder einer Bewegungstherapeutin. Im besten Fall nutzt die Einrichtung die Ressourcen und Professionen innerhalb der eigenen Elternschaft:

*Sophies Mama ist Zahnärztin und lädt die Kindergruppe in ihre Praxis ein.
Der Vater von Maxi ist Sportlehrer und referiert bei einem Elternabend über Bewegungsmangel von Schulkindern.
Lunas Mama, eine Yogalehrerin, gibt ehrenamtlich 14-tägig Yogaunterricht für die Kindergartenkinder.*

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine optimale pädagogische Arbeit nur stattfinden kann, wenn es einen guten, intensiven und offenen Elterndialog innerhalb der Einrichtung gibt. Denn Eltern und Einrichtung verfolgen immer ein gemeinsames Ziel, nämlich die Erreichung des ganzheitlichen Wohlbefindens ihrer Kinder. Nur ein Kind, das sich in seiner Familie, aber auch in seinem täglichen Umfeld wohlfühlt, kann sich optimal entwickeln.

4 Wie sieht ein Projektverlauf aus?

Autorin: Mirjam Prüver

Die Projektarbeit, die ab den 90er Jahren in den Kinderkrippen, Kindergärten und Horten entstand, entwickelte sich aus dem situationsorientierten Ansatz. Nach Armin Krenz bedeutet dieser:

*„1. aktuelle Situationen werden berücksichtigt und aufgegriffen
2. jeder Tag ist bedeutend für die Entwicklung des Kindes
3. der/die ErzieherIn sind Lehrende und Lernende zugleich
Im Vergleich zu anderen pädagogischen Ansätzen liegt der Focus der Arbeit sowohl auf den Kindern mit ihren Lebenssituationen, als auch auf den pädagogischen Fachkräften, die sich selbst und ihr Handeln immer wieder neu reflektieren. Kinder erhalten die Möglichkeit, mit ihrem Erleben und Verhalten handlungsleitend zu sein. Dies kann jedoch nur gelingen, wenn sie von Erziehern/Innen begleitet werden, die sich ihrer Rolle bewusst sind.“¹⁸*

Im Zusammenhang mit Projektarbeit bedeutet situationsorientiertes Arbeiten in erster Linie die Auflösung der starren Jahres-, Monats- und Tagesplanungen und der damit vorgefertigten Rahmenpläne. Im situationsorientierten Ansatz nimmt vor allem die Beobachtung momentaner Stimmungen und Themen einzelner Kinder oder der Gruppe und das daraus resultierende pädagogische Handeln den zentralen Punkt ein. Das pädagogische Handeln wird nicht starr geplant, sondern ergibt sich viel mehr aus den Bedürfnissen der Kinder. So beobachten die pädagogischen Fachkräfte die Kinder fortwährend und gezielt in verschiedenen Situationen ihres Alltags. Ziel hierbei ist es den IST-Zustand, das heißt die momentanen Vorlieben, die Interessen, den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes und die sich daraus ergebene momentane Gruppendynamik zu ermitteln. Das sich aus diesen Beobachtungen ergebene Thema dient dann als Basis für Angebote aus den verschiedenen Bildungs- und Gesundheitsbereichen.

Natürlich kann ein Projekt von der Erzieherin geplant werden, ohne dass sich das Thema vorher allein durch die Beobachtung der Kinder ergeben hat. Die Erzieherin plant hier die Angebote zu einem von ihr festgelegten Thema, muss dabei aber darauf achten, vor allem zu Anfang Angebote zu wählen, die das Interesse bei den Kindern für das Thema besonders wecken. Ein Beispiel hierfür kann sein, das Projekt „Feuer“ mit einem Besuch bei der Feuerwehr zu beginnen.

Nach der Beobachtung der Kinder über einen längeren Zeitraum und dem Festlegen eines Themas, steht das Erarbeiten von Angeboten. Hierbei findet meist die Vernetzung verschiedener Bildungs- und Gesundheitsbereiche statt. Die pädagogischen Fachkräfte beziehen die jeweiligen Rahmenbedingungen, die damit verbundenen Möglichkeiten, aber auch sich ergebene Grenzen in ihre Planungen mit ein. Diese Grenzen oder Möglichkeiten können die Jahreszeit, Feste im Jahreskreis, die Räumlichkeiten, personelle Besetzung, finanzielle Mittel usw. sein.

Ein wichtiger Aspekt der Projektarbeit ist neben der Beobachtung auch die Dokumentation des gesamten pädagogischen Prozesses. Die Betreuerinnen dokumentie-

¹⁸ www.Kita.de/situationsorientierter-Ansatz-nach-Armin-Krenz

ren sowohl vor, als auch während des Projekts fortwährend die von ihnen gemachten Beobachtungen. Die Dokumentationen dienen als Grundlage für Gespräche mit Eltern, unterstützen aber auch den Austausch unter den teilnehmenden Kolleginnen und dienen darüber hinaus als Basis für das Erstellen von Aushängen und Projektmappen. Wie bereits erwähnt, zeichnet sich die Projektarbeit im Gegensatz zu den einzelnen Angeboten und Beschäftigungen mit Kindern vor allem durch die Vernetzung vieler unterschiedlicher Bildungs- und Gesundheitsbereiche zu einem Schwerpunktthema aus und hilft so die Basiskompetenzen der Kinder noch gezielter zu stärken. Projektarbeit in Kindertageseinrichtungen kann unterschiedlich aussehen, sie kann nur ein paar Tage zu einem bestimmten Thema (z. B. „Von der Biene zum Honig“) oder über das ganze Jahr (z. B. „Mit der Krippe um die Welt – ein interkulturelles Jahr“) durchgeführt werden. Projektarbeit kann von einer Betreuerin, von Kleingruppen, aber auch von einem Gesamtteam mit allen Kindern durchgeführt werden. Eng verbunden mit einer erfolgreichen Projektarbeit ist die Elternzusammenarbeit, welche zum Ziel hat das Projekt für Eltern transparent zu machen und sie im besten Fall durch gemeinsame Angebote und Aktionen mit einzubeziehen:

„Projektarbeit ist eine Möglichkeit Kinder aktiv am Lernprozess zu beteiligen. Projektthemen orientieren sich idealer Weise an den Bedürfnissen der Lernenden, sind unerschöpflich und passen in jeden Bildungsplan, sind doch junge Menschen neugierig darauf, die Welt mit all ihren Geheimnissen zu erforschen und sie sich lernend anzueignen. Wer am Lernbedürfnis ansetzt, kann mit großer Motivation und Eigentätigkeit rechnen, identifizieren sich die Lernenden doch mit dem Thema.“¹⁹

4.1. Projektverlauf am Beispiel „Mein Körper – Bewegung und Entspannung in der Kinderkrippe“

1. **Vorüberlegungen:** Analysieren der aktuellen Situation/des Ist-Zustandes
 - Die Erzieher/innen stellen fest, dass die Kinder in letzter Zeit unruhiger sind.
2. Gezielte **Beobachtung** einzelner Kinder, in unterschiedlichen Gruppengefügen, in der gesamten Gruppe, in verschiedenen Situationen des Alltags innerhalb der Einrichtung
 - Wann sind die Kinder besonders unruhig, gibt es bestimmte Situationen in denen sie unruhig sind?
 - Welche Kinder benehmen sich wie in bestimmten Situationen und warum?
 - Wie viel Raum wird ihnen für Bewegung dafür gegeben?
 - Welche Möglichkeiten des Rückzugs und der Ruhe haben die Kinder und welche schaffen die Erzieher/innen ihnen zusätzlich?

¹⁹ Sybille Günther: In Projekten spielend lernen, Reihe Pädagogische Kompetenz Band 4, Ökoptia Verlag, Münster, 2006

3. Reflektion des Verhaltens der Fachkräfte

- Wie verhalte ich mich während des Freispiels?
- Welche Angebote biete ich den Kindern während des Freispiels für die unterschiedlichen Altersstufen an?
- Welche Möglichkeiten der Bewegung und des Rückzugs biete ich den Kindern den Tag über an?
- Wie oft spielen die Kinder im Außenbereich und nutze ich ihn täglich?

4. Auswertung der verschiedenen Beobachtungen innerhalb der am Projekt teilnehmenden Kolleginnen

- Zusammenfassen aller Ergebnisse und Auswertung.

5. Welches Ziel möchte ich erreichen?

- Den Kindern mehr Möglichkeiten zur Bewegung und zur Entspannung bieten.
- Die Vernetzung möglichst vieler Bildungsbereiche und Schulung möglichst unterschiedlicher Bereiche der Kinder.
- Eltern auch unter dem Aspekt der Gesundheitsbildung mit einbeziehen.
- Dokumentation des Projektes für Eltern und Kollegen.

6. Planung der einzelnen Angebote

- Welche Bildungsbereiche (vgl. Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan) möchten mit welchen Angeboten angesprochen werden?

7. Durchführung der ausgearbeiteten Angebote.

Dabei achten die Betreuerinnen auf:

- Gruppendynamik
- Aktuelle Geschehnisse des Tages
- Individuelle Bedürfnisse der Kinder
- und gehen dementsprechend darauf ein.

8. Dokumentation

Wichtig für eine gelungene Projektarbeit ist die Dokumentation.

Möglichkeiten könnten hier sein:

- Erstellen eines Projektordner
- Film
- Lerngeschichten
- Aushänge

9. Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit Eltern

- Elternbriefe
- Elternzeitung
- Aushänge
- Gemeinsame Angebote und Ausflüge mit Eltern
- Aktive Elternmitwirkung während des Projektes

Projekt „Bewegung macht Spaß“

Autorin: Klaudija Jonjic

Vorüberlegungen

Jedes Kind braucht Bewegung, damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann. Bewegung ist ein Grundbedürfnis und die Grundlage aller Entwicklungsbereiche eines Kindes. In der heutigen Zeit werden Bewegungsräume gerade in Stadtgebieten immer kleiner. Kinder leiden immer häufiger unter Bewegungsmangel. Daher liegt es in der Verantwortung von Betreuerinnen und Eltern dem immer größeren Bewegungsmangel der Kinder von Anfang an entgegenzusteuern. Kinder sollten sich immer dann bewegen dürfen, wenn sie das Bedürfnis dazu haben. Durch Bewegung lernen Kinder sich selbst besser kennen, sich untereinander zu verständigen, sich auszudrücken und ihren Körper wahrzunehmen. Die seelische und körperliche Entwicklung stehen in enger Beziehung zueinander. Während sich die Kinder bewegen, nehmen sie bewusst und unbewusst ihre Umwelt wahr, reagieren auf diese und wirken auch immer auf diese ein.

Bei den Angeboten wollen wir vor allem das Interesse der Kinder und z.T. auch der Eltern an Bewegung wecken und deren Wichtigkeit hervorheben.

Pädagogische Absicht

- Freude an Bewegung vermitteln
- Ausgleich von Bewegungsmangel
- vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln
- Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Förderung sozialer Verhaltensweisen
- Vorbeugung von Übergewicht





Eltern-Kind-Olympiade

Autorin: Klaudija Jonjic

Material

- Hütchenaufsteller
- Bobbycars
- Seil
- Fahnen
- Plastik-Eier und große Esslöffel
- 2 Langbänke
- Besen
- Softbälle
- Reifen
- Stempel mit verschiedenen Motiven

Vorbereitung

Die Erzieherinnen bereiten, bevor die Kinder mit ihren Eltern eintreffen, verschiedene Bewegungsstationen der Eltern-Kind-Olympiade vor. Zur Orientierung kennzeichnen die Betreuerinnen jede Station mit verschiedenen Fahnen. Die Stationen sind:

- Bobbycar-Rennbahn
- Eierlauf über Bänke
- Besenhockey mit Softbällen

Durchführung

Als Erstes werden die Kinder mit ihren Eltern von den Betreuerinnen begrüßt. Anschließend werden die verschiedenen Stationen erklärt und die Erzieherinnen stellen sich auf, um die Angebote anzuleiten.

Bobbycar-Rennbahn: Jeweils ein Paar – bestehend aus Kind und Elternteil – bekommt ein Bobbycar. Zwei Eltern-Kind-Paare treten gegeneinander an. Die Kinder nehmen auf dem Bobbycar Platz und der Elternteil schiebt nach dem „Startschuss“ das Kind so schnell wie möglich durch den Slalom-Hütchen-Parcours ins Ziel. Alle Teilnehmer bekommen einen Motivstempel.

Eierlauf über Bänke: Auch hier bilden sich Eltern-Kind-Paare, um abwechselnd nach einem Startsignal mit einem Plastik-Ei auf einem großen Löffel über die Bank zu balancieren. Dabei darf das Ei nicht vom Löffel fallen. Am Ende der Bank wird gewechselt. Jeder überquert die Bank mit dem Ei zweimal. Nach gelöster Aufgabe bekommen die Paare einen Motivstempel.

Besenhockey: Hierbei bilden sich Eltern-Kind-Manschaftspaare. Jeder erhält einen Besen, um auf einem abgesteckten „Hockyfeld“ den bereit gelegten Softball in ein Tor (das aus einem Reifen am Ende des Feldes besteht) zu schießen. Es wird so lange gespielt, bis jeder ein Tor erzielt hat um sich den verdienten Motivstempel abzuholen.



Angebot für alle
Kinder der Ein-
richtung mit ihren
Eltern

Zum Abschluss unserer kleinen Olympiade sammeln sich die Kinder mit ihren gesammelten Motivstempeln um die Siegermedaillen entgegenzunehmen. Danach können sich Kinder und Eltern an einem Buffet stärken.

Elterndialog

Den Eltern wird bei der Olympiade die Möglichkeit gegeben, sich gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen. Damit wird ihnen die Wichtigkeit des Themas Bewegung näher gebracht.

Das Erlebte kann als Anregung für zu Hause genutzt werden.

Weiterführende Ideen

- einzelne Stationen durch Hindernisse erschweren
- andere Variationen der einzelnen Stationen



Bewegungsbaustelle

Autorin: Klaudija Jonjic

Material

- Holzleisten mit verschiedenen Oberflächen in unterschiedlichen Höhen
- Tücher in Blau- und Grüntönen

Vorbereitung

Die Erzieherin lüftet den Turnraum durch, stellt die verschiedenen Bauteile der Bewegungslandschaft bereit und verdeckt die Bewegungslandschaft mit Tüchern.

Durchführung

Gemeinsam mit den Kindern bildet die Erzieherin einen Kreis im Turnraum, um sich zu begrüßen. Anschließend fragt die Erzieherin die Kinder, was sich wohl unter den Tüchern befinden könnte und weckt Interesse und Neugier. Die Kinder dürfen dann das Geheimnis aufdecken und erst mal mit den Händen ertasten, welche Oberfläche sie spüren (rau, glatt, Steine, Sand, Erhöhungen, Schlangenlinien, warm, kalt, ...).

Die Elemente liegen hintereinander in eckigen Schlangenlinien aneinandergereiht direkt auf dem Boden. Nun fordert die Erzieherin die Kinder auf, sich Schuhe und Socken auszuziehen, um über den Parcours zu balancieren und diesen mit den Fußsohlen zu spüren. Jedes Kind bekommt individuell Hilfestellung und erzählt dabei, was es spürt und empfindet. Die Kinder dürfen den Parcours auch selbst einmal legen und abgehen.

Danach werden einzelne Elemente durch Zusatzbausteine erhöht. So wird das Balancieren für die Kinder eine größere Herausforderung. Dadurch wird auch ihr körperliches Selbstbewusstsein gestärkt.

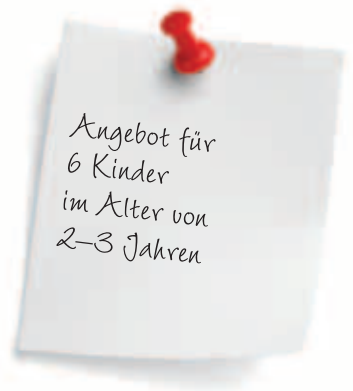
Zum Abschluss treffen sich alle noch einmal im Kreis, um die Füße nach Abdrücken zu untersuchen und diese mit leichten Massagebewegungen auszustreichen.

Elterndialog

Die Erzieherin erstellt einen Angebotsbericht und stellt ihn mit einer Fotodokumentation den Eltern in einem Aushang zur Verfügung.

