



Ilka Pfütze,  
peb-KiTa-Coach

Erfahrungen und Praxisbeispiele  
aus dem Pilot-Projekt

„gesunde kitas • starke kinder“

Kinderturnkongress Karlsruhe 27.03.2009



peb  
plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Ziele

Ziel des Pilotprojektes ist die Integration einer ganzheitlichen Gesundheits- und Bildungsförderung in den KiTa-Alltag.

Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) erprobt und verbessert gemeinsam mit 47 KiTas an vier Pilotstandorten, das von peb entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept für KiTas und entwickelt Wege für die Nutzung in der Regelpraxis.

→ Die Zielgruppen des Projektes sind **pädagogische Fachkräfte**, deren Träger & Fachbehörden, Eltern und potenzielle Kooperationspartner



## Besonderheiten des Projekts

### ***Ernährung, Bewegung und Entspannung***

- ... werden als gleichwertige Gesundheitssäulen betrachtet
- ... werden miteinander, mit Bildungszielen und dem Elterndialog verknüpft und somit in den KiTa-Alltag integriert

### ***Berücksichtigung unterschiedlicher Rahmenbedingungen der Kitas***

- ... durch ressourcen- und teamorientiertes Arbeiten
- ... gemeinsam mit pädagogischen Fachkräften werden konkrete kleinschrittige Vorgehensweisen entwickelt (keine „fertigen Rezepte“)

### ***Individuelles Arbeiten und Teamentwicklung durch Coaching in der KiTa***

- ... ca. alle 8-10 Wochen ein 2-stündiger Coaching-Termin mit dem gesamten KiTa –Team
- ... partnerschaftliches Arbeiten als Grundlage
- ... Coaching trägt neben der Unterstützung bei der Umsetzung und Reflexion der Ziele zur Teamentwicklung bei

### ***Erfolge bestehen nachhaltig und wirken weiter***

- ... durch eine verbindliche Kooperation mit der Kommune
- ... dadurch, dass Träger, Fachberatungen, lokale Fachbehörden, Netzwerke vor Ort, andere Projekte und Eltern aktiv angesprochen und mit einbezogen werden
- ... wird der Gesundheitsdialog mit Eltern vertieft
- ... da Gesundheitsförderung in Pilot-KiTas verankert und der Transfer in weitere KiTas angestrebt wird

## Das Pilot-Projekt in der Praxis

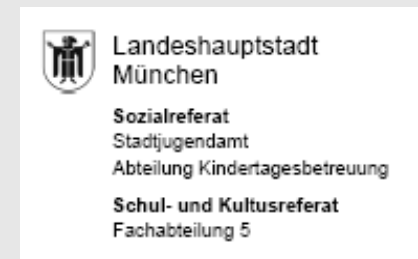
### 47 Kitas in 4 Standorten

#### NRW

- Mülheim (13 KiTas)
- Bielefeld (16 KiTas)

#### Bayern

- Landkreis Augsburg (8 KiTas)
- München (10 KiTas)



Die beteiligten Träger, Kommunen und Kitas arbeiten aufgrund einer **Projektvereinbarung** mit der Plattform zusammen.

## Das Pilot-Projekt in der Praxis

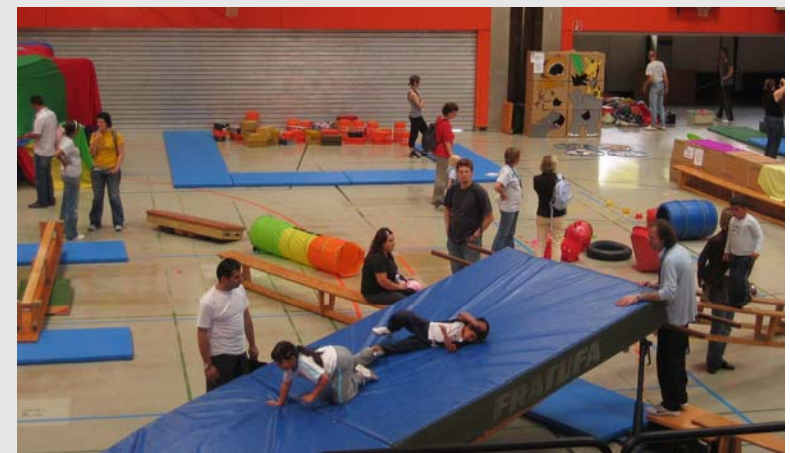
### Arbeitsschritte an den Pilot-Standorten

