

ONLINE-FORTBILDUNG

GESUNDHEITSPÄDAGOGIK IN DER KINDERTAGESEINRICHTUNG

# Informationen & Zusatzangebote für Träger



Reservierung individueller Lerngruppen	S. 2
Mehr Gesundheitskompetenz für Erzieherinnen, Kinder & Eltern	S. 2
Aktions- & Erlebnisangebote für Kinder, ErzieherInnen & Eltern	S. 3
<i>Puppentheater – Ein besonderer Tag mit Florina</i>	S. 3
<i>Kinderkonzert mit „Faryna“</i>	S. 3
<i>Fit &amp; Gesund – manchmal eine faszinierende Zauberei</i>	S. 4
<i>Gesundheitstag Fit &amp; Gesund</i>	S. 4
<i>Mini-Olympiade</i>	S. 4
<i>Ess- &amp; Spaßtag</i>	S. 5
<i>Ein Tag zum Verwöhnen</i>	S. 5
Seminare zur Vertiefung von Themen der Gesundheitsförderung	S. 6
<i>Auf dem Weg zur Gesunden Kita</i>	S. 6
<i>Bewegung &amp; Entspannung</i>	S. 6
<i>Starke Kinder</i>	S. 7
<i>Ernährung</i>	S. 7
<i>Haut- &amp; Sonnenschutz in der Kita</i>	S. 8
<i>Gesunder Arbeitsplatz Kita</i>	S. 8

## RESERVIERUNG INDIVIDUELLER LERNGRUPPEN

Gerne räumen wir Ihnen – als Trägerinstitution – die Möglichkeit ein, die Online-Fortbildung *exklusiv* zu nutzen, indem wir für die MitarbeiterInnen Ihrer Einrichtung(en) eine *individuelle Lerngruppe* reservieren.

**Von „Ihrer Fortbildung“ können Sie in mehrfacher Hinsicht profitieren:**

- Sonderkonditionen
- Adaption/ Integration bedarfsorientierter bzw. trägerspezifischer Fortbildungsinhalte und Informationen
- Internes Austauschforum
- Basisqualifikation mit idealer Ergänzungs-/Ausbaumöglichkeit (individuell oder auch in exklusiver Lerngruppe)

Je nach Anmeldezahl zur Online-Fortbildung profitieren Sie von einer erheblich reduzierten Kursgebühr: Bei 30 TeilnehmerInnen können Sie über 30 Prozent der *Kosten einsparen*.

Darüber hinaus profitieren Sie von einer *terminlichen Flexibilität*: Sie können den Kurstermin nach Ihren individuellen Bedürfnissen, bzw. nach den Terminvorstellungen Ihrer MitarbeiterInnen, mit uns vereinbaren.

**Legen Sie mit der Online-Fortbildung die Basisqualifikation für die Gesundheitsförderung in der KiTa und bauen Sie darauf gezielt und effektiv auf.**

## MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR ERZIEHERINNEN, KINDER & ELTERN

Je nach Wunsch und Interesse bieten wir Ihnen – neben dem Online-Format – *Aufbau-/ bzw. Zusatzmodule* an, um die Gesundheitskompetenz Ihrer MitarbeiterInnen sowie der Kinder und Eltern zu stärken.

Wir unterstützen Sie gerne mit einer kompetenten Beratung und/ oder Qualifizierung in gesundheitsförderlichen Fragen (Seminare und Workshops), Aktions- und Erlebnistagen, Materialien sowie Informationsabenden für Eltern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nur ein paar *Beispiele*, die wir gerne für Sie individuell anpassen oder ergänzen.

## AKTIONS- UND ERLEBNISANGEBOTE FÜR KINDER, ERZIEHERINNEN & ELTERN

Alle folgenden Aktions- und Erlebnistage stehen unter dem Motto *Gesundheit macht Spaß*. Denn Kindern die Freude an Bewegung, Essen und bewusstem Erleben zu vermitteln, ihnen positive Erlebnisse und Erfahrungen zu ermöglichen, tragen maßgeblich dazu bei, dass sie ein gesundheitsbewusstes Verhalten entwickeln und lebenslang beibehalten.

Durchgeführt werden die einzelnen Aktivitäten von ausgebildeten ErzieherInnen, SportwissenschaftlerInnen, GesundheitswissenschaftlerInnen und ÖkothrophologInnen.