Weiterführende Ideen

- Hindernisparcours
- verschiedene Bewegungsgeschichten
- Übungen zur Sinneswahrnehmung
- weiterführende Balancierelemente





Schatzsuche der Piraten – Ein Hindernisparcours

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- 2 Pylonen
- 5 Kopftücher
- 1 Sprossenwand
- dicke Seile zum Schwingen
- 2 Bodenturnmatten
- 2 Langbänke
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleines Trampolin
- 4–5 Medizinbälle oder große Bälle
- 1 Kriechtunnel
- Chiffontücher in verschiedenen Farben, ein kleiner Korb
- Muggelsteine, (Deko-)Muscheln
- passende Musik

Pädagogische Absicht

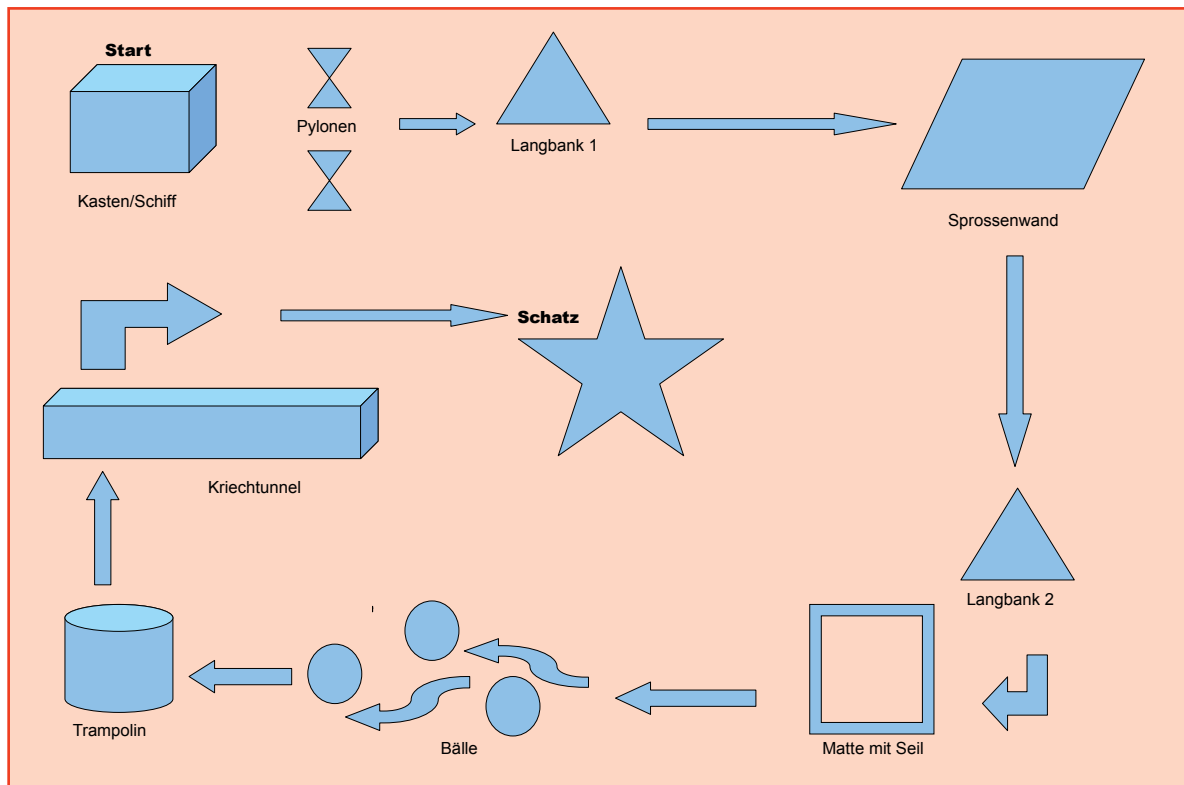
- Unterschiedliche Bewegungsabläufe der Kinder in verschiedene Übungen integrieren.
- Schulung der Motorik und der Balance.
- Spaß und Freude an der Bewegung.
- Das Angebot dient zu Vorbereitung auf die Eltern-Kind-Olympiade, bei der die Kinder mit ihren Eltern verschiedene sportliche Aktivitäten ausüben, und ist ein erstes Zirkeltraining, wie es im Schulsport praktiziert wird.



Vorbereitung

Die Erzieherinnen bereiten den Turnraum ohne Kinder für das Angebot vor. Die einzelnen Stationen bilden einen Kreis, so dass die Hindernisse nacheinander von den Kindern passiert werden können.

- Den Anfang bildet der umgedrehte Deckel eines Kastens.
- Es folgen zwei Pylonen, die in einem Abstand von ca. 1,5 m nebeneinander stehen.
- Danach stellen die Betreuerinnen eine Langbank umgedreht auf und legen darauffolgend eine Turnmatte vor die Sprossenwand.
- Daran anschließend stellen sie eine Langbank normal auf.



- Unter die Schwungseile legen sie Bodenturnmatten.
- 4–5 Medizinbälle legen sie in einem Abstand von ca. ½ Meter hintereinander auf.
- Es folgt ein Mini-Trampolin, das vor einer Weichbodenmatte steht.
- Daran schließt in kurzem Abstand ein Kriechtunnel an.
- Am Ende dieses Tunnels steht ein von Chiffontücher bedeckter Korb mit Muggelsteinen und Muscheln.

Vor dem Angebot lüften die Erzieherinnen den Turnraum gut durch.

Durchführung

Eine Erzieherin ist die Erzählerin, sie bindet den Kindern die Kopftücher um und die Kinder setzen sich in den umgedrehten Kasten. Nun sind alle Kinder kleine Piraten und die Erzieherin erzählt ihnen die Geschichte der Piraten auf Schatzsuche:

Geschichte	
<i>Die Piraten kommen mit ihrem Schiff auf einer Insel an.</i>	umgedrehter Kastendeckel
<i>Sie wissen, dass sich auf dieser Insel ein Schatz befinden soll. Nur wo?</i>	Start zwischen den beiden Pylonen

<i>Gleich zu Anfang müssen sich die Piraten durch eine Düne schlängeln...</i>	Die Kinder kriechen durch die Langbank.
<i>... und kommen so an einen großen Berg. Auf diesen klettern sie um zu schauen, ob sie Inselbewohner entdecken, die sie gefangen nehmen könnten.</i>	Die Kinder steigen auf die Sprossenwand.
<i>Sie sehen zwar keine Bewohner, dafür aber eine schmale Mauer, die es nun zu überwinden gilt.</i>	Die Kinder balancieren über die Langbank.
<i>Anschließend kommen die kleinen Piraten an einen großen Fluss mit gefährlichen Krokodilen, aber es gibt zum Glück Lianen, welche die Schatzsucher greifen, um so unbeschadet den Fluss überqueren zu können.</i>	Mit den Seilen schwingen sich die Kinder über die blauen Turnmatten.
<i>Kaum ist der Fluss überwunden, stehen die Piraten vor großen Steinen, an denen sie vorbeikommen müssen.</i>	Die Kinder laufen Slalom um die Bälle.
<i>Sind diese Hindernisse überwunden müssen die Schatzräuber in eine Lagune springen...</i>	Trampolin und Weichbodenmatte
<i>... um durch einen Tunnel in die Schatzhöhle zu gelangen.</i>	Kriechtunnel
<i>Dort finden sie endlich den großen und wertvollen Schatz.</i>	Die Kinder dürfen sich einen Muggelstein und eine Muschel aus dem Korb aussuchen.

Die Erzieherin erzählt den Kindern die Geschichte einmal vollständig, währenddessen zeigt die teilnehmende Kollegin den Kindern wie sie die Stationen überwinden können und macht dazu die jeweiligen Bewegungsabläufe vor. Dann erzählt sie die Geschichte erneut, nun dürfen die Kinder nacheinander an die Stationen. Falls nötig, gibt die zweite Kollegin den Kindern an der jeweiligen Station Hilfestellung. Zur Untermalung und um die Schatzsuche noch spannender zu machen, läuft im Hintergrund passende Musik.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherinnen leiten das Angebot an. Sie erklären den Kindern die einzelnen Hindernisse genau. Sie geben Hilfestellung an den verschiedenen Stationen, um Unfälle zu vermeiden.

Weiterführende Ideen

- Die Geschichte kann jederzeit verändert werden, z. B. „Kleine Feen und Kobolde suchen Edelsteine im Zauberwald“.
- Die Geschichte bietet sich auch für weitere Projekte wie z. B. „Piraten“ an und kann auch im Zuge eines Faschingsfestes angeboten werden.
- Die Stationen können je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder vereinfacht oder anspruchsvoller gestaltet werden.



Bayerischer Tüchertanz

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- CD mit einem bayerischen Landleranz
- bunte Chiffontücher
- Korb

Hintergrund

Der bayerische Tüchertanz wird im Rahmen des alljährlichen Oktoberfest in unserer Kinderkrippe durchgeführt. An diesem Tag tanzen wir in wechselnden Gruppen von jeweils 5–7 Kindern.

Durchführung

Die Betreuerin hat einen verdeckten Korb vor sich stehen, in dem sich die Chiffontücher befinden. Sie greift hinein und hält in beiden Händen (für die Kinder noch unsichtbar), ein Tuch versteckt und setzt sich vor ein Kind. Ganz langsam öffnet sie ihre Hände; eine rote Chiffonblume „wächst“. Als sich das Tuch vollständig in den Händen der Betreuerin ausgebreitet hat, legt sie es vorsichtig in die Hände des Kindes. So erhält jedes Kind seine „Blume“.

Die Kinder bewegen sich zunächst frei mit ihrem Tuch. Anschließend leitet die Betreuerin die ersten Bewegungen an. Sie fragt die Kinder, was man mit den Tüchern alles machen kann, z. B. in die Luft werfen und wieder fangen oder damit schwingen.

Die Kinder bringen ihre Ideen selbständig ein:

- Stella will das Tuch von sich wegblasen. Alle Kinder machen mit und stellen dabei fest, dass dies gar nicht so einfach ist.
- Justus möchte das Tuch hoch werfen und nur mit dem Kopf und „ohne Hände“ fangen. Auch das versuchen sogleich alle Kinder.

Sind alle Ideen der Kinder ausprobiert, bittet die Betreuerin die Kinder sich an den Händen zu fassen und einen Kreis zu bilden. Sie singt mit den Kindern das ihnen bekannte Lied „Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“ und alle tanzen dazu im Kreis. Dies ist eine Vorübung zum eigentlichen Tüchertanz.

Nach dem Lied bindet die Erzieherin nacheinander alle Tücher an einem Ende zusammen. Am anderen Ende nimmt jedes Kind jeweils ein Tuch in die Hand. Stehen die Kinder alle wieder im Kreis, legt die Betreuerin die CD mit dem bayerischen Landleranz ein und die Kinder tanzen dazu im Kreis. Dazu können die Kinder eigene Ideen einbringen, wie man den Kreistanz verändern kann: sie heben die Hände, drehen sich um, wechseln die Kreisrichtung usw.

Nachdem der Tüchertanz ein paar Mal wiederholt wurde, setzen sich alle Kinder in einen Kreis. Die Betreuerin stellt ihren Korb in die Mitte und die Kinder lassen nun nacheinander selbst eine „Blume“ in ihren Händen wachsen und legen diese nacheinander in den Korb zurück.



Projekt „Vom Kern zur Tomate“

Autorin: Bianca Dimopoulos

Vorüberlegungen

Immer weniger Kinder wissen, wo Lebensmittel eigentlich herkommen und welche davon für unseren Körper gut sind. Mit diesem Projekt geben wir den Kindern die Möglichkeit, selbst Gemüse, Salat und Beeren anzupflanzen. Wir wollen das Interesse der Kinder an gesunden Lebensmitteln wecken und ihnen zeigen, was man damit Leckerer zubereiten kann. Die Kinder sollen in Kontakt mit der Natur kommen.

Wenn wir Kinder etwas über gesunde Ernährung weitergeben wollen, ist es unbedingt notwendig, auch die Eltern in das Projekt mit einzubeziehen. Bei einer Gartenaktion wurde u.a. das Beet mit Hilfe der Eltern gründlich umgegraben und von Unkraut befreit. Manche Eltern haben Pflänzchen aus dem eigenen Garten mitgebracht, die die Kinder dann einpflanzen konnten. Außerdem wurden die Eltern durch einen Elternbrief über die Aktionen ihrer Kinder informiert. Eine Dokumentationsmappe mit vielen Bildern, Gartentipps und leckeren Rezepten bietet viele Anregungen zum Nachmachen oder zum Gespräch mit den Kindern.

Pädagogische Absicht

- Umgang mit Pflanzen erlernen
- Wissen über gesunde Nahrungsmittel und deren Herkunft vermitteln
- Lebensmittelhygiene
- Hygiene im Allgemeinen
- Verantwortung übernehmen
- Soziale Kompetenzen durch das Arbeiten in der Gruppe
- die Eltern am Geschehen der Krippe beteiligen

Kinder

Die einzelnen Angebote dieses Projektes sind für Kinder im Alter von einem Jahr bis ca. 3 Jahre (oder auch älter) geeignet. Sie werden dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder angepasst.





Bohnen selbst ziehen (im April)

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- für jedes Kind ein großes Glas mit Schraubdeckel
- für jedes Kind eine Saatbohne (z. B. Prunkbohnen)
- Löschpapier
- Etiketten für die Namen

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein Glas mit einem Etikett, auf dem sein Name steht. Die Betreuerin verteilt an die Kinder je ein Blatt Löschpapier. Dieses dürfen die Kinder zerknüllen und in das Glas stecken.

Danach wird die Bohne auf das Papier gelegt und kräftig gegossen. Das Papier muss ganz feucht sein, aber die Bohne darf nicht schwimmen. Das überschüssige Wasser gießt die Betreuerin zusammen mit den Kindern wieder aus.

Nun werden die Bohnen jeden Tag gegossen. Dabei ist wichtig, dass das abgestandene Wasser vom Vortag zuerst ausgeschüttet wird. Die Kinder können die Bohnen betrachten und feststellen, ob sich die Bohnen bereits geöffnet haben.

Schon nach wenigen Tagen platzen die Bohnen auf und es sind erste Triebe zu sehen. Die Bohnenpflanzen bleiben in den Gläsern, bis sie Anfang Juni in das Beet gepflanzt werden können. Sie müssen allerdings weiterhin regelmäßig gegossen werden.

Elterndialog

Die Kinder haben ihren Eltern jeden Tag beim Abholen gezeigt, wie groß die Bohnenpflanzen bereits geworden sind und es haben sich daraus viele Gespräche ergeben.





Bunter Salat aus Beet und Wiese

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- große Schüssel
- großes Sieb
- mehrere Messer und Brettchen
- Essig, Öl und Gewürze

Durchführung

Als Erstes geht die Erzieherin mit den Kindern in das Gewächshaus und erntet mit ihnen den selbst gezogenen Salat. Um wirklich einen bunten Salat zu bekommen, werden auch noch ein paar Tomaten und Karotten geerntet.

Danach geht die Erzieherin mit den Kindern auf die Wiese. Dort erklärt sie, dass es auf der Wiese eine Blume gibt, die man essen kann. Sie zeigt den Kindern ein Gänseblümchen und erklärt ihnen, dass man den Kopf der Blume essen kann und dass man damit den Salat schön dekorieren kann. Natürlich dürfen die Kinder die Gänseblümchen auch probieren und erzählen, wie es ihnen geschmeckt hat. Die Erzieherin bittet nun die Kinder, noch weitere Gänseblümchen für den Salat zu sammeln.

Nachdem alle Pflanzen geerntet sind, werden sie gemeinsam gewaschen und in das Sieb zum Abtropfen gegeben. Die Erzieherin zeigt den Kindern, wie man den Salat zerpflückt und richtig wäscht, damit keine Erde mehr daran ist. Die Karotten und Tomaten werden vom Grün befreit und gewaschen. Die Gänseblümchen müssen ganz vorsichtig gewaschen werden, damit sie nicht kaputt gehen. Nun waschen sich alle nochmal die Hände, damit auch keine Erde mehr an den Händen ist.

Jetzt setzen sich alle an einen Tisch und beginnen die einzelnen Bestandteile des Salates in mundgerechte Stücke zu schneiden und geben diese in die gespülte Salatschüssel. Danach würzen Erzieherin und Kinder gemeinsam den Salat und bereiten die Salatsoße zu. Zum Schluss wird der Salat mit den Köpfen der Gänseblümchen verziert und gemeinsam mit den anderen Kindern verzehrt.

Elterndialog

Die Eltern können in der Dokumentationsmappe die Fotos vom Ernten und Zubereiten des Salates bewundern. Außerdem gibt es eine Liste von essbaren Wiesenkräutern, die die Eltern bei Interesse mitnehmen können.