- öffentliche Auftaktveranstaltung
- fachliche Einführungsveranstaltung
- KiTa-Workshop
- Umsetzungs- und Coachingprozess in den Projekt-KiTas
- Abschluss-Workshop



begleitend dazu :

- Projekt AG mit Trägern, Kommune, Fachberatungen, Netzwerkpartnern
- Angebot überregionaler Tagungen



# Entwicklung der Ziele für die jeweilige Pilot-KiTa

Jedes KiTa-Team bestimmt mit dem gesamten Team **individuelle Ziele** anhand eines **Referenzrahmens**:

...der Kriterien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannungen sowie zum Gesundheitsdialog zwischen KiTa-Team und Eltern enthält

Anregungen erhalten die KiTas durch die **Arbeitshilfe**:

... sie vermittelt grundlegende Konzepte und Denkansätze zur Förderung eines gesunden Lebensstils im KiTa-Alltag

... sie enthält konkrete Beispiele zu Ernährung, Bewegung und Entspannung die KiTa-Teams Anregungen geben kann

Entspannung	Das erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
<p>1. In der Einrichtung gibt es ausreichend ständig verfügbare Ruhe- und Rückzugsbereiche, in denen die Kinder sich entsprechend ihren Ruhe- und Rückzugsbedürfnissen aufhalten können.</p> <p><i>in "Bücherei" - "Närring" - "Kuschelcke" / "Hörchen"</i>  <i>in "Lager" gibt es "Bühne"</i>  <i>kleine Kuschelcke in "Ruheto" "Tage" organisiert</i></p>		X	X	
<p>1a. Für jedes Kleinkind steht jederzeit ein geschützter Schlafplatz mit seinen persönlichen Einschulmaterialien zur Verfügung.</p> <p><i>jedes Kind hat ein Bett, eigene Bettwäsche, Kuscheltier...</i></p>	X	X		
<p>2. Das Außengelände bietet Gelegenheit zum Rückzug (z.B. durch Sitzgelegenheiten, nicht einsehbare Spielflächen für ungestörtes Spiel, Versteck- und Ruhezonen durch Bepflanzung).</p> <p><i>"Baumhaus", "Lichtturm"</i>  <i>zusätzlich aus Planen Bänke über Gärten erstellt</i></p>	X	X		
<p>3. Die Kinder können ihrem individuellen Ruhebedürfnis während des Tages jederzeit nachkommen und sich in die dafür ausgestatteten Bereiche (z.B. Mäntchen, Zelte, Kuschel- und Traumzettel, angenehme Raumtemperaturen, weiche Matratzen, kuschelige Decken) zurückziehen.</p> <p><i>im "Tagesablauf" "Ruhephase" nach Aktionen geschaffen</i>  <i>zudem "Spiel" "Ruhephase" in "Ruheto" &amp; "ruhen"</i></p>	X	X		



**2 Coaches** unterstützen die KiTa bei der Entwicklung und Umsetzung ihres individuellen Fahrplans sowie der nachhaltigen Implementierung der Ziele.