### *Puppentheater – Ein besonderer Tag mit Florina*

Lediglich die Figur *Florina*, wenige kleine, selbstgestaltete Requisiten und eine Portion Phantasie reichen der ausgebildeten Puppenspielerin Kathrin Krone aus, um für die Kinder eine schöne, lustige, kleine Aufführung zu gestalten. Das Theaterstück besteht aus kurzen Episoden, die sich allesamt um die Gesundheitsbereiche *Bewegung, Ernährung, Entspannung & Co.* drehen.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 2 Stunden</b>
--------------	----------------------

### *Kinderkonzert mit „Faryna“*

Sandra Faryn und Dietmar Möller sind die Produzenten der Kinderlieder-CD *Fit von klein auf* und machen bereits seit 2001 gemeinsam als *Faryna* Musik für Kinder.

In ihrem Kinderkonzert werden die Mädchen und Jungen zum Mitsingen und Klatschen, Tanzen und Abrocken, aber auch zum Zuhören und Träumen eingeladen.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 75 – 90 Minuten</b>
<b>EINSATZ</b>	<b>Großveranstaltungen mit Kindern, z. B. Tag der offenen Tür, Weltkindertag</b>

## *Fit & Gesund – manchmal eine faszinierende Zauberei*

Ein ausgebildeter Erzieher zaubert. Ob in der Menge oder auf der Bühne begeistert er Kinder wie Erwachsene.

<b>DAUER</b>	<b>Das Programm reicht von 30- bis 45-minütigen Shows für Kinder und Erwachsene bis zur Ballon-Tiermodellage.</b>
<b>EINSATZ</b>	<b>Wochenendveranstaltungen jeder Art (z. B. Sommer- oder Gemeindefeste, Kita-Veranstaltungen, Kindergeburtstage, Tag der offenen Tür</b>

## *Gesundheitstag Fit & Gesund*

Hinter diesem Tag verbirgt sich ein ganzer Vormittag rund um ausgewogene Ernährung, vielfältige Bewegung und bewusste Entspannung.

Die Handpuppe Florina besucht mit ihren Freunden die Kindertageseinrichtung und mischt diese mächtig auf. Nach einer gemeinsamen Einstimmungsrunde mit Liedern, Spielen und Gesprächen, werden in Kleingruppen abwechslungsreiche Aktivitäten aus den Bereichen *Bewegung*, *Ernährung* und *Entspannung* durchgeführt. Zum Abschluss treffen sich Kinder, ErzieherInnen, Florina und ihre Freunde nochmals, um den Vormittag mit Singen und Erzählen gemeinsam abzuschließen.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 3 – 4 Stunden</b>
--------------	--------------------------

## *Mini-Olympiade*

Kleine und große TeilnehmerInnen erleben im Rahmen der *Mini-Olympiade* einen Vormittag mit viel Spiel, Spaß und Bewegung.

Mittelpunkt ist ein spaßorientierter Fitnessparcours mit Dschungelpfaden, Hüpfmäusen, Fliegenden Bällen und vielem mehr, der nicht nur die Kinder motiviert, aktiv zu werden, sondern auch die ErzieherInnen. Lustige Bewegungsspiele und gesunde Snacks umrahmen das Programm.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 3 – 4 Stunden</b>
--------------	--------------------------

*Natürlich können auch die Eltern der Kinder zu diesem bewegungsfreudigen Erlebnis- tag eingeladen werden.*

## Ess- & Spaßtag

Der Ess- & Spaßtag steht ganz unter dem Leitgedanken *Essen ist Genuss und macht Spaß*. So erfahren die Kinder an diesem Vormittag, wie viel Freude und Vergnügen das Zubereiten von Mahlzeiten sowie das Erforschen und Experimentieren mit Nahrungsmitteln bereitet. So werden nicht nur gemeinsam schmackhafte Fitmacher zubereitet und verspeist, sondern auch eine bunte Auswahl an Aktivitäten rund um das Thema Ernährung durchgeführt, um die Kinder auf spielerische Weise einen sinnlichen und genussvollen Umgang mit Nahrungsmitteln näher zu bringen.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 3 – 4 Stunden</b>
--------------	--------------------------

## Ein Tag zum Verwöhnen

*In der Ruhe liegt die Kraft* heißt es und dies ist für das alltägliche Handeln und Leben wörtlich zu nehmen. Denn zum Erhalt des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit müssen die Phasen der Erholung genauso ernst genommen werden wie beispielsweise eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung – und das gilt für Kinder gleichermaßen wie für Erwachsene.

Aus diesem Grund steht an diesem Vormittag *Entspannung pur* auf dem gesamten Kita-Programm. Ob einfaches Austoben oder traditionelle Entspannungstechniken: Wege, zur Ruhe zu kommen, gibt es viele. Daher wird für diesen Vormittag ein bunter und sinnlicher Entspannungsparcours zusammengestellt, der den Kindern die Möglichkeit gibt, verschiedene kindgemäße Entspannungsangebote auszuprobieren – und natürlich zu genießen.