Angebot für
4 Kinder
im Alter von
2-3 Jahren





Kürbissuppe

Autorin: Bianca Dimopoulos

Jahreszeit

September/Oktober

Material

- großes Messer
- mehrere große Löffel
- eine große Schüssel
- einen großen Topf
- Gemüsebrühe

Durchführung

Die Kinder gehen zusammen mit der Erzieherin zum Gartenbeet und ernten einen Kürbis. Der Kürbis wird dann gewaschen und die Erzieherin schneidet den Deckel ab. Die Kinder höhlen den Kürbis jetzt mit den Löffeln aus. Die Kerne werden entfernt und für das nächste Jahr zum Ansäen getrocknet. Jetzt wird das Fruchtfleisch in kleine Stücke geschnitten und in den großen Topf gegeben.

Wenn die Kinder fertig sind, wird der Topf aufgesetzt und Gemüsebrühe angegossen. Jedes Kind darf einmal die Suppe umrühren. Wenn der Kürbis weich ist, pürieren die Kindern mit der Erzieherin die Suppe und schmecken sie ab. Danach kann die ganze Gruppe die selbst gemachte Suppe genießen.

Elterndialog

Im Speiseplan können die Eltern lesen, dass die Kinder an diesem Tag eine Kürbissuppe zum Mittagessen selbst kochen. Das Angebot wird mit Fotos in der Dokumentationsmappe präsentiert und die Eltern können eine Kopie des Rezeptes mitnehmen.

Bei einem Elternabend zum Thema „Ernährung und Kochen“ probieren die Eltern selbst aus, wie schnell und einfach man eine frische Kürbissuppe zubereiten kann.

Weiterführende Ideen

- Komposthaufen anlegen
- verschiedene Sorten von Erde vergleichen
- Erdbeeren ernten und Marmelade kochen
- Johannisbeerkuchen mit Beeren aus dem Garten





Projekt „Pizza, Polenta, Burek – Wir kochen um die Welt“

Autorin: Mirjam Prüver

Vorüberlegungen

Die interkulturellen Wochen, die in der Einrichtung stattfinden, sollen sich auch in unserem Speiseplan wiederfinden. Jeweils für zwei Wochen wird in der gesamten Einrichtung mit den Kindern gruppenübergreifend über ein Land (wenn möglich immer ein Land, aus dem die einzelnen Kinder stammen) gesprochen, dazu werden Angebote der unterschiedlichen Bildungs- und Gesundheitsbereiche durchgeführt.

Dies gilt auch für den Bereich „Ernährung“. Zusammen mit der Erzieherin bzw. der Köchin bereiten die Kinder daher fremdländische Gerichte zu, die dann gemeinsam verzehrt werden. Die Eltern werden ebenfalls gebeten, verschiedene Rezepte aus ihrem Herkunftsland mit in die Einrichtung zu bringen, die von den Kindern für alle Kinder nachgekocht werden können.



Pädagogische Absicht

Neben der interkulturellen Bildung im Allgemeinen werden den Kindern beim Kochen und Backen der Umgang mit Lebensmitteln und das Einhalten der Lebensmittelhygiene vermittelt und ihre Grob- und Feinmotorik sowie das Sozialverhalten geschult. Vor allem aber wird den Kindern beim gemeinsamen Zubereiten neuer Speisen die Möglichkeit gegeben, unbekannte Gerichte kennen zu lernen.

Mit den Angeboten zur Ernährung werden alle Sinne angesprochen. Die Kinder können die Lebensmittel riechen, sehen, schmecken und sie letztendlich im wahrsten Sinne des Wortes *be-greifen*.

Nicht zuletzt fördert das gemeinsame Feiern von Festen – beispielsweise mit internationalen Speisen – das Kennenlernen und be-greifen von fremden Kulturen, Sitten, Religionen und der Situationen von Familien mit Migrationshintergrund.

Kinder

Offene Angebote, wechselnde Kinder, je nach Angebot 3–5 Kinder pro Beschäftigung.



Noi facciamo la Pizza – Wir backen Pizza

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- Zutaten für den Pizzateig: 400 g Mehl Typ 405, ¼ Würfel frische Hefe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 175 ml Wasser oder Milch, Mehl zum Ausrollen
- Zutaten für den Belag: Tomatensauce (bestehend aus Tomatenmark und italienischen Gewürzen), Mais, Champignons, Putenschinken, Paprika, Mozzarella, geriebener (Pizza-)Käse
- kleine Messer, Brettchen, Speisepinsel, Backblech, Backpapier
- Teigroller

Vorbereitung

Die Kinder und die Erzieherin waschen sich gemeinsam die Hände, ziehen Schürzen an und stecken gegebenenfalls lange Haare zusammen.

Die Erzieherin erklärt den Kindern, dass sie mit ihnen Pizza backen möchte und dies ein typisches Gericht Italiens ist („dem Land aus dem das Kind XY kommt“).

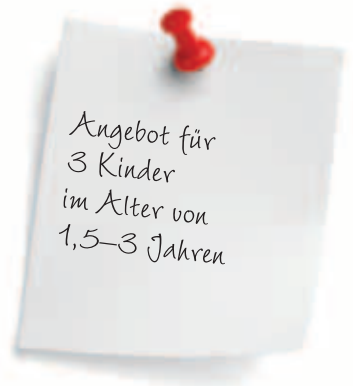
Die Erzieherin zeigt den Kindern die auf dem Tisch liegenden Zutaten und Materialien, die für das Zubereiten der Pizza benötigt werden. Dabei erklärt sie den Kindern sehr genau die Gefahren des kleinen Messers, das für das Schneiden des Mozzarellas und der Paprika benötigt wird.

Durchführung

Die Kinder geben Mehl, Hefe, Öl, Wasser und Salz in eine Schüssel und verarbeiten dies zu einem Pizzateig. Nachdem der Teig eine halbe Stunde in einer Schüssel – abgedeckt mit einem Küchentuch – „geruht“ hat, bekommt jedes Kind eine Kugel Teig, die es mit Mehl bestäubt und ausrollt. Die so entstandene Teigfläche wird dann mit Tomatensauce bestrichen und mit italienischen Gewürzen bestreut.

Die Erzieherin zeigt den Kindern die verschiedenen Zutaten, lässt sie diese benennen und anschließend probieren. Danach darf sich jedes Kind die Zutaten aussuchen, die es auf seiner Pizza haben möchte, und den Teig selbständig belegen. Dabei schneiden die Kinder die Paprika, den Mozzarella und andere Zutaten selbstständig.

Sind alle Kinder fertig, werden die Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Pizzablech gelegt und bei 200 Grad ca. 25 Minuten gebacken. Wenn möglich, schauen die Kinder zwischendurch nach, wie ihre Pizzen im Ofen backen.





Die Kinder räumen ihren Arbeitsplatz gemeinsam auf und waschen sich zum Abschluss erneut die Hände. Sind die Pizzen fertig, werden sie gemeinsam mit allen Kindern der Gruppe gegessen.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin unterstützt die Kinder bei der Zubereitung und achtet auf die Einhaltung der Lebensmittelhygiene, z. B. beim Händewaschen vor und nach dem Angebot. Außerdem vermittelt sie den richtigen Umgang mit Gefahrenquellen, die z. B. beim selbstständigen Schneiden mit dem Messer entstehen können. Sie greift Ideen der Kinder auf und entwickelt diese mit ihnen weiter (siehe unten). Da der Teig eine halbe Stunde ruhen sollte, bietet es sich an, diesen bereits in der Früh vorzubereiten und die Pizza selbst am späten Vormittag herzustellen und so das Angebot zeitlich zu teilen.

Elterndialog

Auch die Eltern können in dieses Projekt gut mit einbezogen werden, indem sie landestypische Rezepte mitbringen, welche die Kinder nachkochen können. Eltern fühlen sich durch das Interesse an ihrer Kultur angenommen, darüber hinaus schafft die Offenheit anderer Kulturen und Gebräuche gegenüber dem Erziehungspersonal als auch bei den Eltern gegenseitiges Vertrauen.

Die Pizza kann auch mit den Eltern gemeinsam zum Beispiel im Rahmen eines Sommerfestes oder Elternnachmittags zubereitet werden.

Weiterführende Ideen

In unserer Gruppe ist auch ein türkisches Kind, das erzählt, dass es in der Türkei auch Pizza gibt. Die Erzieherin bittet das Kind, ein Rezept für die türkische Pizza von zu Hause mitzubringen, damit wir selbst eine türkische Pizza herstellen sowie Unterschiede zur italienischen Pizza feststellen können.



Willkommen, Welcome, Bienvenue, Boas-vindas zum internationalen Buffet

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- Viele verschiedene Rezepte aus unterschiedlichen Ländern, die mit Kindern in einer Kindertageseinrichtung nachgekocht werden können.
- Tische für das Buffet
- Dekorationsvorschläge: Tischdecken in verschiedenen Landesfarben, von Kindern selbst gemalte Fahnen und Bilder mit Sehenswürdigkeiten aus verschiedenen Ländern der Erde.
- Musik aus aller Welt

Vorbereitung

Das Team und die Kinder der Einrichtung möchten ein großes, internationales Buffet veranstalten. Wir sammeln bei den Eltern der Einrichtung viele verschiedene Rezepte aus aller Welt, welche die Erzieherinnen und die Köchin der Einrichtung mit den Kindern nachkochen und backen können.

In den Wochen vorher gestalten die Kinder verschiedene Dekorationselemente für das Fest. Sie malen verschiedene Fahnen und wir machen einen Ausflug ins Reisebüro, wo sie Reisekataloge erhalten. Mit den Bildern aus den Katalogen, Fotokopien aus Reisebildbänden und mit Fotos, welche die Kinder von zu Hause mitgebracht haben, basteln sie große Collagen.

Durchführung

Die Erzieherinnen kochen zusammen mit den Kindern die gesammelten Rezepte in unterschiedlichen Gruppen nach. Zudem werden die Eltern gebeten, landestypische Gerichte zum Fest mitzubringen. Auf die Einhaltung der Lebensmittelhygienevorschriften wird hingewiesen.

Bei gutem Essen und Musik feiert die Einrichtung ein internationales Fest.

Rolle der Erzieherin

Sie gibt den Kindern beim Zubereiten der Speisen Hilfestellung, sie achtet auf die Einhaltung der Lebensmittelhygiene und weist die Kinder auf die verschiedenen Gefahrenquellen beim Zubereiten der Speisen hin.

*Fest für alle
Kinder, deren
Eltern und das
gesamte Team der
Einrichtung*



Elterndialog

Die Erzieherin lädt die Eltern zu einem internationalen Buffet ein. Sie schreibt zu jedem Gericht eine kleine Karte damit alle Eltern wissen, um welches Gericht es sich handelt und aus welchem Land es stammt. Sie gestaltet mit Hilfe von Kindern der Einrichtung eine Einladung zum Fest.

Die Erzieherin bittet die Eltern zur Untermalung Musik aus aller Welt zum Fest mitzubringen.

Weiterführende Ideen

- Auch die Nachbareinrichtungen werden eingeladen und somit in die Planungen mit einbezogen. Dies fördert die gute Zusammenarbeit unter den verschiedenen Einrichtungen, bietet den Eltern eine weitere Möglichkeit sich kennen zu lernen und vergrößert die Vielfalt der verschiedenen Gerichte.
- Die Erzieherinnen und die Köchin stellen mit den Fotos und den Rezepten eine Dokumentationsmappe oder ein individuelles Einrichtungskochbuch her.



Obstsalat

Autorin: Mirjam Prüver

Materialien

- verschiedenes Obst der Saison wie z. B. Bananen, Erdbeeren, Äpfel, Pflaumen, Birnen, Rosinen
- Saft einer Zitrone
- kleine Brettchen
- kleine Schneidmesser
- Tücher, Schürzen
- Abfallschale
- kleine Schüssel, große Schüssel für den Obstsalat

Vorüberlegungen

Als kleinen Snack zwischendurch bieten wir den Kindern sowohl am Vormittag, als auch am Nachmittag Obst oder Gemüse an. Dies wird meist schon von der Köchin oder den Betreuerinnen für die Kinder verzehrfertig zubereitet. Heute möchten wir mit den Kindern einen richtigen Obstsalat zubereiten. Dieser wird dann nach dem Mittagessen als Nachtschiffchen serviert.

Pädagogische Absicht

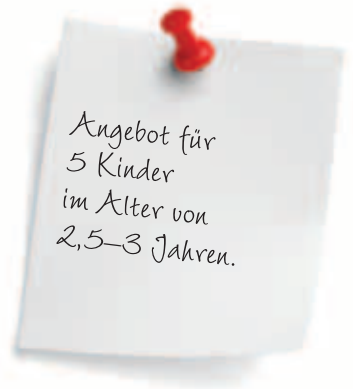
Die Kinder lernen verschiedene Obstsorten kennen und schulen beim Erfühlen des Obstes sowie beim Riechen und Schmecken ihre Sinne. Durch die Vorbereitung und Zubereitung von Speisen lernen die Kinder einfache hauswirtschaftliche Arbeitsvorgänge kennen. Den Kindern wird beim Schneiden der richtige Umgang mit scharfen Schneidmessern erklärt und dadurch Gefahrenquellen verhindert. Durch das Waschen der Hände und des Obstes vor dem Angebot werden den Kindern wichtige Hygienemaßnahmen vermittelt.

Vorbereitung

Die Erzieherin bereitet Schneidebretter, Messer, Abfallschalen, eine kleine sowie eine große Schüssel sowie Körbe vor, die mit einem Tuch verdeckt sind. In jedem Korb befindet sich eine ganze Frucht.

Durchführung

Bevor die Kinder den Raum betreten, geht die Erzieherin mit ihnen ins Bad und wäscht mit ihnen gründlich die Hände. Dann ziehen sich die Kinder Schürzen an und setzen eine Kopfbedeckung auf. Schon werden aus den Kindern kleine Köchinnen und Köche. Die Kinder setzen sich um den Tisch. Die Erzieherin erklärt



Angebot für
5 Kinder
im Alter von
2,5-3 Jahren.





den Kindern, dass sie heute ihren Nachtisch nach dem Mittagessen selbst zubereiten dürfen. Zuerst erraten die Kinder verschiedene Obstsorten durch Erasten. Als Hilfestellung hat die Erzieherin den Kindern Fotos der einzelnen Früchte mitgebracht, die vor den Kindern auf dem Tisch liegen. Sind alle Obstsorten erraten, nehmen sich die Kinder jeweils ein Brettchen und ein Messer. Es wird gezeigt, wie man ein Messer an jemanden weiter gibt und mit dem Messer sicher schneidet.

Die Kinder wählen ein Obst aus, waschen dies am Waschbecken und schneiden an ihrem Platz ihre Früchte in kleine verzehrfertige Stücke. Das geschnittene Obst kommt in eine große Schüssel, die Obstabfälle werfen die Kinder in eine Abfallschale. Zum Abschluss träufeln die Kinder den Saft einer ausgepressten Zitrone über den Obstsalat. Dabei erklärt die Erzieherin den Kindern, dass manches Obst – wie Banane oder Apfel – ohne den Zitronensaft schnell braune Stellen an der Luft bekommt. Der leckere Obstsalat schmeckt allen!



Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin achtet darauf, dass die Kinder wichtige Hygieneregeln bei der Zubereitung von Speisen einhalten und erlernen. Sie erklärt den Kindern die richtige Handhabung und vor allem den sorgsamen Umgang mit einem Schneidemesser und achtet darauf, dass sich die Kinder während der Zubereitung nicht verletzen. Sie hält die Kinder dazu an, Sauberkeit am eigenen Arbeitsplatz einzuhalten und erklärt ihnen die unterschiedlichen Arbeitsabläufe.

Elterndialog

Die Erzieherin dokumentiert das Angebot zum Beispiel in den Portfolios der Kinder durch die Aufnahme mit einer Videokamera oder Fotos.

Das Zubereiten des Obstsalates wird im Speiseplan der Einrichtung festgeschrieben und ist so für alle Eltern sichtbar.