## Themenbereiche des Pilot-Projektes

I. Basisanforderungen in den Bereichen  
**Ernährung, Bewegung und Entspannung**

II. **Gesundheitsdialog** zwischen **KiTa-Team & Eltern**

III. **Verbindung der Ziele** aus den Bereichen  
Ernährung, Bewegung und Entspannung **mit**  
**Erziehungs- und Bildungszielen**

IV. **Verankerung** der Gesundheitsförderung **in der**  
**Organisations- und Personalentwicklung**

# Beispiel einer KiTa

Die **ersten Ziele**, die in einem Workshop entwickelt wurden:



Unser Arbeitsprogramm

	Patte/-in	wann
<b>I Basisanforderungen</b>		
1. Thema: Ernährung (Umbeziehung der Kinderwelt)	Leitung u. alle	sofort → 12. Monat
2. Größe Umbeziehung der Küche	JMS Biele	Christa Schiff
3. Entspannung ausbauen		
<b>II Gesundheitsdialog</b>		
erste Aktivität: Erstellung Flyer	Christa Lange	10.10.07
	Stavne Puk	
<b>III Verbindung von Zielen</b>		
neue Idee: Mit allen Sinnen...	alle	sofort → 12- 18 Mon

## Ziele und Routinen im Bereich **Ernährung**

### **von vielen KiTas zu Routinen entwickelt**

- tägliche oder wöchentliche Gruppen-Obst/Gemüseschale mit Einbeziehung der Eltern
- tägliches oder wöchentliches gesundes Frühstück mit Einbeziehung der Kinder
- bewusst gestalteter Tischatmosphäre und Veränderung der Regeln
- Dialog mit Eltern und Austausch im Team zum Thema Ernährung entwickeln
- jederzeit frei zugängliche Getränke für Kinder (Trinkbar)

## Ziele und Routinen im Bereich **Ernährung**

### **von einzelnen KiTas zu Routinen entwickelt**

- KIM-Spiele
- Thema Ernährung mit den Kindern ganzheitlich behandeln
- Kinder in Essensplanung einbeziehen
- Hinzunahme von Vollkorn- und Naturprodukten
- Kinder täglich beim Tischdecken einbeziehen
- Karneval zum Thema „gesunde Ernährung“
- 1 x im Monat Kochen & Backen mit den Kindern
- neuer Caterer
- Vorbildfunktion: päd. Fachkräfte trinken mehr Wasser/Tee
- regelmäßige Koch-, Backaktionen mit Kindern
- Besuch auf dem Markt
- Kinderkonferenz zur Speiseplanerstellung
- Plakate zu Ernährung
- Zuckertisch

## Ziele und Routinen im Bereich **Bewegung**

### **von vielen KiTas zu Routinen entwickelt**

- vermehrte freie & angeleitete Bewegungsangebote in den Alltag integriert
- Umgestaltung der Innen- oder Außenräume; Anschaffung von Materialien
- Bewegung & Entspannung im Angebot kombiniert
- wöchentlich oder 14-tägig ein Waldtag mit Kindern
- Bewegungsbaustelle

## Ziele und Routinen im Bereich **Bewegung**

### **von einzelnen KiTas zu Routinen entwickelt**

- Verbindung von Sprache & Bewegung, Musik & Bewegung
- wöchentliche Bewegungsbaustelle draußen/drinnen
- täglich 15 Minuten „Frühsport“
- 3 x Woche Joggen mit Kindern, Eltern, päd. Fachkräfte
- Bewegungsangebot der Sportjugend bei „Tag der offenen Tür“
- Matschanlage
- Vorbildfunktion im Bereich Bewegung
- Fortbildung bei der Sportjugend im Bereich Bewegung
- Täglich Kinderdisco
- 1 x Woche „Freilandtag“ (Ausflugstag)
- Neugestaltung des Bewegungsraumes
- regelmäßige Bewegungsbaustelle/ offene Bewegungsangebote draußen/drinnen
- regelmäßiger Waldtag
- Einbeziehung der Eltern bei Bewegungsaktionen

