



# Gesundheitsförderung in der Kita-Konzeption: Reflexionsfragen für die praktische Umsetzung

## 1. Leitbild und Grundverständnis

Ein gemeinsames Verständnis von Gesundheit und den Zielen der Kita bilden die Grundlage für die gelingende Konzeptionsarbeit zur Gesundheitsförderung.

- Welches Verständnis von Gesundheit haben wir?
- Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung?
- Welche Themen und Schwerpunkte sind uns wichtig?

## 2. Gesundheitsförderung der Kinder

Kitas haben den Auftrag, Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu begleiten und ihre Gesundheitsressourcen zu stärken. Kinder sollen die notwendigen Kompetenzen entwickeln, um sich eigenverantwortlich und selbstbestimmt gesundheitsförderlich verhalten zu können. Dazu zählen unter anderem die Bereiche Bewegung, Ernährung, seelisches Wohlbefinden, Entspannung und Resilienz.

### 2.1 Bewegung: Alltagsbewegung und spezifische Bewegungsangebote

- Welche Bewegungsangebote gibt es und beziehen wir die Kinder bei der Angebotsgestaltung mit ein?
- Wie oft finden Bewegungsangebote in der Natur statt?
- Wann sind im Tagesablauf Bewegungsmomente eingeplant und möglich?
- Inwiefern wird die Bewegungsfreude der Kinder durch die Raum- und Außengeländegestaltung unterstützt?
- Wie wird Fein- und Grobmotorik gezielt gefördert?

### 2.2 Ernährung: gesunde Mahlzeiten und Partizipation

- Ist unser Speiseplan ausgewogen, vielfältig, regional, saisonal und nachhaltig?
- Wird sich an den DGE-Standards orientiert?
- Wird der zuckerfreie Vormittag umgesetzt?
- Werden Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee aus offenen Bechern angeboten?
- Welche Mahlzeiten werden von der Kita gestellt (Frühstück, Nachmittagssnack)?
- Werden die Kinder an der Essensplanung beteiligt?
- Dürfen Kinder Feedback zum Essen geben, beispielsweise mit Smiley-Karten? Wird dieses berücksichtigt?
- Werden gemeinsame Koch- und Backaktionen angeboten?
- Werden die Grenzen der Kinder geachtet (kein Zwang zum Probieren oder Aufessen)?
- Dürfen Kinder (vor allem jüngere) mit den Händen essen?
- Wie wird die Wahrnehmung der Kinder von Hunger- und Sättigungssignalen gestärkt?
- Welche Lebensmittel sind bei Geburtstagen oder Feiern erlaubt?
- Werden die Fachkräfte als Vorbilder beim Essen wahrgenommen (Neugier, Genuss)?
- Essen die Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern und in entspannter Atmosphäre?



- Wie wird das Thema Ernährung im Alltag pädagogisch aufgegriffen?
- Wie wird das Thema Ernährung im Team behandelt (z. B. durch Fortbildungen)?
- Wie sieht die Zusammenarbeit mit den Eltern zum Thema Ernährung aus?

## 2.3 Entspannung und Schlaf

- Haben die Kinder die Möglichkeit zu schlafen? Wie werden sie geweckt?
- Wie wird mit Elternwünschen zum Schlaf der Kinder umgegangen?
- Gibt es Rückzugsorte für alle Kinder?
- Wie werden Entspannungs- und Ruhezeiten gestaltet?
- Wie werden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt und ihre Wahrnehmung dieser gestärkt?
- Werden Entspannungsübungen (z. B. Traumreisen) angeboten?

## 2.4 Hygiene und Zahngesundheit

- Wie werden die Hygienemaßnahmen unter Einbeziehung der Kinder umgesetzt?
- Wie werden die Kinder an das Thema Hygiene herangeführt?
- Wann findet das gemeinsame Zähneputzen statt?
- Hat jedes Kind eine eigene Zahnbürste?
- Gibt es Kooperationen mit der Jugendzahnpflege oder einer Zahnarztpraxis?
- Haben die Fachkräfte aus dem Team Fortbildungen zur Zahngesundheit absolviert?
- Wurde das Wissen aus den Fortbildungen mit dem Team geteilt?

## 2.5 Sexualität, emotionale Sicherheit und Resilienz

- Wie wird mit kindlicher Sexualität und Doktorspielen umgegangen?
- Haben die Fachkräfte Fortbildungen zum Thema „kindliche Sexualität“ absolviert?
- Wie wird ein sicherer Ort für die Kinder geschaffen?
- Wie wird mit den Kindern über ihre Gefühle gesprochen?
- Wie wird mit Emotionen wie Wut umgegangen?
- Wie werden Resilienz und Selbstwirksamkeit der Kinder gestärkt?
- Wie werden die Kinder in der Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse und im Setzen von Grenzen unterstützt?
- Wie gehen wir auf die individuellen kindlichen Ressourcen ein und tragen zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts der Kinder bei?