Weiterführende Ideen

- Wir backen einen Obstkuchen
- Ausflug zum Erdbeerfeld, Erdbeeren selber pflücken, Marmelade herstellen
- Experiment: Warum wird das Obst ohne Zitronensaft an der Luft braun? (chemische Reaktionen)



Kinderlimonade

Autorin: Klaudija Jonjic

Material

- Orangen
- Zitronen
- unterschiedliche Süßungsmittel wie Zucker (wenig!), Honig und Ahornsirup
- Saftpresse
- Kannen, Gläser
- Schneidebrett, Kindermesser, Löffel
- Mineral- oder Leitungswasser

Durchführung

Während sich die Kinder die Hände waschen, verteilt die Betreuerin für jedes Kind ein Schneidebrett. Orangen und Zitronen werden unter den Kindern aufgeteilt. Nun halbieren die Kinder die Orangen und Zitronen und pressen diese Hälften aus. Der daraus erstandene Saft wird auf die Kannen verteilt, bis jedes Kännchen mit ca. $\frac{1}{4}$ l gefüllt ist. Den Rest füllen die Kinder mit Mineral- oder Leitungswasser auf. Um die Kinderlimonade ein wenig zu süßen, nimmt jedes Kind eine Kanne mit Limonade und rührt ein wenig Zucker, Honig oder Ahornsirup mit dem Löffel ein. Den Zucker sehr sparsam verwenden, höchstens 1 Teelöffel pro Kanne mit 1,5 l! Zwischendurch probieren die Kinder ihre Limonade, um den gewünschten Geschmack zu erreichen. So darf jedes Kind ein Kännchen Limonade nach seinem eigenen Geschmack zubereiten. Zum Abschluss probieren die Kinder gegenseitig ihre Limonade. Mit der Erzieherin wird über verschiedene Geschmäcker gesprochen und ihre Eindrücke werden ausgetauscht.


Hinweis: Aus gesundheitlichen Gründen sollte für die Limonade nur wenig Zucker verwendet werden. Die Zuckermenge kann von Woche zu Woche weiter reduziert werden, bis die Kinder gerne auch erfrischendes Mineralwasser mit Zitrone ohne Zucker trinken. Da Zitronenlimonade sehr säurehaltig ist, sollten die Kinder nicht direkt im Anschluss Zähne putzen, sondern etwas warten, bis sich der Zahnschmelz wieder aufgebaut hat.

Elterndialog

Die Kinder haben ihren Eltern beim Abholen ihre eigens hergestellte Limonade zum Probieren gegeben. Auch durften die Kinder den Rest mit nach Hause nehmen. Kinder und Eltern reden gemeinsam über die Zubereitung von Kinderlimonade. Eltern bringen weitere Rezepte mit.

Weiterführende Ideen

- Da den Betreuerinnen aufgefallen ist, dass die Kinder tagsüber in der Einrichtung zu wenig trinken, wurde eine „Trinkbar“ eingeführt. Die Kinder haben einen Tisch, wo ganztägig immer frisches Wasser und ungesüßter Tee bereitsteht.
- verschiedene Früchte verwenden (je nach Jahreszeit, ...)



Angebot für
5-6 Kinder,
im Alter von
1,5-3 Jahren

Entspannung

Projekt „Inseln der Stille – Entspannungsprojekt in einer Kinderkrippe“

Autorin: Bianca Dimopoulos

Vorüberlegungen

Große Lärmbelastung, körperlichen und geistigen Anstrengungen sind nicht nur wir Erzieherinnen ausgesetzt, auch unsere Kinder sind davon betroffen. Deshalb ist es, wenn wir an Gesundheitsbildung denken, besonders wichtig auch die Entspannung in den Krippenalltag einzubeziehen.

Durch verschiedene kleine Angebote wollen wir den Kindern nahe bringen, dass Entspannung und Ruhe zum Leben gehören. Hier ist nicht nur die Mittagsruhe gemeint, sondern auch spezielle Übungen, die den Kindern die Möglichkeit bieten, die Erlebnisse in der Krippe zu verarbeiten.

Auch den Eltern muss vermittelt werden, dass die Kinder Entspannungsangebote benötigen. Bei unseren Elternabenden zum Thema „Bewegung“ bieten wir auch immer eine Entspannungsübung an. Wir ermuntern die Eltern solche Übungen auch zu Hause, z. B. vor dem Schlafengehen mit ihren Kinder auszuprobieren.

Pädagogische Absicht

- Entspannung
- Kennenlernen des eigenen Körpers
- taktile Wahrnehmung

Kinder

Die Angebote dieses Projektes sind für alle Altersgruppen geeignet und müssen nur dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst werden.





Im Schein der Salzlampe

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- selbst gesammelte Naturmaterialien wie z. B. Kastanien
- eine Salzlampe

Dauer des Angebots

5–20 Minuten

Durchführung

An diesem Angebot nimmt die ganze Gruppe teil. Es findet vor dem Mittagessen statt. Die Kinder sitzen in einem abgedunkelten Raum um eine Salzlampe herum. Die Salzlampe taucht den Raum in ein angenehmes, warmes Licht, das sehr beruhigend wirkt. Kinder, die noch nicht alleine sitzen können, werden von einer Betreuerin auf den Schoß genommen und unterstützt.

Die Erzieherin wartet, bis die Kinder einen Platz gefunden und sich beruhigt haben. Sie versucht bereits in dieser Phase des Angebots nicht zu sprechen und den Kindern durch Mimik und Gestik ihr Angebot zu erklären.

Sie verteilt an jedes Kind eine Kastanie. Anschließend legt sie die Kastanie in die rechte Hand und präsentiert sie. Die Erzieherin wartet, bis alle Kinder es ihr nachmachen. Dann beginnt sie die Kastanie zu befühlen und mit ihr den linken Arm zu massieren, vom Handgelenk bis zur Schulter und wieder zurück. Sie macht die Bewegungen sehr langsam und deutlich, damit die Kinder sie nachahmen können. Danach wird die Kastanie von der rechten in die linke Hand gewechselt und der rechte Arm wird massiert. Danach wechselt die Erzieherin zu ihren Beinen, die sie genau wie ihre Arme abwechselnd massiert.

Zum Schluss sammelt die Erzieherin alle Kastanien nacheinander und langsam wieder ein und zeigt den Kinder durch Gestik, dass sie wieder aufstehen können und sich z. B. an den Mittagstisch setzen sollen.

Die Salzlampe wird aufgeräumt und die Rollos werden geöffnet. Danach wird auch wieder gesprochen.

Elterndialog

Bei einem Elternabend zum Thema „Entspannung“ erleben die Eltern das Angebot selbst und können sich danach mit der Erzieherin austauschen, wie sie es empfunden haben.

Weiterführende Ideen

- andere Materialien verwenden (z. B. Zapfen, Steine, Igelbälle, Massageroller, ...)
- Massage und Gymnastik der Füße



Babymassage

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- ein großes Handtuch
- Matratzenschonauflage
- CD-Player und Meditationsmusik
- Babyöl

Dauer

10–20 Minuten

Durchführung

Die Erzieherin bereitet ein kleines ruhiges Zimmer vor, indem sie es auf ca. 25°C aufheizt und auf einer Matratze die Auflage und das große Handtuch ausbreitet. Sie schaltet die Meditationsmusik an. Danach holt sie das Kind und zieht es ganz aus. Sie begleitet ihr Tun stets sprachlich mit ruhiger und sanfter Stimme. Das Baby liegt mit dem Rücken auf der Matratze. Die Erzieherin nimmt etwas Öl auf die Hände und erwärmt es durch Reiben bevor sie das Kind damit berührt. Dann beginnt sie den rechten Arm zu massieren, indem sie immer wieder vom Körper weg streicht. Auch die Handflächen und Finger werden massiert. Als Nächstes kommt der linke Arm an die Reihe. Danach wird der Bauch in kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck massiert. Die Erzieherin sagt dem Kind stets, was sie als Nächstes tun wird und sie beobachtet das Kind, ob es ihm auch gefällt. Wenn das Kind Abwehrverhalten zeigt, beendet sie das Angebot.

Nach dem Bauch werden die Beine und Füße auf die gleiche Weise massiert wie die Arme und Hände. Jetzt dreht die Erzieherin das Kind auf den Bauch und streicht abwechselnd mit beiden Händen den Rücken entlang, immer vom Nacken zum Po. Nach der Massage spielt die Erzieherin noch ein kurzes Fingerspiel mit dem Kind und zieht es dann wieder an.

Elterndialog

Auf einem Elternabend zum Thema „Bewegung“ haben wir den Eltern angeboten sich gegenseitig zu massieren und ihnen verschiedene Griffe gezeigt. Die Eltern hatten auch die Möglichkeit, verschiedene Materialien für die Massage auszuprobieren sowie an einem von den Erzieherinnen vorbereiteten Büchertisch mit empfehlenswerten Büchern zum Thema „Babymassage“ zu schmökern.

In der Dokumentationsmappe zum Thema „Entspannung“ wird der Ablauf der Babymassage genau beschrieben, sodass sich die Eltern eine Kopie mit nach Hause nehmen können.

Weiterführende Ideen (für ältere oder erfahrene Kinder)

- Verwenden von verschiedenen Materialien (Igelball, Holzroller)
- Selbstständiges Massieren durch Eincremen (die Cremes werden von den Kindern vorher eigenhändig mit z. B. Lavendel- oder Zitronenöl parfümiert)





Bewegung mit Zeitungen und anderen Materialien

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- alte Tageszeitungen
- CD-Player
- CD mit ruhiger Musik
- ein großer Korb oder eine Schachtel
- ein Tuch zum Abdecken des Korbes

Dauer des Angebots

15–30 Minuten

Durchführung

Das Angebot findet in einem kleinen, ruhigen Raum statt, damit die Kinder nicht vom Spiel der anderen abgelenkt werden. Die Kinder sitzen zusammen mit der Erzieherin auf dem Boden im Kreis. Die Erzieherin stellt den abgedeckten Korb, indem sich die alten Zeitungen befinden, in die Mitte des Kreises. Sie lässt jedes Kind fühlen und raten, was sich in dem Korb befindet. Durch gezielte Fragen, wie z. B. „Wie fühlt sich das an?“ oder „Habt ihr auch so etwas zu Hause?“ unterstützt die Erzieherin die Kinder. Wenn alle Kinder gefühlt haben, nehmen sie das Tuch vom Korb ab.

Jedes Kind bekommt eine Doppelseite von der Zeitung und darf sich überlegen, was man damit machen kann. Die Erzieherin greift die Ideen der Kinder auf, macht sie nach und ermuntert die anderen Kinder, es auch auszuprobieren. Die Kinder laufen beispielsweise um ihr Zeitungsblatt herum, sie springen darüber oder sie werfen es in die Luft und fangen es wieder. Sollten die Kinder keine eigenen Ideen haben, macht die Erzieherin Vorschläge. Wenn die Kinder keine weiteren Ideen mehr haben, knüllen sie ihr Blatt zu einem Ball. Jedes Kind bekommt jetzt eine weitere Doppelseite, auf die es sich nun legen darf. Die Erzieherin macht die ruhige Musik an. Sie fordert die Kinder auf, die Augen zu schließen, wenn sie es möchten. Sie bittet die Kinder mit ruhiger Stimme, ihren Zeitungsball auf ihren Bauch zu legen. So können sie besser ihren Atem spüren und kontrollieren. Die Kinder atmen ruhig ein und aus und ent-





spannen sich dabei. Sobald die Erzieherin merkt, dass die Kinder unruhig werden oder sich nicht mehr wohlfühlen, beendet sie die Entspannungsphase und lässt die Kinder wieder langsam aufstehen, d. h. zuerst setzen sie sich auf, bleiben kurz sitzen und dann erst stehen sie ganz auf, um mögliche Kreislaufprobleme zu vermeiden. Die Musik wird ausgeschaltet.

Nun darf zum Abschluss jedes Kind eine Bewegung mit der Zeitung vormachen, die ihm besonders gefallen hat und die anderen Kinder und die Erzieherin machen mit. Zum Schluss werden die Zeitungen in den Korb geräumt.

Weiterführende Ideen

- andere Materialien (z. B. Luftballon, Plastikflaschen, Sandsäckchen, ...) verwenden
- den Kindern in der Gruppe zeigen, was man mit der Zeitung so alles machen kann
- die Zeitung für Pappmaschee verwenden und daraus neue Gegenstände für die Rhythmikstunde basteln

Elterndialog

Die Eltern können in der Dokumentationsmappe den Verlauf der Rhythmikstunde nachvollziehen. Bei einem Elternabend erleben die Eltern auch eine Rhythmikstunde.

Die Eltern werden gebeten, leere Plastikflaschen, alte Zeitungen oder Ähnliches für die Rhythmikstunden zu sammeln.





Projekt „Ruhe, Rückzug, kein Radau“

Autorin: Mirjam Prüver

Vorüberlegungen

Zu einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung gehört neben den Aspekten Bewegung und Ernährung auch die Entspannung. In unserer immer mobileren und schnelllebigen Zeit fehlen vor allem Kindern oft Orte des Rückzugs und der Erholung. Kinder müssen deshalb auch innerhalb der Kindertageseinrichtung die Möglichkeit des Versteckens und Alleinseins haben und Räume finden, in denen sie sich fallen lassen und loslassen können.

Ein wichtiger Teil der Entspannung ist auch die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Den eigenen Körper zu spüren und sensibel damit umzugehen, ist eine der Grundvoraussetzungen des kindlichen Wohlbefindens, das es durch die Gesundheitsbildung zu erreichen gilt.

Pädagogische Absicht

- Sinnesschulung
- Entspannung
- Wahrnehmen des eigenen Körpers

Kinder

Angebote zu Entspannung sind für Kinder jeden Alters, vom Säugling bis zum Schulkind dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst, geeignet.





Kerzenmeditation

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- kleine Teppiche oder Tücher
- 4–5 große Kerzen
- Teelichter
- Muggelsteine
- ruhige, klassische Musik

Hintergrund

Kerzen haben für Kinder meist eine eigene Faszination und vor allem das Verbot, Kerzen bzw. ein Feuer anzuzünden, löst bei Kindern, oft erst recht das Interesse und den Reiz aus, mit Feuer zu „spielen“. Auf der anderen Seite schaffen Kerzenlicht und deren Wärme häufig schon von selbst eine beruhigende Atmosphäre. Die Besonderheit von Kerzenlicht, die Ruhe und Entspannung bei einem meditativen Angebot, aber auch die Gefahr, die davon ausgehen kann, möchten wir in diesem präventiven Angebot herausarbeiten.

Vorbereitung

Die Erzieherin bereitet einen Raum für das Angebot vor. Je nach Jahreszeit erwärmt sie den Raum, dunkelt ihn ab, legt kleine Teppiche oder Tücher in einen Kreis (die Stückzahl bemisst sich an der Anzahl der teilnehmenden Kinder), macht leise klassische Musik an und zündet eine große Kerze in der Mitte des Kreises an.

Die weiteren Materialien sind in einem Korb versteckt, damit die Kinder diese nicht gleich sehen können.

Durchführung

Bevor das Angebot beginnen kann, erklärt die Erzieherin den Kindern, dass sie im Zimmer Tücher bzw. Teppiche vorbereitet hat, auf die sich die Kinder leise und ruhig setzen dürfen. Um die Spannung zu erhöhen, öffnet die Erzieherin die Tür ganz langsam und erklärt den Kindern, dass sie nun den Raum wegen der bereits brennenden Kerze ganz ruhig und vorsichtig betreten sollen.

Nachdem alle Kinder einen Platz gefunden haben, macht die Erzieherin die Musik aus und betrachtet mit den Kindern die in der Mitte stehende Kerze. Die Kinder erzählen dabei, was sie schon über Kerzen wissen („Heiß, warm, man kann sich verbrennen, sie besteht aus Wachs...“)

Die Erzieherin spricht mit den Kindern – ihrem Entwicklungsstand angepasst – über die Gefahren, die von einer Kerze und Feuer ausgehen können.

Nun betrachtet die Gruppe die Kerze genauer und stellt fest, dass die Kerze einen Docht hat und unten schimmert. Die Erzieherin achtet dabei sehr darauf, dass die Kinder einen angemessenen Abstand zur Kerze einhalten. Die Kinder blasen dann die Kerze aus. Anschließend versuchen sie die Kerze, welche die Erzieherin erneut angezündet hat, lediglich anzublase und entdecken, dass die Flamme dabei fla-





ckert. Sie stellen außerdem fest, dass der Docht noch nach dem Ausblasen glühen kann und Rauch aufsteigt.

Die Kinder nehmen sich eine Kerze und zünden diese nacheinander an. Sie stellen die Kerzen vor sich hin und betrachten ihr Kerzenlicht genau. Sie halten die Hände vor die Flamme und bemerken, wie das Licht die Hände erwärmt und rot schimmern lässt. Dabei entdecken sie auch den richtigen Abstand zur Kerze, um sich nicht zu verbrennen. Die Kinder blasen ihre Kerze aus.

Zum Abschluss legt die Erzieherin ein farbiges Tuch in die Mitte des Kreises und schaltet die klassische Musik an. Sie holt aus ihrem Korb verschiedenfarbige Muggelsteine, die die Kinder auf das Tuch legen.