<b>DAUER</b>	<b>ca. 3 – 4 Stunden</b>
--------------	--------------------------

## SEMINARE ZUR VERTIEFUNG VON THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### *Auf dem Weg zur Gesunden Kita*

Die Schlagworte *Frühkindliche Bildung* und *Qualitätsentwicklung* sind seit einiger Zeit in aller Munde – kaum jemand erlebt die hitzigen Diskussionen und einschneidenden Konsequenzen dieser Entwicklung so hautnah und intensiv wie die Träger von Kindertageseinrichtungen sowie die dort tätigen ErzieherInnen: Angesichts abnehmender Kinderzahlen steigt der Konkurrenzdruck. Hinzu kommt, dass die Kita im Zuge der Ergebnisse internationaler Bildungsstudien wie PISA oder TIMMS als erste öffentliche Bildungsinstitution eine besondere Bedeutung erhält.

In diesem Prozess des Umdenkens und der Veränderung gerät auch die *Gesundheitsförderung* immer stärker als zentrales Handlungsfeld in den Fokus, da sie Kindern Schlüsselerfahrungen sowie -qualifikationen für ihr weiteres Leben vermittelt und zusätzlich positiven Einfluss auf das familiäre Gesundheitsverhalten nehmen kann.

Doch was zeichnet eine qualitativ hochwertige Gesundheitsförderung in Kitas aus? Durch welche Vorgehensweise gelingt es, gesundheitsförderliche Aspekte langfristig in den pädagogischen Alltag zu integrieren und welche Akteure spielen dabei eine wesentliche Rolle?

Das Vertiefungsseminar *Auf dem Weg zur Gesunden Kita* widmet sich diesen Fragen und verfolgt dabei das Ziel, den TeilnehmerInnen zu vermitteln, dass Gesundheitsförderung in der Kita nur erfolgreich sein kann, wenn sie systematisch und dauerhaft implementiert wird. Als konkrete Unterstützungshilfen hält das Seminar u. a. bereit:

- Praxisorientierte Einführung in das weite Verständnis von Gesundheitsförderung in der Kita
- Leitfaden zur Planung & Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen (Gesundheitsförderungszyklus bestehend aus Ist-Analyse, Zielformulierung, Maßnahmenplanung und -durchführung sowie Kontrolle und Auswertung)

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

### *Bewegung & Entspannung*

Regelmäßige Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern. Neben physischen Aspekten, wie der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, werden durch ausreichend Bewegung dabei vor allem auch soziale und kognitive Fähigkeiten gefördert. Vor und nach den intensiven Phasen der körperlichen Anstrengung sind aber auch ruhige Momente dringend vonnöten, um abschalten zu können und neue Kräfte zu sammeln.

Dadurch wird schnell klar: Bewegung und Entspannung sind untrennbar miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig. Daher gilt es auch in Kindertageseinrichtungen

die beiden Bereiche zu verknüpfen und den Kindern ausreichend Zeit und Raum für beides zu bieten. Um dies zu verdeutlichen, beinhaltet das Seminar:

- Wissenswertes aus Wissenschaft und Forschung zur aktuellen Bewegungswelt der Kinder und zur Notwendigkeit von Entspannung
- Praktische Tipps zur Gestaltung von Bewegungs- und Entspannungszeiten im Kita-Alltag

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

## *Starke Kinder*

*Was ist das Hauptanliegen von Erziehung in der Kita?* Mit dieser Frage ließe sich sicher eine interessante Diskussion entfachen, in der die verschiedenen Wertvorstellungen und Schwerpunkte der individuellen ErzieherInnen-Persönlichkeit vorgetragen würden. Beim Versuch, die Frage etwas umfassender zu beantworten, käme eventuell folgende Antwort heraus: *Hauptanliegen von Erziehung ist es, die Kinder dazu zu führen, dass aus ihnen starke Persönlichkeiten werden, die ihren Platz in der Gesellschaft einnehmen.*

Um dies zu erreichen bedarf es einer umfassenden Förderung von Lebenskompetenzen. Dazu zählt z. B. die Stärken der Kinder hervorzuheben und diese zu fördern; die Bildung von Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein zu unterstützen und die Kinder im Erlernen sozialer Interaktion zu begleiten. Folgende Schwerpunkte werden im Seminar zum Thema *Starke Kinder* gesetzt:

- Informatives rund um die Lebenskompetenzförderung bei Kindern
- Praktische Anreize zur Förderung von Lebenskompetenzen (z.B. Partizipation in der Kita, Spielanregungen zu den Kompetenzbereichen)

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

## *Ernährung*

Ohne Zweifel ist eine ausgewogene Ernährung die beste Grundlage für ein gesundes Wachstum und die körperliche und geistige Fitness bei Kindern. Entsprechend gewährleistet eine vollwertige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl eine ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen und trägt damit zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei.

