

# Gesundheit

Für die Entwicklung des Kindes ist eine gesunde Lebensweise sehr wichtig. Der erste Bezugspunkt des Kindes ist sein Körper mit seinen Bewegungen, Handlungen und Gefühlen.

Ein wichtiger Lernschritt in der Entwicklung des Kindes ist es den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ruhe und Gesundheit zu begreifen. Kinder suchen beim Spielen differenzierte Erfahrungsmöglichkeiten über die verschiedenen Sinne. Sie brauchen somit eine anregungsreiche Umgebung und Materialien, die ihnen die Möglichkeit geben, ihre Sinne zu gebrauchen und auszubilden. Diese Notwendigkeit haben wir bei der Gestaltung der Räume und der Auswahl des Spielmaterials berücksichtigt.

Besonders im Blickpunkt haben wir die Gestaltung unseres großen Außengeländes.

Alter Baumbestand, der im Sommer genügend Schatten bietet, Wiesen zum Toben und Ballspielen, verschiedene Großspiel- und Klettergeräte, Hügel zum Klettern und Rutschen und befestigte Wege zum Befahren mit diversen Fahrzeugen, Sandspielplätze sowie im Sommer eine Matschanlage regen die Kinder an zu Bewegung an der frischen Luft.

Wir nutzen den Einfluss der Sonne, Wind und Wetter möglichst oft damit die Kinder eine natürliche Abhärtung gegen Infektionskrankheiten ausbilden können.

Natürlich gibt es auch auf dem Gelände eines Kindergartens Gefahrenquellen wie z. B. Baumwurzeln, Gehwegkanten usw.

Im persönlichen Gespräch klären wir über Verletzungsgefahren auf. In den Gartenregeln, die alle Kinder kennen, wird richtiges Verhalten benannt.

Im Tagesablauf achten wir den altersspezifischen Bedarf der Kinder nach einem ausgewogenen Verhältnis von Ruhe und Aktivität.

## Hygiene

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

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

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

### Ernährung

Nur wenn Kinder selbst entscheiden können, was und wie viel sie essen möchten können sie ihre Geschmacksvorlieben ausbilden.

Die Entwicklung eines Wahrnehmungsgefühls für Hunger und Durst, Geschmacks- und Sinnesschulung und eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln gehören dazu.

Bei einem gemeinsamen Frühstück in familiärer Atmosphäre werden die mitgebrachten Brotdosen ausgepackt und es wird gemeinsam gegessen.

Am Esstisch finden die Kinder auch jederzeit einen Obst- und Rohkostteller, von dem sie sich kurzfristig bedienen können. Der Obstkorb wird von den Eltern in wöchentlichen Wechsel mit Obst- und Gemüsespenden bestückt.

An Getränken wie Wasser oder Tee und manchmal auch Fruchtsaftschorlen können sich die Kinder jederzeit bedienen.

In unserer hauseigenen Küche wird täglich für unsere Kinder frisch gekocht.

Als Grundlage für die Speiseplangestaltung dienen die Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas von der deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Anhand eines Wochenspeiseplans kann aktuell das Mittagessen eingesehen werden. Unverträglichkeiten, Allergien und kulturelle Essgewohnheiten werden berücksichtigt. Projekte wie „Ernährungspyramide“ und „Jolinchen“ (Programm zur gesunden Ernährung der AOK) bringen den Kindern den Zusammenhang von Natur und Gesundheit nahe.

### Rücksicht und Toleranz

Wir sind eine integrative Einrichtung und von daher lernen die Kinder im alltäglichen Erleben, dass schwächeren und behinderten Menschen gegenüber besondere Rücksicht und Unterstützung notwendig und selbstverständlich ist.

Wir vermitteln den Kindern eine natürliche Beziehung zur Sexualität.

Bilderbücher und Puzzles veranschaulichen körperliche Fakten zu den Geschlechtern, aufkommende Fragen werden kindgerecht beantwortet.