Sind die Kinder damit fertig, „schenkt“ die Erzieherin, den Kindern nacheinander ein von ihr angezündetes Teelicht. Dieses setzen die Kinder dann auch auf das Tuch zu den Muggelsteinen. Alle betrachten nun ihr selbstgestaltetes „Muggelstein-Kerzen-Bild“ und genießen noch einen Moment die Atmosphäre des Raumes, der nun nur durch Kerzenlicht erhellt ist. Die Kinder blasen ihre Teelichter wieder aus und nehmen sie mit.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin leitet die Gruppe an und passt auf, dass sich kein Kind verbrennt. Sie spricht mit den Kindern den Verlauf des Angebotes durch und weist deutlich und mit den für Alter und Entwicklungsstand der jeweiligen Kinder angemessenen Erklärungen auf die Gefahren des Feuers hin.

Elterndialog

Gerade zu diesem Angebot bietet sich ein intensiver Elterndialog an. Ideen hierfür können sein: Ein Elternabend zum Thema „Feuer“, eine Eltern-Kind-Meditation, Kerzen für Feste im Jahreskreis sowie Laternen mit Eltern basteln.

Weiterführende Ideen

- Kinder verzieren „ihre“ Kerze
- Kinder stellen Kerzen selber her
- Projekt „Vom Wachs zur Kerze“
- das „Muggelstein-Kerzen-Bild“ mit anderen Materialien legen, z. B. ein Sommerbild aus Muscheln oder ein Herbstbild aus Bucheckern und Moos
- passende Musik dazu wählen, z. B. Stücke aus Antonio Vivaldis „Vier Jahreszeiten“





Pinselmassage für Kinder

Autorin: Klaudija Jonjic

Material

- Tücher
- 3 weiche, saubere Pinsel
- 3 Matratzen
- leise Entspannungsmelodie
- Fotoapparat

Vorbereitung

Die Erzieherin sucht einen entsprechend ruhigen Raum für die Massage aus. Die Matratzen werden im Zimmer verteilt und mit bunten Tüchern belegt/dekoriert. Pinsel werden bereitgelegt und im Hintergrund läuft die Entspannungsmusik zur Begrüßung.

Durchführung

Die Erzieherin führt die Kinder in den Raum. Die Kinder verteilen sich paarweise auf den Matratzen und lassen die ersten Eindrücke (visuell/auditiv) auf sich wirken. Die Erzieherin erklärt den Kindern kurz ihr Vorhaben und stellt die Materialien vor. Die Kinder ertasten die Pinsel und die Tücher. Nun legt sich jeweils ein Kind auf die Matratze mit den bunten Tüchern. Das andere Kind bekommt einen Pinsel zur Durchführung der Massage. Die liegenden Kinder schließen die Augen. Die Erzieherin beginnt mit der Geschichte. Während der Geschichte streichen, tupfen, drehen, ... die Kinder mit dem Pinsel übers Gesicht, die Arme, die Beine, den Bauch der liegenden Kinder. Die Erzieherin macht hierbei Fotos. Am Ende der Erzählung werden die Positionen der Kinder getauscht und die Geschichte in umgekehrter Stellung wiederholt.

Im Anschluss bespricht die Erzieherin mit den Kindern deren Empfindungen und Eindrücke der Massage mit dem Pinsel.

Elterndialog

Den Eltern wird anhand der Fotodokumentation und der Kopie der Geschichte die Möglichkeit gegeben, das Erlebte ihrer Kinder nachzuvollziehen und als Anregung für Daheim mitzunehmen.

Weiterführende Ideen

- Herstellung von Massageöl
- Kinderyoga
- Babymassage
- Fantasiereise



Naturerfahrung und Umweltbewusstsein

Projekt „Der Natur auf der Spur“

Autorin: Mirjam Prüver

Vorüberlegungen

Im Zeitalter des immer größer werdenden Medienkonsums tritt gerade für Kinder, die in der Stadt groß werden, die Natur und die Erfahrungen, die dort gemacht werden, immer mehr in den Hintergrund. Enge Wohnverhältnisse, der immer schneller wachsende technische Fortschritt und nicht zuletzt das immer schnellere Leben als Ganzes lassen kaum mehr Raum für Erfahrungen im eigenen Umfeld, der persönlichen Umwelt und in der Natur.

Schon der Alltag der Kleinstkinder ist heutzutage oft geprägt von Stress, Hektik oder Zeitdruck. In diesem Projekt soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, die Natur und Umwelt wahrzunehmen und den eigenen kindlichen Alltag zu „entschleunigen.“

Die nachfolgenden Angebote sollen die Neugier und das Interesse der Kinder an ihrem persönlichen Umfeld und ihrer Umwelt wecken. Wichtig hierbei ist es Kindern unterschiedliche Aktionsräume zu bieten, in denen sie individuelle und vielfältige Erfahrungen machen und eigene Ideen entwickeln können.

Pädagogische Absicht

- Sinnesschulung
- Sensibilisierung für Vorgänge in der Natur und Umwelt
- Körperwahrnehmung
- Förderung der psycho-sozialen Fähigkeiten

Kinder

Diese Projekt ist geeignet für Kinder im Alter von 2,5 bis 6 Jahren.





Brennnessel

Autorin: Mirjam Prüver

Vorüberlegungen

Die Brennnessel ist eine weltweit sehr verbreitete Pflanze. Oft gilt sie als Unkraut und fast jedes Kind hat sich schon einmal an ihr gebrannt. Doch die Brennnessel ist eine sehr nützliche Heilpflanze, die auch nicht brennen muss, wenn man „richtig“ mit ihr umzugehen weiß.

Gerade in der heutigen schnelllebigen, von Massenmedien immer mehr bestimmten Zeit ist es wichtig, den Kindern – vor allem den Stadtkindern – den richtigen Umgang mit und in der Natur zu vermitteln. Dafür ist es notwendig, dass Kinder die Natur und ihre Umwelt so häufig wie möglich aktiv erleben, sich in ihr bewegen, um sie von klein auf zu achten und zu schützen.

Pädagogische Absicht

Die Erzieherin möchte den Kindern die Natur „vor der Haustür“ näher bringen, ihnen ihre Besonderheiten vermitteln und sie für den richtigen und sorgsamen Umgang mit ihrer Umwelt sensibilisieren.

Die Brennnessel wird von vielen Menschen als Unkraut gesehen. Aber die Brennnessel kann mehr! So wird in der Medizin als Heilpflanze eingesetzt, z. B. bei Hautproblemen, Rheuma oder Arthritis. Zu einem Sud verarbeitet, ist sie ein hervorragendes Mittel, um Schädlinge von Pflanzen fernzuhalten.

Fast jedes Kind hat Angst vor Brennnesseln und verbindet damit Schmerzen, nachdem es mit der Pflanze in Berührung kam. In diesem Angebot wird den Kindern gezeigt, dass eine Brennnessel nicht brennt, wenn man achtsam mit ihr umgeht und sie vorsichtig berührt. Diese Erfahrung ist für die Kinder sehr spannend.

Material

- Lupen
- Fotoapparat
- Filmkamera

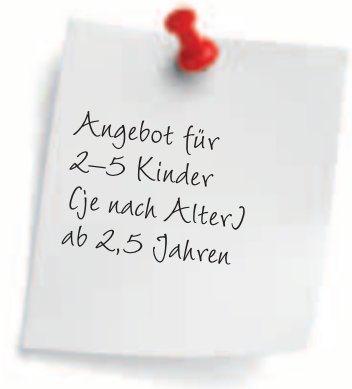
Vorbereitung

Grundsätzlich ist die Durchführung dieses Angebots überall möglich, wo Brennnesseln wachsen. Die Erzieherinnen sollten allerdings einen Ort wählen, an dem die Pflanzen frei von Verunreinigungen sind.

Durchführung

Die Erzieherin geht mit den Kindern auf einen nahegelegenen öffentlich eingezäunten Spielplatz. Dort befinden sich in einigen Ecken Brennnesseln. Sie fragt die Kinder, wer von ihnen die Pflanze bereits kennt und was sie über die Pflanze wissen. Die Kinder berichten, dass sie von der Brennnessel gebrannt wurden, dass dies weh tat und sich „weiße Bläschen“ auf der Haut gebildet haben.

Die Erzieherin erklärt den Kindern, dass die Brennnessel nur dann brennt, wenn sie



sich schützen muss und sie Angst hat zerstört oder verletzt zu werden. Wenn man aber vorsichtig mit der Pflanze umgeht, brennt sie nicht.

Gemeinsam betrachten Erzieherin und Kinder eine Brennnesselpflanze, die Lupen dienen hierbei zur Vergrößerung. Die Kinder beschreiben die Pflanze und ihre Beschaffenheit genau. Die Erzieherin erklärt den Kindern, dass die Brennnessel sogenannte „Brennhaare“ besitzt, die sie davor schützt von Insekten oder ähnlichen Tieren angefressen zu werden. Sie brennt nicht, wenn man sie ganz vorsichtig und achtsam „streichelt“ und somit keine Angst haben muss angefressen oder gar zerstört zu werden. Langsam und ruhig streicht die Erzieherin mit den Händen über die Pflanze. Dies sollte am besten von unten nach oben geschehen. Anschließend zeigt sie den Kindern ihre Handflächen, damit diese sehen können, dass die Erzieherin tatsächlich nicht gebrannt wurde.

Nun „streicheln“ die Kinder einzeln nach und nach die Brennnessel. Waren alle Kinder an der Reihe, erklärt die Erzieherin den Kindern noch einmal, wie wichtig es ist, mit unserer Natur achtsam umzugehen. Zum Abschluss animiert die Erzieherin die (älteren) Kinder beim nächsten Ausflug mit den Eltern oder Geschwistern diesen zu zeigen, was sie heute entdeckt und erlebt haben.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin soll während des Angebotes den Kindern den sorgsamen Umgang mit der Natur vermitteln. Die Kinder lernen in diesem Angebot die Brennnessel, die meist mit negativen Attributen belegt ist, in einem positiven und spannendem Kontext kennen. Es ist wichtig, die Kinder für den sorgsamen Umgang mit und in der Natur zu sensibilisieren.

Elterndialog

Die Erzieherin dokumentiert das Angebot z. B. in den Portfolios der Kinder durch die Aufnahme mit einer Videokamera oder Fotos. Sie animiert die Kinder, die gemachte Erkenntnis beim nächsten Spaziergang mit Eltern, Großeltern oder Freunden zu teilen.

Weiterführende Ideen

- **Bildbetrachtung:** Albrecht Dürer sah die Brennnessel als „von Gott gegebene Pflanze“ und malte dazu viele Bilder
- Brennnessel-Pfannkuchen backen
- Lesen des Märchens „Die wilden Schwäne“ von Hans Christian Andersen; auch hier spielt die Brennnessel eine Rolle
- Betrachtung weiterer Pflanzen, wie Bärlauch, Löwenzahn usw.





Wir legen Naturbilder

Autorin: Mirjam Prüver

Ort und Zeit

Dieses Angebot bietet sich nicht nur am Vormittag an, sondern kann zum Ausklang eines Kita-Alltages auch am Nachmittag stattfinden.

Material

- große Stofftücher in verschiedenen Farben, die zur Natur passen wie braun, rot, blau, grün
- von Kindern gesammelte Naturmaterialien wie Zapfen, Steine, Blätter
- ein mit Namen beschriftetes Körbchen für jedes Kind
Variante: Alle gesammelten Materialien werden zusammengelegt, die Kinder suchen sich aus, was sie möchten.
- meditative oder klassische Musik, wie z. B. „Der Frühling“ aus Antonio Vivaldis „Vier Jahreszeiten“
- Kerzen

Pädagogische Absicht

Das Legen von Bildern aus Naturmaterialien rundet einen Waldspaziergang ab. Es ermöglicht den Kindern eine Auszeit vom Krippen- bzw. Kindergartenalltag. Es bietet ihnen Entspannung in einem stressfreien Raum, gibt ihnen aber auch gleichzeitig die Möglichkeit durch das Legen der Naturbilder der eigenen Kreativität und Phantasie freien Lauf zu lassen.

Die Kinder legen „ihre“ gesammelten Schätze zu einem Bild. Dies stärkt das Selbstvertrauen und Wertgefühl des eigenen Besitzes. Durch das Angebot des Tauschens können, müssen sie aber nicht in Interaktion treten.

Ein weiterer pädagogischer Aspekt liegt hier in der Auflage der Erzieherin dies „non-verbal“ zu tun. Die Kinder müssen sich mit Zeichen und Gesten verständigen, ob und was sie tauschen wollen oder nicht.

Der Einsatz von klassischer Musik wirkt auf die Kinder beruhigend und ermöglicht ihnen das Kennenlernen von klassischer Musik. Es schult das Gehör und hilft den Kindern ruhig zu werden und sich im Tun zu entspannen. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, sich in ruhiger, lärmgeschützter Atmosphäre fallen zu lassen und vom Alltagsstress erholen zu können.

Vorbereitung

Bei einem Waldtag haben die Kinder viele unterschiedliche Naturprodukte gesammelt. Diese durften sie in einem Körbchen aufbewahren.

Der Raum wird frisch gelüftet und leicht abgedunkelt. Die Erzieherin stellt mehrere Kerzen auf und legt große Tücher und Sitzkissen für die Kinder auf den Boden. Die während des Waldspaziergangs gesammelten Naturmaterialien der Kinder stehen in einzelnen Körbchen bereit, ebenso der CD-Player mit klassischer Musik.





Durchführung

Die Erzieherin bittet die Kinder leise den Raum zu betreten und sich eigenständig einen Platz vor einem Tuch zu suchen. Sie weist die Kinder auf die Gefahren der Kerzen hin, die im Raum stehen. Die Kinder berichten von ihren Erlebnissen beim Waldspaziergang und erzählen den anderen Kindern, welche Materialien sie im Wald gefunden haben.

Die Kinder suchen ihre mit Namen beschrifteten Körbchen mit Materialien aus und sehen sich ihre Materialien noch einmal genau an. Haben sie vielleicht den einen oder anderen Schatz vergessen zu erwähnen?

Die Kinder legen nun ihre eigenen Naturbilder mit den gesammelten Materialien auf die vor ihnen liegenden Tücher. Dabei können die Kinder untereinander Materialien tauschen. Die Erzieherin bittet die Kinder allerdings, dies still zu tun und sich beim Tauschen ohne Worte zu verständigen.

Solange die Musik läuft, legen die Kinder ihre Naturbilder. Wenn alle Kinder ihr Bild gelegt haben, macht die Erzieherin die Musik aus. Nun gehen die Kinder von Bild zu Bild, um alle Werke zu betrachten. Dabei darf jedes Kind sein eigenes Bild beschreiben. Die Erzieherin macht von allen „Bildern“ zusammen mit dem jeweiligen „Künstler“ ein Foto. Die Bilder bleiben noch liegen, bis die Eltern sie beim Abholen der Kinder gesehen haben. Die Kinder verlassen den Raum.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin sorgt im Gruppenraum für Bedingungen, die es den Kindern ermöglichen sich zu entspannen. So gestaltet sie den Raum mit Musik, Tüchern und Kerzen. Sie leitet die Kinder durch Gespräche an, erklärt ihnen die nötigen Regeln, lässt dann die Kinder ihr Bild aber völlig alleine und frei gestalten. Die Kinder räumen die Bilder erst am Ende des Kita-Tages auf.

Durch verschiedene Materialien gelegte Bilder sind für Kinder etwas sehr Bedeutsames, sie haben ihr eigenes „Kunstwerk“ geschaffen. Dies die Kinder gleich nach dem Angebot selbst wieder aufräumen zu lassen, käme dem Zerreißen gemalter Bilder gleich. Daher lassen wir die Bilder noch einige Zeit liegen, so können die Kinder sie später Kita-Freunden oder Eltern zeigen.

Elterndialog

Die Erzieherin dokumentiert das Angebot z. B. in den Portfolios der Kinder durch die Aufnahme mit einer Videokamera oder Fotos. Die Kinder zeigen die Werke ihren Eltern.

Weiterführende Ideen

- Naturbilder den Jahreszeiten entsprechend legen, z. B. ein Sommerbild mit Muscheln und Sand
- Tüchertanz zur klassischen Musik
- Eltern-Kind-Meditationsnachmittag



Körpererfahrung, Körperpflege und Hygiene

Projekt „Seife – einmal anders!“

Autorin: Mirjam Prüver

Vorüberlegungen

Im Rahmen der einmal wöchentlich stattfindenden Gruppe „Kleine Entdecker und Forscher“ möchten wir uns in den nächsten Wochen mit dem Thema „Seife“ befassen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal wöchentlich immer donnerstags. Die Kinder entscheiden sich in der Regel im Morgenkreis, ob sie an Aktivitäten der Gruppe teilnehmen wollen. Während des „Seifen-Projektes“ nehmen immer die gleichen Kinder an den Angeboten teil.