## 2.6 Förderung der Gesundheitskompetenz

- Wie erlernen die Kinder den Zusammenhang von körperlicher und mentaler Gesundheit?
- Wie können die Kinder erfahren, was förderlich für ihre Gesundheit ist?
- Wie fördern wir die Verantwortung der Kinder in Bezug auf ihre Gesundheit?
- Wie stärken wir einen unbefangenen Umgang der Kinder mit dem eigenen Körper?
- Wie lebt das Team seine Vorbildfunktion gegenüber den Kindern (z. B. Wertschätzung, Entspannung, Selbstfürsorge etc.)?



### 3. Gesundheitsförderung der pädagogischen Fachkräfte

Der BEP betont die Schlüsselrolle der Fachkräfte für die Qualität pädagogischer Arbeit – und damit auch für die gesunde Entwicklung der Kinder. Damit sie diese Aufgabe erfüllen können, sind förderliche Arbeitsbedingungen sowie Maßnahmen zur nachhaltigen Stärkung ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit erforderlich.

#### 3.1 Arbeitsbedingungen und Pausen

- Gibt es einen separaten Pausenraum, in dem Mitarbeitende ungestört und in Ruhe ihre Pause machen können?
- Werden Pausen eingeplant und eingehalten?
- Gibt es ergonomische Arbeitsplätze?
- Wird das Essen für Fachkräfte kostenfrei oder vergünstigt angeboten?

#### 3.2 Teamkultur und Führung

- Wie lebt das Team seine Vorbildfunktion gegenüber den Kindern (z.B. Selbstfürsorge, Wertschätzung, Reflexion, offene und klare Kommunikation etc.) aus?
- Wie wird im Team miteinander gesprochen, insbesondere über Konflikte und Feedback?
- Wie wird sich gegenseitig im Team unterstützt?
- Gibt es regelmäßige Teamsitzungen und Feedbackgespräche?
- Werden jährliche Personalgespräche geführt?
- Wie lebt die Leitung ihre Vorbildfunktion dem Team gegenüber (z.B. Selbstfürsorge, Wertschätzung, Reflexion, offene und klare Kommunikation etc.) aus?
- Gibt es einen Notfallplan bei Personalmangel, der transparent kommuniziert und gemeinsam erarbeitet wurde?

#### 3.3 Resilienz und Entwicklung

- Wie wird die Resilienz im Team gestärkt?
- Wird regelmäßig an Fortbildungen teilgenommen?
- Wird die Partizipation im Team gelebt (z. B. bei der Dienstplangestaltung)?
- Werden alle Teammitglieder mit ihren Fähigkeiten gesehen und eingebunden?
- Gibt es Raum, die persönlichen Stärken der Teammitglieder einzusetzen?

### 4. Elternarbeit und Kooperationen

Die Gesundheit von Kindern wird maßgeblich durch ihre Familie geprägt. Eine gelingende Erziehungs- und Bildungspartnerschaft sorgt für Verlässlichkeit und schafft somit die Grundlage dafür, dass Kinder gesundheitsförderliches Verhalten verinnerlichen.

Darüber hinaus können Kooperationen und Vernetzung unterschiedlicher Disziplinen und Institutionen dazu beitragen, Wissen und Kompetenzen zu bündeln und die Qualität gesundheitlicher Maßnahmen zu verbessern.

#### 4.1 Zusammenarbeit mit den Eltern

- Werden die Eltern an gesundheitsrelevanten Programmen und Themen beteiligt?



- Sind die Eltern bzw. der Elternbeirat bei der Entwicklung eines Notfallplans eingebunden? Werden die einzelnen Schritte bei Personalmangel transparent kommuniziert, sodass kein Unmut entsteht?
- Besteht eine Kommunikation mit den Eltern über die Verpflegung und Ernährung in der Kita?
- Werden die Eltern transparent über Angebote zur Gesundheitsbildung informiert?
- Gibt es einen kooperativen Austausch und gegenseitige Unterstützung mit den Eltern?
- Wie wird mit unterschiedlichen Vorstellungen der Eltern umgegangen?
- Wie wird die Umsetzung von gesundheitsförderlichem Verhalten in den Familien unterstützt?
- Wie werden sozial benachteiligte Familien und Familien in herausfordernden Lebenssituationen unterstützt?
- Wie werden die Eltern in ihrer gesundheitlichen Vorbildfunktion gestärkt?

## 4.2 Kooperationen und Netzwerke

- Welche Kooperationen bestehen (z. B. mit Frühen Hilfen, ärztlichen Diensten, Jugendamt, Krankenkassen, Sportvereinen)?
- An welchen Programmen wird teilgenommen?
- Gibt es Vernetzungen mit anderen Institutionen?
- Ist die Kita zertifiziert (z. B. nach FID KID oder als Bewegungskita)?

## 5. Reflexion und Weiterentwicklung

Eine Konzeption ist ein dynamisches Dokument, das regelmäßige Reflexion und Anpassungen erfordert.

- Werden die Konzeption und die pädagogische Arbeit regelmäßig evaluiert und bei Bedarf angepasst?
- Ist das gesamte Team einschließlich der Leitung gleichermaßen an der Erarbeitung der Konzeption beteiligt?
- Werden die Anpassungen dokumentiert und nach außen kommuniziert?
- Wie werden die Perspektiven der Kinder und Familien bei der Gestaltung und Reflexion der Konzeption einbezogen?