## Ziele und Routinen im Bereich **Entspannung**

### **von vielen KiTas zu Routinen entwickelt**

- regelmäßige Entspannungsangebote für Kinder
- Rückzugsmöglichkeiten & Entspannungsecken/-räume eingerichtet oder umgestaltet
- Fortbildung von päd. Fachkräften, Ausprobieren von neuen Methoden und Austausch im Team
- Teamraum eingerichtet, bewusster Pausengestaltung, Ruheregeln eingeführt, Tagesabläufe überdacht

## Ziele und Routinen im Bereich **Entspannung**

### **von einzelnen KiTas zu Routinen entwickelt**

- verschiedene Räume für Entspannungsangebote nutzen
- Projektwoche Entspannung
- Sommerfest mit Eltern zum Thema Entspannung
- Höhle als Rückzugsmöglichkeit im Garten gebaut
- mehr Material angeschafft
- Tägliche Lesestunde
- Tägliche Ruhephase mit verschiedenen ruhigen Angeboten
- Märchen-, Erzähl-, Massagestunde
- Mandalas aus Naturmaterialien legen
- Dokumentation von Entspannungstechniken (Ordner)
- Pausengestaltung, Teamraum gestalten, Entspannung für päd. Fachkräfte
- regelmäßige Entspannungsangebote in Alltag integrieren
- Entspannungsordner anlegen, Dokumentation bzw. individuelle Gruppenkonzeptionen, um Erfahrungen festzuhalten, Abläufe anzupassen
- Entspannungsraum/-ecke einrichten

# Ziele und Routinen im Bereich Gesundheitsdialog mit Eltern



## von vielen KiTas zu Routinen entwickelt

- Elterneinbindung bei Obst-/ Gemüsespenden
- praktische erlebbare Aktionstage/-abende für Eltern zu Gesundheitsthemen
- Feste zum Thema Ernährung, Bewegung, Entspannung mit vermehrter Einbindung der Eltern und gezielten Ansprachen (z.B. Väter, Großeltern)
- Elternumfragen, Aufnahmebögen, Infowand zu Gesundheitsthemen
- Gesundheitsdialog vermehrt, Transparenz erhöht

# Ziele und Routinen im Bereich Gesundheitsdialog mit Eltern



## von einzelnen KiTas zu Routinen entwickelt

- Raumumbau/Außengelände Gestaltung mit Eltern
- Eltern-Yogakurse in der Kita
- Väter-Aktion (Frühstück, Fußballturnier)
- Bewegungsparcours für Eltern
- Waldtag mit Eltern
- Joggen mit Eltern
- Rezepte für/von Eltern
- Flyer
- Film über Gesundheitsförderung in KiTa für die Eltern
- Feste/ Aktionstag mit Einbeziehung der Eltern planen
- erfüllte Ziele in Konzeption/Flyer aufzunehmen
- Transparenz der eigenen Arbeit darstellen
- Elternnachmittage/ -abende zu Gesundheitsthemen

# Ziele und Routinen im Bereich Verbindung von Gesundheits- und Bildungszielen



## von KiTas umgesetzt

- Trauminsel / Traumzelt
- Projekte „Unser Körper“; „Mit allen Sinnen“
- Projektwochen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Experimente
- ganzjähriger Matschplatz
- Kinder & Tiere
- Familienfreizeit
- Literaturtage
- Schwedische Weihnachten
- Waldwoche, Waldweihnacht
- Feuerstelle
- Musical

## Erfolge in den Pilot-KiTas

- Ziele als Routinen in den KiTa-Alltag integriert und als festen Bestandteil vielfältig in der Einrichtung verankert
- Gesundheitsdialog mit Eltern intensiviert, Eltern vermehrt eingebunden
- Transparenz der Arbeit erhöht – dadurch oft positive Resonanz
- Gesundheitsförderung mit Bildungsförderung verbunden  
→ ganzheitlicher Blick, mehr Kreativität und höhere Zufriedenheit
- umfassendes Bewusstsein für Gesundheitsförderung entstanden  
→ Qualität der Arbeit erhöht  
→ eigene und von außen kommende Bestätigung der Arbeit gewachsen
- in vielen Einrichtungen hat durch die Umsetzung von Zielen auch Teamentwicklung stattgefunden (klarere gemeinsame Linie, Regeln & Grenzen, deutlichere Zuständigkeiten, pers. Entwicklung)