Pädagogische Absicht

Dieses Projekt führen wir unter dem Gesichtspunkt der Vermittlung von Sauberkeit und Hygiene unter Einbeziehung verschiedener Bildungsbereiche, wie Kreativitätserziehung, Umwelterfahrung und musikalischer Bildung durch. Hierbei ist uns die Bedeutung „der Stärkung körperbezogener Kompetenzen“²⁰ ein besonderes Anliegen.

Es ist wichtig, dass Kinder mit Spaß und Freude – auch unter Einbeziehung der Motorik und kognitiver Entwicklungsprozesse – Fähigkeiten zur Pflege ihres eigenen Körpers erlangen. Im Laufe des Projektes werden weitere Bildungsbereiche wie zum Beispiel der Bereich der Musik, Phantasie und der Kreativität angesprochen.

Wichtig dabei ist, jedes einzelne Kind pädagogisch zu fördern, aber auch die Entwicklung der Gruppe ganzheitlich wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

Kinder

Dieses Projekt eignet sich für Kinder im Alter ab 2 Jahren. Für die Dauer des Projektes innerhalb der Gruppe „Kleine Entdecker und Forscher“ bietet es sich an, immer die gleichen Kinder zu wählen.

²⁰ Bayrischer Bildungs- und Erziehungsplan: Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. München 2010



Wir bemalen uns mit farbiger Seife

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- Waschseife für Kinder in verschiedenen Farben aus dem Drogeriemarkt

Vorbereitung

Je nach Zimmertemperatur heizt die Erzieherin das Bad auf eine angenehme Temperatur ein. Sie hat fünf Schüsseln mit Wasser, Seifentuben in den Farben rot, grün, gelb und blau sowie Handtücher in verschiedenen Größen vorbereitet. Malkittel zum Schutz der Kleidung liegen ebenfalls bereit. Auf dem Boden liegen mehrere abwaschbare Matten in einem Kreis.

Durchführung

Die Kindergruppe und die Erzieherin setzen sich auf den Boden und sprechen über das Thema Seife: *Wie sieht Seife aus? Welche Eigenschaften hat sie? Wann benutzen wir im täglichen Alltag die Seife? Warum ist der Einsatz von Seife so wichtig?* Jedes Kind bekommt eine Schüssel mit handwarmen Wasser und ein kleines Handtuch. Die Erzieherin zeigt den Kindern Seife in unterschiedlichen Farben. Jedes Kind darf sich seine Lieblingsfarbe aussuchen. Die Erzieherin erklärt den Kindern, dass sie sich nun mit der farbigen Seife „bemalen“ und waschen dürfen. Sie fragt vorher **jedes** Kind, ob es sich dazu entkleiden möchte, um sich auch am Körper zu bemalen, oder ob es sich nur die Hände „waschen“ möchte. Für diese Fälle hat die Erzieherin Malkittel vorbereitet, welche sich die Kinder dann zum Schutz anziehen können.

Hat jedes Kind eine Tube Waschseife, dürfen sie diese aufdrehen und mit der Seife experimentieren. Hierbei können sie auch das bereitgestellte Wasser nutzen.

Die Kinder bemalen sich die Hände mit der Farbe. Sie malen sich Gesichter auf den Bauch und bemalen sich gegenseitig.

Die Erzieherin regt an, die Farben untereinander zu tauschen. *Was passiert, wenn man zwei oder sogar drei Farben miteinander auf dem Körper mischt?* Zum Ende wechselt die Erzieherin das Wasser der Kinder aus. Kinder, die ihren ganzen Körper bemalt haben, dürfen nacheinander in eine größere Wanne mit frischem lauwarmen Wasser oder unter die Dusche steigen und sich abwaschen.

Pädagogische Absicht

Die Kinder sollen während dieses Angebots spielerisch sich und ihren Körper innerhalb eines geschützten Raumes





kennen lernen. Durch den Einsatz von Farben beim Bemalen der Hände und dem Körper wird natürlich auch der künstlerisch kreative Aspekt angesprochen. Die Kinder können mit den Farben frei experimentieren. Die Kinder entscheiden, wie viel Farbe sie an welchen Körperteilen verteilen möchten und waschen sich nach dem Angebot selbstständig die Hände bzw. den Körper und trocknen diesen ab.

Rolle der Erzieherin

Wichtig ist, dass die Erzieherin die Grenzen jedes einzelnen Kindes wahrnimmt und diese zulässt. Dafür ist ein hohes Maß an Sensibilität und Empathie unabdingbar. Natürlich spielt durch den Einsatz der Seife und Wasser auch die Sauberkeit in diesem Angebot eine wichtige Rolle. Durch das einleitende Gespräch mit den Kindern bespricht die Erzieherin mit ihnen die alltäglichen Hygieneregeln.





Wir stellen unsere Seife selbst her

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- 1 kg Seifenflocken
- 2 dl Mandelöl
- 2 dl Wasser
- Lebensmittelfarbe (verschiedene Farben sind mischbar)
- Duftessenzen (z. B. Zitrone, Lavendel, Rose)
- Plätzchenformen

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich an den Tisch und die Erzieherin wiederholt noch einmal kurz das in der Woche zuvor geführte Gespräch über die Verwendung von Seife. Dabei erklärt sie, dass man, um Bakterien von der Hand zu bekommen, die Hände lange und sorgfältig waschen muss.

Sie geht mit den Kindern ins Bad. Dort hängt ein Plakat, auf dem den Kindern schrittweise durch Fotos erklärt wird, wie man sich die Hände sorgfältig und richtig wäscht. Die Kinder waschen sich – wie auf dem Plakat gezeigt – die Hände. Wenn alle Kinder fertig sind, gehen sie zurück in den Gruppenraum und setzen sich erneut an den Tisch.

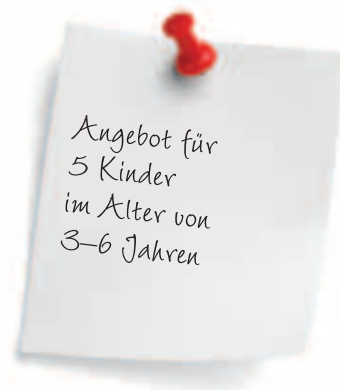
Durchführung

Nun erklärt die Erzieherin den Kindern, dass sie mit ihnen eine eigene Seife herstellen möchte. Sie zeigt den Kindern die Materialien, welche sie für die Herstellung der Seife benötigen. Die Erzieherin lässt die Kinder an den einzelnen Düften riechen. Dann erwärmt sie das Mandelöl. Dieses parfümieren die Kinder mit Hilfe von ca. 30–50 Tropfen ihrer „Lieblings-Duftessenz“.

In einem nächsten Schritt wird die Lebensmittelfarbe im heißen Wasser aufgelöst und zu den Seifenflocken gegeben. Die Erzieherin gibt den Kindern die nötige Hilfestellung und weist deutlich auf die Gefahren des heißen Herdes hin. Danach fügen sie das erwärmte Mandelölgemisch bei und kneten das Ganze zu einer glatten Masse. Daraus formen die Kinder Seife von Hand oder stechen sie mit Plätzchenformen aus. Die Seifen müssen mindestens zwei Wochen trocknen.

Pädagogische Absicht

Die Kinder lernen unterschiedliche Materialien kennen. Sie erfahren erste einfache chemische Vorgänge bei der Verbindung der einzelnen Stoffe und lernen den sorgfältigen und vorsichtigen Umgang mit Gefahrenquellen kennen.



Die einzelnen Sinne, wie vor allem der Geruchssinn, werden angesprochen. Bei der Herstellung von verschiedenen Seifen mit unterschiedlichen Gerüchen und Farben werden zusätzlich die kreativen Fähigkeiten der Kinder angesprochen. Innerhalb des Projekts werden die verschiedenen Handlungsfelder Spielen und Lernen miteinander verbunden.

Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin erklärt den Kindern die einzelnen Materialien und Arbeitsschritte. Sie weist die Kinder auf die Gefahren von Hitzequellen hin. Sie unterstützt die Kinder in ihrem Handeln.





Schaumparty: Wasser be-greifen

Autorin: Klaudija Jonjic

Material

- 2 große Badewannen
- Waschlotion
- Waschlappen und Schwämme
- große Handtücher

Vorüberlegung

Jeden Tag können wir unsere Krippenkinder beobachten, wie sie beim Händewaschen minutenlang dastehen und mit dem Wasser spielen – es fühlen. Das Interesse der Kinder ist der Anlass, ihnen die Möglichkeit zu geben, mit ihrem ganzen Körper das Wasser zu spüren und zu entdecken, sich mit dem Element Wasser intensiv auseinander zu setzen.


Vorbereitung

Die Erzieherin sorgt für angenehme Raumtemperatur, füllt die Badewannen mit Wasser (Badewasser für Babys und Kleinkinder sollte 38 Grad Celsius warm sein) und deckt sie mit einem Handtuch ab. Sie stellt Waschlotion, Waschlappen und Schwämme bereit und legt große Handtücher in Reichweite.

Durchführung

Gemeinsam mit den Kindern betritt die Erzieherin den Waschraum. Sie erklärt den Kindern, dass sie planschen dürfen. Sie hilft den Kindern beim Ausziehen der Kleidung und bittet sie, sich neben die abgedeckten Wannen zu setzen. Um ihr Interesse und die Neugier zu wecken, dürfen die Kinder die Handtücher von den Wannen ziehen und mit ihren Händen in das Wasser greifen. Die Kinder ertasten/fühlen das Wasser: Ist es kalt, heiß oder warm? Nun dürfen sie auch ihre Füße und ihren ganzen Körper nass machen. Die Erzieherin gibt jedem Kind ein wenig von der Waschlotion. Einige Kinder cremen sich damit gleich ein, die anderen lassen die Lotion ins Wasser gleiten und spritzen mit dem Wasser. So entsteht Badeschaum, mit dem die Kinder spielen können. Sie cremen sich (auch gegenseitig) damit ein oder pusten den Schaum in die Luft und fangen diesen wieder.





Als Impulse stehen den Kindern auch verschiedene Gegenstände zur Verfügung (Waschlappen und Schwämme). Die Kinder nehmen sich die verschiedenen Gegenstände und streichen sich damit über ihre Hände, Füße und schließlich den ganzen Körper. Dadurch nehmen sie ihren Körper und somit sich selbst wahr.

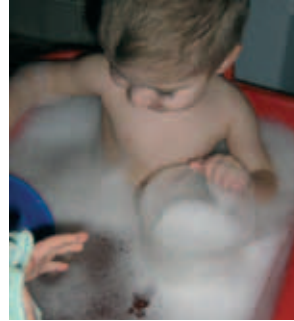
Zum Abschluss schütten die Kinder gemeinsam mit der Erzieherin das Wasser aus und gehen danach zum Duschen. Die Kinder werden mit den Handtüchern abgetrocknet und evtl. die Haare noch geföhnt.

Elterndialog

Die Erzieherin schreibt einen Bericht über das Angebot und stellt dies mit einer Fotodokumentation den Eltern in einem Aushang zur Verfügung.

Weiterführende Ideen

- verschiedene Gegenstände zur Verfügung stellen wie z. B. Eimer, Trichter, Plastikförmchen und Gießkannen
- mit Malseife das Wasser färben



Baden in der Kinderkrippe

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- große Wanne
- milder Badezusatz
- verschiedene Waschlappen
- Schwämme
- weiche Badebürsten
- Becher
- Handtücher
- Waschraum mit Abfluss oder großem Waschbecken zum Ausleeren der Wanne

Vorbereitung

- Waschraum vorheizen
- Wanne mit warmem Wasser füllen und evtl. Badezusatz hineingeben
- Waschlappen, Schwämme etc. bereitlegen
- Handtücher, wenn möglich anwärmen

Durchführung

Die Erzieherinnen nehmen die Kinder mit in den Waschraum, dort ziehen sich die Kinder mit Unterstützung der Erwachsenen aus. Danach werden sie zunächst an den Rand der Wanne gesetzt. Wenn die Kinder Interesse an dem Wasser zeigen, werden sie in die Wanne gesetzt bzw. dürfen selbst hineinklettern. Es ist besonders wichtig, die Kinder genau zu beobachten, um festzustellen, ob sie sich in der Situation wohlfühlen. Deshalb ist es wichtig, dass eine Erzieherin pro Kind anwesend ist, um schnell reagieren zu können, wenn ein Kind nicht mehr baden möchte. Die Kinder sollen Freude daran haben sich zu baden und keine Ängste vor Wasser entwickeln.

Die Kinder können nun die verschiedenen Materialien ausprobieren. Sie werden von den Erzieherinnen angeregt und ermuntert. Die Kinder haben auch die Möglichkeit, sich gegenseitig zu waschen, dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass beide Kinder damit einverstanden sind und dass ein Nein akzeptiert wird.

Wenn das Interesse der Kinder nachlässt bzw. das Wasser zu kühl wird, werden die Kinder aus der Wanne geholt und abgetrocknet. Dabei werden die einzelnen Körperteile von den Erzieherinnen benannt, damit die Kinder die einzelnen Benennungen kennen lernen.

Nach dem Abtrocknen ziehen sich die Kinder mit Hilfe der Erzieherinnen wieder an. Zum Schluss föhnen sich die Kinder noch die Haare trocken.

Elterndialog

Die Eltern werden von den Erzieherinnen informiert, dass die Kinder gebadet haben. In Elternabenden wird kommuniziert, dass es sehr wichtig ist, dass Kinder regelmäßig gebadet bzw. geduscht werden. Sie sollen lernen, dass die Körperpflege zum Leben gehört wie Essen und Trinken.





Die große Show der Seifenblasen-Künstler

Autorin: Mirjam Prüver

Material

- Wasser
- Spülmittel
- Sirup (wahlweise Zucker, der im Wasser erwärmt und vollständig aufgelöst wurde)
- große Suppenteller oder Schalen
- Seifenblasenringe in unterschiedlichen Größen
- Musik (z. B. Meditationsmusik oder klassische Musik)
- evtl. noch Verkleidungen wie Zauberhut und Mantel

Vorbereitung

Die Erzieherin bereitet Spülmittel und Sirup auf einem Tisch im Garten vor. Für die Seifenblasenvorstellung stellt sie viele Stühle in einem Halbkreis für das Publikum auf.

Durchführung

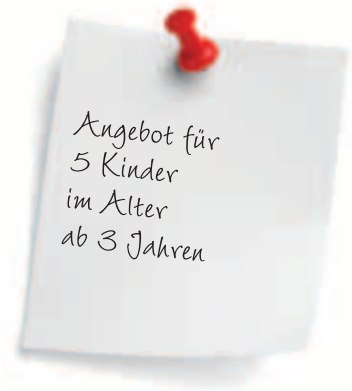
Die Kinder vermischen auf einem Tisch Wasser und Spülmittel (auf 200 ml Wasser ca. 60 ml Spülmittel) und verrühren es mit ein wenig Sirup. Der Sirup macht die Seifenblasen-Flüssigkeit länger haltbar.

Dann formen die Kinder ihre Seifenblasen. Hierbei können sie unterschiedlich große Seifenblasen-Ringe benutzen. Bei kleinen Ringen wird die Seifenflüssigkeit durchgeblasen. Bei sehr großen Ringen werden Blasen erzeugt, indem die Seifenflüssigkeit in eine große Schale geschüttet und die Ringe durchgezogen werden. Die Kinder können dies ausreichend üben und überlegen sich eine kleine Choreographie zu Musik. Später laden sie die anderen Kinder der Einrichtung zu einer Seifenblasenshow ein. Die Kinder verkleiden sich als Zauberer oder Clowns und machen Seifenblasen zur Musik.

Pädagogische Absicht

Die Seifenblasenshow bildet den großen Abschluss des Seifenprojektes. Die Kinder können zeigen, wie sie unterschiedliche Seifenblasen selbst herstellen. Durch das Präsentieren werden Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gestärkt. Durch den Einsatz von Musik wird die musikalische Bildung der Kinder gefördert. Darüber hinaus wird durch das selbstständige Wählen von Formen und Bewegungen zur Musik die Phantasie der Kinder angeregt.

Abwandlung: Dieses Angebot kann auch in einem größeren Raum zum Beispiel des Turnraumes stattfinden. Hierbei könnte man zur Musik den Raum noch abdunkeln und verschiedenfarbige Lichtquellen oder eine Diskokugel einsetzen. So schafft man noch einmal eine ganz andere Atmosphäre beim Präsentieren der Seifenblasen-Kunst.