Doch was bedeutet es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren? Welche Lebensmittel sind es, die Kinder mit den lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen? Und auf welche Art und Weise können den Mädchen und Jungen in der Kita ein gesundes Ernährungsverhalten schmackhaft gemacht sowie die gesundheitsgerechten Kompetenzen der Eltern im Bereich der Ernährung gestärkt werden?

Auf diese Fragen möchten wir im Rahmen dieses Vertiefungsseminar zum Themenmodul *Ernährung* Antworten geben sowie den ErzieherInnen die Möglichkeit bieten, sich theoretisch und praktisch mit der Ernährungserziehung im Elementarbereich auseinander zu setzen. Entsprechend werden Inhalte dieser Veranstaltung sein:

- Empfehlungen für die Ernährung von Kindern
- Praxisbezogene Anregungen zur Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens von Kindern und Eltern in der Kita

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

## *Haut- & Sonnenschutz in der Kita*

Sonnenschutz ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade in jungen Jahren muss die Haut besonders stark vor der Sonne geschützt werden, um Sonnenbrände konsequent zu vermeiden und somit das Hautkrebsrisiko zu senken. Denn wie so oft, tragen die Kleinsten hierbei das größte Risiko: Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass übermäßige UV-Belastungen und wiederholt starke Sonnenbrände in der Kindheit das Risiko, im Erwachsenenalter an Hautkrebs zu erkranken, um ein Vielfaches erhöhen. Mit anderen Worten: *Je früher Kinder lernen, sich richtig in der Sonne zu verhalten, desto besser.* Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits Mädchen und Jungen in der Kita ihrem Alter entsprechend an das Thema Sonnenschutz heranzuführen – mit dem Ziel, dass sie die Notwendigkeit der Sonnenschutzmaßnahmen verstehen lernen und sich entsprechend richtig in der Sonne verhalten und dadurch weniger Sonnenbrände bekommen.

Mit diesem Seminar möchten wir die ErzieherInnen unterstützen, bei ihren Kindern und deren Eltern ein stärkeres Bewusstsein für die Haut und die enorme Bedeutung ihres Schutzes zu schaffen. Neben umfassenden Hintergrundinformationen, welche die Grundkenntnisse rund um den Haut- bzw. Sonnenschutz vermitteln, erhalten die ErzieherInnen eine bunte Auswahl an Anregungen und Ideen zum Spielen und Experimentieren, die Kinder auf spielerische Weise sensibilisieren und motivieren können, ihre Haut selbstverantwortlich zu pflegen und zu schützen.

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

## *Gesunder Arbeitsplatz Kita*

Mit dem Thema Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen verbinden viele von uns in erster Linie gesundheitsbezogene Aktivitäten, die die Gesundheit und das Wohlergehen der zu betreuenden Kinder vor Augen haben. Doch was ist mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden von ErzieherInnen? Gehören zu einer *Gesunden Kita* nicht auch *gesunde ErzieherInnen*? Oder anders gefragt: Muss die Gesundheit von pädagogischen MitarbeiterInnen in einer gesundheitsfördernden Kindertageseinrichtung nicht ebenfalls ihre Berücksichtigung finden?

Studien mit dem Fokus auf den beruflichen Alltag von ErzieherInnen zeigen sehr deutlich,



dass dieser Beruf neben vielen positiven Arbeitsbedingungen auch mit einer Reihe von Belastungen verbunden ist, die von den Beschäftigten als negative Beanspruchungen erlebt werden bzw. zum Auftreten von arbeitsbedingten Erkrankungen beitragen kann.

Weil für eine erfolgreiche Gesundheitsförderungsarbeit in Kindertageseinrichtungen die Gesundheit der ErzieherInnen jedoch von außerordentlicher Bedeutung ist, möchten wir im Rahmen dieses Vertiefungsseminars für das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung in der Kita sensibilisieren und aufzeigen wie organisations-, arbeits- und personenbezogenen Maßnahmen in der eigenen Einrichtung etabliert werden können. Im Mittelpunkt des Seminars stehen somit u.a. folgende Themen:

- Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kita
- Gesundheitsförderliche Gestaltung der Einrichtung, des Arbeitsalltags & privaten Alltags

<b>DAUER</b>	<b>4 Stunden</b>
--------------	------------------

**KONTAKT**

**Institut für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Duisburg-Essen**

Maja Schrader

Telefon: 0201-56596-32

E-Mail: [schrader@ipg-uni-essen.de](mailto:schrader@ipg-uni-essen.de)