# Verankerung von Gesundheitsförderung in den Pilot-KiTas



Gesundheitsförderung wurde als ein weiterer Schwerpunkt in Konzeption und/oder Flyer aufgenommen und wird auch in Zukunft

- bewusst in Wochen-/Monats-/Jahresplanung integriert
- mindestens einmal im Jahr mit Elternbeirat und am Elternabend besprochen und die aktive Beteiligung von Eltern diskutiert
- Entwicklungs- und Lerndokumentation um Bereiche Ernährung und Entspannung ergänzt
- Eine Verantwortliche für Gesundheitsförderung festgelegt, die regelmäßig in Teamsitzungen an die Reflexion und Fortentwicklung erinnert
- regelmäßiger Transfer aus Fortbildungen für das ganze Team
- Kooperationspartner für regelmäßige Aktivitäten gewonnen

## Verankerung und Nachhaltigkeit in der Kommune

- verstärkter Austausch und Zusammenarbeit zwischen den KiTas (trägerübergreifend) Trägern, Fachberatungen und Kooperationspartnern
- Transfer in weitere Bereiche bzw. zu Netzwerkpartnern (Multiplikatoren)
- in Mülheim ist aufbauend auf diesem Projekt Gesundheitsprojekt „Prima Leben“ gestartet (durch Akteure der Projekt-AG) → Transfer auf 60 Einrichtungen
- in Augsburg Optimierung von Fortbildungsangeboten mit Pilot-KiTas und Kooperationspartnern
- in Bielefeld Einbindung des Projekts in Opus-Netzwerk (Netzwerk Bildung und Gesundheit) und kommunale Gesundheitskonferenz
- in München hat Zwischenworkshop und regelmäßiger Arbeitskreis für die Pilot-KiTas stattgefunden, der fortgeführt und erweitert werden soll (organisiert von Kommune)
- der noch folgende Abschlussworkshop ist ein weiteres Angebot zur Vernetzung und für die Entwicklung von weiterführenden Ideen (Ist-Stand-Analyse für alle Einrichtungen, Standards/Leitfaden entwickeln, regelmäßige Überprüfung der Gesundheitsförderung)

# Informationen / Kontakt



[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)

**plattform ernährung und bewegung e.V.**

**Geschäftsstelle:**

Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 27 87 97 67  
Fax: +49 (0)30 27 87 97 69  
[plattform@ernaehrung-und-bewegung.de](mailto:plattform@ernaehrung-und-bewegung.de)

**Geschäftsführerin:**

Dr. Andrea Lambeck  
[a.lambeck@pebonline.de](mailto:a.lambeck@pebonline.de)

**Peb-KiTa Coaches:**

Ilka Pfütze  
Tel.: +49 (0)611 13 70 772  
Mobil: +49 (0)176 23 76 2389  
[i.pfuetze@pebonline.de](mailto:i.pfuetze@pebonline.de)

Sabina Wesling  
Tel.: +49 (0)251 39 13 701  
Mobil: +49 (0)176 646 107 83  
[s.wesling@pebonline.de](mailto:s.wesling@pebonline.de)

**Projektsteuerung:**

Ruth Hammerbacher  
Tel.: +49 (0)541 33 88 2 - 10  
[rh@hammerbacher.de](mailto:rh@hammerbacher.de)

Dr. Susanne Holtkamp  
Tel.: +49 (0)541 33 88 2 - 16  
[sh@hammerbacher.de](mailto:sh@hammerbacher.de)

büro hammerbacher  
(beratung & projekte)  
Schnatgang 27  
49080 Osnabrück  
Fax: +49 (0)541 33 88 2 - 79  
[www.hammerbacher.de](http://www.hammerbacher.de)



Danke für Eure  
Aufmerksamkeit!