Rolle der Erzieherin

Die Erzieherin steht den Kindern beratend zur Seite, erklärt ihnen mögliche Gefahrenquellen oder gibt gegebenenfalls Hilfestellung. Sie erklärt einzelne Arbeitsschritte, greift Ideen der Kinder auf und entwickelt diese situationsorientiert weiter. Darüber hinaus dokumentiert sie den Ablauf der einzelnen Angebote des Projekts mit Video und/oder Fotos zum Beispiel in das Portfolio der Kinder, aber auch für die Eltern und ihre Kolleginnen.

Elterndialog

Die Eltern könnten zum Eltern-Kind-Ausflug eingeladen werden. Die Erzieherin dokumentiert das Projekt auf Foto-Plakatwänden, im Portfolio des Kindes oder durch Präsentation eines Filmes, der im Laufe des Projektes gemacht wird. Die Mütter oder Väter werden zum Mutter-/Vatertag zu einem „Seifen selbst gemacht“-Nachmittag eingeladen.

Weiterführende Ideen

- Besuch im Seifenblasenmuseum
- Besuch des Olympiastadions, dessen Dach die Architekten nach einem Seifenblasenmodell erstellten.
- Dieses Olympiadach-Modell kann auf einem Brett mit Nägeln, gespannten Bindfaden leicht nachgebaut werden.
- Seifenblasen einfrieren





Zähneputzen

Autorin: Bianca Dimopoulos

Material

- Zahnbürsten für die Kinder (mit Namen der Kinder beschriftet)
- Zahnbürste für die Erzieherin
- Zahnputzbecher
- Zahnpasta
- Sanduhr (zwei Minuten)
- verschiedene Gegenstände, die man nicht zum Zähneputzen benötigt
- zwei Waschbecken



Durchführung

Die Kinder sitzen zusammen mit der Erzieherin im Kreis auf dem Boden. In der Mitte des Kreises sind verschiedene Gegenstände unter einem Tuch versteckt. Jedes Kind darf einen Gegenstand hervorholen und es wird gemeinsam überlegt, ob dieser Gegenstand zum Zähneputzen benötigt wird oder nicht. Wenn alle Gegenstände hervorgeholt worden sind, gehen die Kinder mit der Erzieherin in den Waschraum und nehmen die Utensilien zum Zähneputzen mit.

Im Waschraum zeigt die Erzieherin, wie man seinen Becher mit Wasser füllt und wie man die Zahnpasta auf die Zahnbürste streicht. Die Kinder machen die einzelnen Schritte nach und werden, falls nötig, von der Erzieherin unterstützt.





Es ist wichtig, dass jedes einzelne Kind genügend Platz am Waschbecken hat, deshalb sollten höchstens zwei Kinder an einem Waschbecken stehen. Sollte dies nicht möglich sein, ist es besser die Kinderzahl beim Zähneputzen zu reduzieren. Wenn alle Kinder ihre Zahnbürsten vorbereitet haben, zeigt die Erzieherin wie man die Zähne putzt, indem sie es den Kindern selbst vormacht.

Um den Kindern zu verdeutlichen, wie lange die Zähne geputzt werden sollen, wird eine Sanduhr umgedreht, die ca. zwei Minuten läuft. Die Erzieherin gibt den Kindern Hilfestellung und Tipps, wo sie überall putzen sollen. Sind die zwei Minuten um, wird der Mund ausgespült und die Kinder üben, das Wasser auszuspucken und nicht herunterzuschlucken. Im Anschluss werden die Zahnbürsten und Becher gemeinsam gereinigt und abgetrocknet.

Elterndialog

Während des Zähneputzens macht eine Kollegin Fotos, die für die Eltern ausgehängt werden, um ihnen einen Einblick zu geben. Auf dem Aushang sind auch Empfehlungen zur Auswahl der geeigneten Zahnpasta und Zahnbürste für zu Hause aufgelistet.

Weiterführenden Ideen

- Bilderbücher zum Thema Zähneputzen
- Gespräche über die Zahnputzgewohnheiten zu Hause
- Verbindung zur Ernährung herstellen: Welche Nahrungsmittel sind gut für die Zähne und warum?
- Die älteren Kinder unterstützen die Jüngeren beim Zähneputzen



Checkliste Gesundheitsbildung

Autorin: Marfa John

Gesundheitsbildung in Kindertageseinrichtungen ist eine prozesshafte Querschnittsaufgabe, die folgende Handlungsfelder beinhaltet:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
„Für eine gesunde Entwicklung braucht der Körper nicht nur Bewegung und Aktivität, sondern auch Erholung, Regeneration und Entspannung. So leiden Kinder heute nicht nur an Bewegungsarmut, sondern genauso an fehlender körperlicher wie seelischer Balance“²¹. Schon bei Kleinkindern sind Stress und Hyperaktivität ein Ausdruck von fehlender Ruhe und fehlendem Wohlbefinden.
- Naturerfahrung und Umweltbewusstsein
„Es gibt keinen Erfahrungs- und Erlebnisraum, der einen so reichen Schatz für die kindliche Neugier, Entdeckungslust und Bewegungsfreude bietet wie die Natur. Wälder, Wiesen, Bäume, Blumen, Sträucher bieten Kindern vielfältige Gestaltungs- Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten.“²²
- Körpererfahrung, Körperpflege und Hygiene
„Die Erfahrungen der eigenen Körperlichkeit und der zunehmenden Eigenständigkeit bei der Körperpflege sind Bedingungen dafür, dass Kinder ein positives Selbstbild entwickeln.“²³
- Suchtprävention
„Zur Förderung der gesunden Entwicklung eines Kindes gehört die Stärkung der kindlichen Basiskompetenzen zur Bewältigung des alltäglichen Lebens“²⁴. Suchtvorbeugung bedeutet im Kindesalter vor allem das Leben zu lernen, Kompetenzen zu erwerben und sich, trotz zeitweise unbefriedigter Grundbedürfnisse, nicht mit Ersatz- oder Suchtmitteln, wie Fernsehen, Videospiele, Computerspielen oder Essen zu befriedigen.²⁵
- Gesundheitsdialog mit Eltern

Spätestens seit dem Erscheinen des zwölften Kinder- und Jugendberichts, der das umfassende Wohlbefinden als eine wichtige Ressource für gelingende Entwicklungs- und Bildungsprozesse von Kindern beschreibt, beschäftigen sich Träger und Kindertageseinrichtungen mit dem Thema Gesundheitsbildung.

Die folgenden Checklisten bietet Anregungen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, um eine qualitativ gute Gesundheitsbildung für Kinder im Alter zwischen neun Wochen und zwölf Jahren in Tageseinrichtungen zu ermöglichen.

²¹ Landeshauptstadt München, 2008, Pädagogische Rahmenkonzeption, S. 127/128

²² Landeshauptstadt München, 2008, Pädagogische Rahmenkonzeption, S. 128

²³ Bayerischer Erziehungs- und Bildungsplan, 2006, S. 383

²⁴ Landeshauptstadt München, Pädagogische Rahmenkonzeption, 2008, S. 133

²⁵ Landeshauptstadt München, Pädagogische Rahmenkonzeption, 2008, S. 62f.



Checkliste 1: Rahmenbedingungen und konzeptionelle Voraussetzungen

- Stehen **Küchen** für die frische Zubereitung von Speisen zur Verfügung?
- Haben die Einrichtungen Fachkräfte für die Speisezubereitung?
- Werden alle erforderlichen Hygienestandards eingehalten?
- Werden die pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kräfte durch Fachberatungen, Coachs oder Gesundheitsämter in ihrer Arbeit unterstützt?

- Werden vom Träger **Fortbildungen** zu folgenden Themenkomplexen angeboten?
 - Ernährung,
 - Bewegung,
 - Entspannung,
 - Naturerfahrung, Umweltbewusstsein,
 - Körpererfahrung, Körperpflege, kindliche Sexualität,
 - Hygiene, Suchtprävention und Gesundheitsdialog mit Eltern für pädagogische und hauswirtschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Sind **Außenflächen** zum freien Spielen und für Bewegungsspiele der Kinder vorhanden?
- Sind die Außenflächen mit vielfältigen Gestaltungs-, Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten ausgestattet?
- Achtet die Einrichtung auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der **Natur** und auf Umweltschutz?
- Laden **Innenräume** zum Bewegen, Experimentieren, Entdecken, Entspannen und Wohlfühlen ein?

- Gibt es Räume (im Außen- und Innenbereich), in denen sich Kinder entspannen bzw. zurückziehen können?
- Haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit sich in einem Raum zu entspannen?

- Ist in der Konzeption der Einrichtung das Thema Gesundheitsbildung beschrieben?
- Hat das Team ein gemeinsames Verständnis von der Vorbildfunktion in der Gesundheitsbildung entwickelt und reflektiert dieses jährlich?
- Reflektieren die Fachkräfte ihre Vorbildfunktion in der **Gesundheitsbildung**?
Zum Beispiel mit den Fragen: Wie ernähre, bewege und entspanne ich mich? Welche Vorstellungen, Normen, Werte, Wünsche und Bedürfnisse habe ich, welche sind davon gesundheitsfördernd und wo muss ich bei mir selber genauer hinschauen? Wie gehe ich mit Stress und Konflikten um? Was bedeutet eine ruhige und stressfreie Atmosphäre und wie kann ich sie mit den Kindern schaffen? Versuche ich Kinder mit Essen (Gummibärchen, Babyflasche, Brezen oder anderen Süßigkeiten) zu trösten, bestrafen oder zu belohnen?



- Gibt es ausreichende und adäquat für die Altersstufe eingerichtete **Räume** zur Körperpflege und Hygiene (z. B. Bäder) sowie Bereiche in denen vielseitige Möglichkeiten zur Körpererfahrung angeboten werden?
- Wird mit den Eltern regelmäßig ein **Gesundheitsdialog** geführt?
- Bekommen Eltern die Möglichkeit zu individuellen Eingewöhnungs- und Entwicklungsgesprächen? Gibt es einen regelmäßigen Austausch zwischen Eltern und Fachkräften über deren Erziehungsvorstellungen, Bedürfnisse und Wünsche? Werden Eltern zum Mitwirken in der Einrichtung eingeladen?
- Beschäftigen sich die pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen mit dem Thema **Suchtprävention** und kindliche Sexualität?
- Gibt es Team- oder Dienstbesprechungen mit Bewegungs- und Entspannungsanteilen?



Checkliste 2: Ernährung

- Werden Kindern eine oder mehrere optimierte Mischkost-Mahlzeiten täglich frisch angeboten und zubereitet (z. B. vollwertig, ballaststoffreich, regional angebaut und saisonal eingekauft)?
- Ist der Speiseplan ernährungsphysiologisch ausgewogen und entspricht die Zusammensetzung wissenschaftlichen Empfehlungen?
- Können Kinder ihre kulturellen und persönlichen Essgewohnheiten im Speiseplan wiederfinden?
- Werden alle Kinder in die Zubereitung der Mahlzeiten wöchentlich mit einbezogen?
- Gibt es täglich mindestens zwei Zwischenmahlzeiten mit frischem Obst und Gemüse?
- Ist die Mahlzeitenverteilung auf die Bedürfnisse und das Alter der Kinder abgestimmt?
- Haben Kinder jederzeit die Möglichkeit selbständig Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken? Werden Kinder zum **Trinken** animiert?
- Werden Eltern, besonders von Kleinkindern oder bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder **Allergien** in die Speiseplangestaltung mit einbezogen?

- Ist sichergestellt, dass alle Kinder ausreichend Platz, Zeit und Ruhe zum **Essen** haben?
- Essen die Kinder alle gemeinsam in Essensräumen oder jede Gruppe für sich? Gibt es das „freiwillige Frühstück“ und die „offene Brotzeit“? Wie werden dabei die Bedürfnisse aller Kinder berücksichtigt?
- Wie wird eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten geschaffen? Wie gestalte ich eine ruhige und stressfreie Atmosphäre mit den Kindern?

- Sitzen die Fachkräfte mit am Tisch und ermuntern die Kinder Hunger und Appetit zu unterscheiden, Geruch- und Geschmackssinn zu entwickeln und die sinnliche Atmosphäre zu genießen?
- Wird über gegenseitige Rücksichtnahme und gerechtes Teilen gesprochen und darauf geachtet?
- Dürfen Kinder den Tisch decken und abdecken?
- Können sich die Kinder selbst die Speisen nehmen (auch Kleinkinder mit Hilfe und Unterstützung)?
- Haben auch schon die kleinsten Kinder die Möglichkeit mit Besteck (Messer, Gabel, Löffel) zu essen und dürfen sie mit den Fingern nachhelfen oder mit den Fingern essen?
- Sind gemeinsame **Tischregeln** und Grenzen mit den Kindern besprochen und abgestimmt worden?
- Beschäftigt sich das Team (mindestens einmal im Jahr) kritisch mit den Standards der Mahlzeiten, den kulturell vielfältigen Speisen und dem eigenen Essverhalten, z. B. anhand von Videoaufnahmen?



Checkliste 3: Bewegung

- Ist sichergestellt, dass Kinder ihren **Bewegungsdrang** (nach Hüpfen, Rennen, Kriechen, Krabbeln, Klettern, Schaukeln, Rollen, Rutschen, Springen, Werfen, Raufen, Tanzen, Hängen, Balancieren und Fahren) ausleben können?
- Sind Innen- und Außenräume so gestaltet, sodass alle Kinder sich körperlich ausprobieren können?
- Sind die **Räume** so gestaltet, dass die Kinder sich eigene Bewegungslandschaften (mit leicht beweglichen Materialien) bauen können?
- Ist jeder Raum der Einrichtung auch für Kleinkinder zugänglich (z. B. keine schwere Tür)?

- Werden gezielte **Bewegungsangebote** für alle Altersgruppen angeboten (z. B. Rhythmus und Tanz regt Kinder zu individuellen Bewegungs- und Ausdruckslösungen mit dem Körper an; sie werden ermutigt, immer neue Möglichkeiten zu entdecken, was die Entwicklung von kreativem Handeln und Denken unterstützt)?
- Können alle Kinder ihre Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit sowie Koordinationsfähigkeiten einsetzen und ihre Grenzen erfahren lernen?
- Haben die Kinder die Möglichkeit täglich und jederzeit an der frischen Luft zu sein?

- Nehmen die Fachkräfte die **Bewegungsaktivitäten** jedes einzelnen Kindes wahr und entwickeln sie gemeinsam mit dem Kind weiter?
- Werden unterschiedliche kulturelle Bewegungsaktivitäten in der Einrichtung respektiert und Bewegungsspiele aus allen Kulturen im pädagogischen Alltag integriert?
- Beteiligen sich alle Fachkräfte an den regelmäßigen Bewegungsaktivitäten, um die Bewegungskompetenzen aller zu stärken bzw. zu nutzen?

- Reflektieren die Fachkräfte jährlich ihre Bewegungsangebote, Innen- und Außenraumgestaltung und ihre Bewegungskompetenzen?



Checkliste 4: Entspannung

- Gibt es in der Einrichtung ständig verfügbare und geschützte Räume (**Ruhe- und Rückzugsbereiche**) in denen alle Altersgruppen individuell entsprechend entspannen und sich erholen können?
- Gibt es besonders für Kleinkinder geschützte Bereiche (z. B. kuschelige Traum-ecken, Hängematte, ruhige Nischen, Podeste, Hängekörbe – mit kuscheligen Decken, weichen Matratzen und mit einer angenehmer Raumtemperatur sowie Bücherecken, Versteckmöglichkeiten und angenehm gestaltete Schlafräume) zum Entspannen, Ausruhen und Schlafen?
- Wo haben die Kinder die Möglichkeit ihre Erlebnisse zu verarbeiten?
- Können sich die Kinder in Ruhe und konzentriert mit ihren Bildern, Lerngeschichten und Portfolios beschäftigen?
- Ist der **Tagesablauf** so gestaltet (beispielsweise die Eingewöhnung, die Begrü-ßung, Mahlzeiten, Pflege, Ruhezeiten und Verabschiedungen), dass alle Kinder ihr eigenes individuelles Tempo gehen können?
- Sind die Abläufe, zwischen Aktivitäten und Ruhephasen so gestaltet, dass die Kinder Zeit und Ruhe haben zum Wechseln?
- Stehen für jüngere Kinder in der Einrichtung genügend geschützte **Schlafplätze** (mit der Möglichkeit ihre Schlafutensilien erreichen zu können) zur Verfügung?
- Welche Möglichkeiten bieten wir, dass Kinder ihren individuellen Bedürfnis nach **Ruhe** jederzeit ausleben können? Welche Bereiche sind besonders eingerichtet und für Kleinkinder jederzeit erreichbar?
- Bieten wir den Kindern genügend Möglichkeiten, ihre individuellen und eigenen Bedürfnisse nach Schlaf und Ruhe herauszufinden und zu erkennen?
- Nehmen wir die **Ruhe- und Entspannungsbedürfnisse** jedes einzelnen Kindes wahr?
- Helfen wir den Kindern, die zum Beispiel müde und abgespannt sind, zur Ruhe zu kommen, und wie? Bieten die Fachkräfte jede Woche spielerische Entspan-nungsübungen, wie z. B. Massagen, ruhig Musik hören, Vorlesen, im Schoß wiegen oder Entspannungsgeschichten?
- Werden unterschiedliche kulturelle Entspannungs- und Ruheübungen in der Ein-richtung respektiert und Entspannungsspiele aus allen Kulturen im pädagogi-schen Alltag integriert?
- Beteiligen sich alle Fachkräfte an den regelmäßigen Ruhe- und Entspannungs-übungen, um die Kompetenzen aller zu stärken bzw. zu nutzen?
- Reflektieren alle Fachkräfte jährlich ihre Ausgleichs-, Ruhe- und Entspannungs-angebote sowie ihre eigenen Entspannungstechniken?
- Wo und wann können sich die Fachkräfte aus den Einrichtungen gezielt ent-spannen? Wie klar sind die Pausenregelungen und gibt es ruhige Räume für die Fachkräfte oder eine ruhige Pausenumgebung?



Checkliste 5: Naturerfahrung und Umweltbewusstsein

- Welche Möglichkeiten bietet die Einrichtung, um den Kindern den Aufenthalt in der Natur zu ermöglichen?
- Wie können Unfälle vermieden werden (z. B. durch „Erste-Hilfe-Tasche, Mitnahme eines Handys, altersentsprechender Personaleinsatz und Elternbeteiligung, Kenntnisse über Ausflugsziele sowie ausreichend Essen und Trinken)?
- Wie können die **Sinne** der Kinder gefördert und sensibilisiert werden, um das Körpergefühl und die Körperlichkeit experimentell erleben zu können?
- Um eine gesunde psychische und physische Entwicklung bei Kindern zu fördern, muss das **Immunsystem** stabilisiert werden. Haben Kindern die Möglichkeit bei jeder Wetterlage (Regen, Schnee, Sonnenschein, Wind) in die Natur zu gehen? Dürfen die Kinder in den Pfützen springen? Dürfen sie Regentropfen und die Nässe spüren? Können Kinder Temperaturschwankungen erleben und damit ihre Neugier auf Wetterphänomenen ausleben?
- Eröffnet die Einrichtung den Kindern neue **Lebens- und Erfahrungsräume**, besonders für Kinder aus der Großstadt? Wie wecken die Fachkräfte das Interesse an der Umwelt? Wie machen wir den Kindern die ökologische Wechselwirkung begreifbarer? Wie können die Kinder unserer Einrichtung logische Zusammenhänge und natürliche Gesetzmäßigkeiten erkennen?
- Können die Kinder unserer Einrichtung einzelne **Umwelt- und Naturvorgänge** (wie beispielsweise, von der Saat bis zur Pflanze) beobachten? Werden ihnen Unterschiede zwischen Nutz- und Zierpflanzen erklärt? Besprechen die Fachkräfte mit Kindern welche Pflege die unterschiedlichen Pflanzen benötigen? Finden wir auf den Ausflügen Pflanzen die giftig oder essbar sind? Können Kinder diese nach einiger Zeit selbst erkennen? Welche Tiere und Insekten gibt es in unserem Garten und auf dem Weg zum Wald oder auf der Wiese?
- Wo können die Kinder der Einrichtung einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur erleben? Wie können Kinder eingebunden werden sich für eine gesunde Umwelt einzusetzen?
- Nehmen die Fachkräfte die **Naturerlebnisbedürfnisse** jedes einzelnen Kindes wahr?
- Beteiligen sich alle Fachkräfte an den regelmäßigen Naturerkundungsaktivitäten bei jeder Wetterlage, um die Kompetenzen aller zu stärken bzw. zu nutzen?
- Reflektieren die Fachkräfte jährlich ihre naturnahen pädagogischen Bildungs- und Erziehungsangebote und das eigene Umweltbewusstsein?



Checkliste 6: Körpererfahrung, Körperpflege und Hygiene

- Werden die gesetzlichen Standards, zur **Erhaltung und Festigung der Gesundheit** bzw. zur Verhütung von Krankheiten eingehalten (Vorbilder sind pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte der Einrichtung)?
- Bietet die Einrichtung ausreichende **Räume** (gut ausgestattete Sanitärräume, entsprechend der Altersgruppe), Ruhe und Zeit, damit Kinder individuell ihre Körperpflege und -hygiene (z. B. Zähne putzen, sich waschen, Windelwechseln) eigenständig oder mit Hilfe nachgehen können?
- Gibt es einen Wickelbereich für Kleinkinder, der so ausgestattet ist, dass die Kleinsten sich aktiv bei der Pflege beteiligen können (z. B. frische Windel holen, Windelverschlüsse selbst öffnen, sich selber eincremen dürfen)?

- Werden **Aktivitäten zu Körperpflege und -hygiene** für Kinder im pädagogischen Alltag angeboten (wie z. B. Seife selbst herstellen, Hände und Körper waschen, Wärme und Kälte spüren, Rieseln des Wassers über der Haut etc.)?

- Körpererfahrungen und **Sexualität** sind in der Altersgruppe von 9 Wochen bis 12 Jahre untrennbar miteinander verbunden und sind grundlegend von der sexuellen Ausdrucksform der Erwachsenen zu unterscheiden. Das Bedürfnis der Kinder nach Geborgenheit, Zärtlichkeit, Körperwärme und kindlicher Sexualität ist mit hoher Akzeptanz und Empathie zu begegnen. Werden Fragen von Kindern (nach Körperteilen, Geschlechtsorganen, Schwangerschaft und Geburt altersgemäß beantwortet? Wo und wie können Kinder ihr Zärtlichkeitsbedürfnis befriedigen? Welche Lern- und Erfahrungsräume werden den Kindern für ein positives Körpergefühl und Entwicklung seines Selbstbewusstseins geboten?
- Nehmen alle Fachkräfte die Geborgenheits- und Zärtlichkeitsbedürfnisse jedes einzelnen Kindes wahr? Entwickeln sich aus den Beobachtungsergebnissen neue pädagogische Angebote oder räumliche Umgestaltungen?
- Werden unterschiedliche kulturelle Geborgenheits- und Zärtlichkeitsbedürfnisse in der Einrichtung respektiert und entsprechende Angebote im pädagogischen Alltag integriert?
- Reflektieren alle Fachkräfte jährlich ihre Angebote zur Körpererfahrung, Geborgenheit und kindlicher Sexualität? Werden Fortbildungen zu diesem Themenkomplex besucht?



Checkliste 7: Suchtprävention

- Wie geben wir den Kindern **seelische Sicherheit**? Nehmen wir die Bedürfnisse aller Kinder wahr? Können alle Kinder jederzeit auf mich zukommen und mit mir reden, kuscheln und sich trösten lassen? Nehmen wir uns Zeit für die Anliegen der Kinder? Sprechen wir offen mit den Kindern?
- Lösen wir Schwierigkeiten und **Konflikte** gemeinsam mit den Kindern? Reagieren wir sensibel auf Gefühlsäußerungen der Kinder? Wie gehen wir mit den Kindern bei Hektik und Stress um? Dürfen Kinder uns kritisieren?
- Gehen wir offen und freundlich auf Eltern zu? Tauschen wir uns täglich über die Ereignisse des Tages mit den Eltern aus? Gibt es eine individuelle Eingewöhnung der Kinder und Eltern? Geben wir ausreichend Informationen (z. B. über Ausflüge, Besonderheiten in der Einrichtung) an Kinder und Eltern?
- Wie geben wir den Kindern **Anerkennung** und Bestätigung? Beobachten wir die Kinder und berichten wir den Kindern, was wir beobachtet haben? Erkennen wir die Kreativität, Phantasie und Kompetenzen jedes Kindes?
- Geben wir ihnen Rückmeldung, wie sie beispielsweise Konflikte, schwierige Situationen und Anforderungen gut gelöst haben? Ermöglichen wir den Kindern Zeiten in denen sie aktiv kommunizieren können?
- Wie geben wir den Kindern **Freiraum und Beständigkeit**? Wann haben die Kinder Zeit „frei zu spielen“, ohne Anleitung und Eingriff von der Fachkraft?
- Welche Möglichkeiten des Experimentierens, Forschens, Entdeckens, Entspannens und Bewegens bieten wir?
- Ist der **Tagesablauf** so strukturiert, dass die Kinder Aktivitäten und Ruhezeiten haben? Sind die Kinder mit einbezogen worden in die Struktur des Tagesablaufes? Können sich die Kinder auf den Tagesablauf verlassen?
- Haben die Kinder beständige **Bezugspersonen**?
- Wann überfordern wir die Kinder, wann unterfordern wir sie? Trauen wir den Kindern etwas zu? Vertrauen wir ihnen und bestätigen wir dieses?
- Wie können wir realistische Vorbilder sein? Welches „Bild vom Kind“ habe ich?
- Wo sehe ich meine **Stärken und Schwächen**? Kann ich diese mit meinen Kolleginnen besprechen? Bin ich offen für Kritik von Kindern, Kolleginnen und Eltern? Reflektiere ich meine Arbeit, Leistung und meine Lebensführung? Bin ich authentisch den Kindern gegenüber?
- Geben wir den Kindern Orientierung, Motivation und Halt? Trauen wir uns etwas zu und wenn nicht, warum?
- Wie können **Freundschaften** gelingen? Sind in der Gruppe oder in der Einrichtung Kinder, die Freunde gefunden haben? Was hat ihnen dabei geholfen und welche Schwierigkeiten können aufgetreten (z. B. fehlendes Pendant)?
- Fühlen sich alle Kinder wohl in unserer Einrichtung? Haben sie genügend Möglichkeiten sich auszuprobieren, zu spielen und sich zu konzentrieren? Regen wir die Kinder zum gemeinsamen Spielen, Sprechen und Lernen an?
- Dürfen unsere Kinder **träumen**? Wo dürfen sie träumen? Bieten wir gezielte Aktivitäten an, die zum Träumen animieren? Reden wir mit den Kindern über ihre Ziele (Lebensziele), Wünsche und Ideen?



Checkliste 8: Gesundheitsdialog mit Eltern

- Gehe ich grundsätzlich wertschätzend, interessiert und respektvoll mit allen Eltern um? Erreiche ich durch meine freundliche und offene Art einen guten Kontakt zu den Eltern?
- Interessiere ich mich als Fachkraft für unterschiedliche Kulturkreise, Sprachen und Religionen und komme ich mit den Eltern darüber ins Gespräch?
- Können Eltern bzw. die Familie vor der Aufnahme des Kindes die Einrichtung besuchen, um die pädagogische Arbeit, Gesundheitsbildung, Hauskonzeption, Informationsbroschüren und das Eingewöhnungskonzept kennenzulernen?

- Besprechen wir mit den Eltern vor der Aufnahme detailliert die individuelle **Eingewöhnung**? Gehen wir auf eventuelle Ängste und Bedenken der Eltern ein? Beantworten wir ihre Fragen?
- Werden im **Aufnahmegespräch** die Interessen und Wünsche für einen gesunden Aufenthalt in der Einrichtung und Vorlieben, Abneigungen oder Einschränkungen des Kindes aus Sicht der Eltern erfragt und dokumentiert?
- Werden Einstellungen, Unterschiedlichkeiten und Ähnlichkeiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Naturerfahrungen besprochen (z. B. Familienrhythmus – Einrichtungsrhythmus, Ernährung, Bewegung im Freien bei jedem Wetter, gezielte Ruhepausen, Genießen von Süßigkeiten)?
- Geben wir den Eltern in den Abhol- und Bringzeiten die Möglichkeit aktiv bei Gesundheitsangeboten mitzuwirken?
- Geben wir den Eltern jeden Tag ein Feedback über die Bewegungs-, Essens- und Entspannungsaktivitäten des Kindes?

- Werden **Allergien** und Unverträglichkeiten des Kindes dokumentiert und respektiert? Kann die Einrichtung sich darauf einstellen?
- Werden die Möglichkeiten und Grenzen der Einrichtung an Besonderheiten einzelner Kinder oder unterschiedlichen kulturellen Traditionen aufgezeigt?

- Finden mindestens jährlich zwei **Entwicklungsgespräche** zu den Themen Lern-, Bildungs- und Entwicklungsprozesse des Kindes, kindliche Widerstandsfähigkeit, Entwicklung der Sprache, interkulturelle Kompetenz, körperliche Entwicklung, geschlechtersensible Entwicklung, kindliche Sexualität, Bewegung, Ernährung und Entspannung statt?
- Haben die Eltern die Möglichkeit eines Einblicks in die Bildungs- und Lerngeschichten, **Portfolios** ihrer Kinder und in den pädagogischen Alltag der Einrichtung?

- Werden Eltern ausreichend schriftlich und mündlich über die aktuellen **Angebote**, Aktivitäten der Einrichtung informiert?
- Wie dürfen Familien in der Einrichtung mitwirken? Dürfen Eltern ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Alltag der Einrichtung einbringen?
- Können Eltern sich aktiv an Elternnachmittagen, Elternabenden, Festen und Aktivitäten beteiligen?

Literatur

- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, Staatsinstitut für Frühpädagogik: Bayerischer Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung. Beltz Verlag, Weinheim, Basel, Berlin 2006
- Landeshauptstadt München, Sozialreferat: Die pädagogische Rahmenkonzeption für Kinderkrippen der Landeshauptstadt München. Abteilung Kindertagesbetreuung, Bereich Kinderkrippen. München 2008
- Plattform Ernährung und Bewegung e.V.: Gesunde Kitas – Starke Kinder! Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co. KG, Berlin 2011
- Bernitzke, F., Schlegel, P.: Das Handbuch der Elternarbeit. Bildungsverlag Eins, Troisdorf 2004
- Düngenheim, M.: gesunde Kitas · starke Kinder. Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungsförderung in Kitas – Einführung und Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte. 2007. Download im Internet unter <http://www.ernaehrung-und-bewegung.de>
- Hammerbacher, R.: Reader zur Netzwerktagung – Kitas und Eltern, Partner für einen gesunden Lebensstil der Kinder. 2008. Download im Internet unter <http://www.ernaehrung-und-bewegung.de>
- Lasso, A., Ulbrich, C., Tietze, W.: Evaluierung des Pilotprojektes Gesunde Kitas – starke Kinder – Abschlussbericht. 2009. Download im Internet unter <http://www.ernaehrung-und-bewegung.de>

Impressum

© 2011 Verlag Heinrich Vogel in der Springer Fachmedien München GmbH,
Aschauer Straße 30, 81549 München
www.vogel-bildung.de

1. Auflage 2011

Herausgegeben von der Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport
Bayerstr. 28, 80335 München

Autoren: Bianca Dimopoulos, Vera Dopfer, Mirko Eichner, Marianne
Heinzlmeier, Marfa John, Klaudija Jonjic, Dr. Andrea Lambeck,
Mirjam Prüver
Lektorat: Juliane Rump
Herstellung: Silvia Sperling, Markus Tröger
Satz und Layout: Uhl+Massopust, Aalen
Titelbild: Mirjam Prüver/Städtische Kinderkrippe Marianne-Brandt-Straße
33, 80807 München
Fotos: Bianca Dimopoulos/Kinderkrippe Mathunistraße 6, 80686
München: S. 30-33, 43-46, 63, 66 oben, 67 oben
Klaudija Jonjic/Kinderkrippe Westendstraße 97, 80339 München:
S. 22-25, 50, 61, 71 oben
Mirjam Prüver/Städtische Kinderkrippe Marianne-Brandt-Straße 33,
80807 München: S. 4, 26, 29, 34-37, 39-42, 47-49, 51-52, 54-55,
57-60, 64-65, 66 unten, 67 unten, 69-77
Edeltraud Prokop/Städtische Kinderkrippe Felicitas-Füss-
Straße 14, 81827 München: S. 69/70
© Gudrun Muenz/shutterstock.com: S. 31
© Maria Dryfhout/shutterstock.com: S. 61
© picsfive/shutterstock.com: „Pin-Zettel“ auf den Seiten 23, 25,
26, 29, 31-33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 48, 50, 52, 54, 57, 59, 61,
63-64, 66
Druck: Schätzl Druck & Medien, Am Stillflecken 4, 86609 Donauwörth

Springer Fachmedien ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business
Media

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbeitet worden. Eine rechtliche Gewähr für die
Richtigkeit der einzelnen Angaben kann jedoch nicht übernommen werden.

ISBN 978-3-574-39300-6

