

Der Hintergrund

Die Lebensgewohnheiten von Kindern haben sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert.

Gehörte es für Kinder vor dreißig Jahren noch zum Alltag, draußen herumzutoben, sind die Bewegungsfreiräume heute stark eingeschränkt. Besonders in der Stadt haben Kinder immer weniger Raum und Gelegenheit für Bewegungsaktivitäten wie Fahrradfahren, Ball- und Laufspiele oder Klettern. Ein immer größerer Teil des Lebens der Kinder findet in geschlossenen Räumen statt. Fernsehen, Videospiele und Gameboy bringen einen weiteren „Bewegungsstillstand“ mit sich. Diese Veränderungen der Lebensbedingungen haben zum Teil schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder.

Studien belegen eine steigende Zahl von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten, motorischen Beeinträchtigungen wie Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen, Haltungsschwächen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Übergewicht.

Die Weichen dafür werden bereits im frühen Kindesalter gestellt. Kindertageseinrichtungen können hier mit spielerischen Mitteln der Gesundheitserziehung und im Rahmen ihres normalen Tagesablaufes einen positiven und nachhaltig wirksamen Beitrag leisten.

Die Materialien

Gesundheitsförderung, die Spaß macht – ein Koffer voller Ideen, Anregungen und Arbeitsmaterialien

Zentrale Figur des Gesundheitskoffers ist *Florina*, eine ca. 60 cm große Handpuppe. Florina kann – mit Ihrer Hilfe – „gesunde“ Geschichten erzählen oder gesundheitsfördernde Verhaltensweisen spielerisch vermitteln. Der Koffer bietet hier zahlreiche Anregungen für Geschichten

und Spiele. Auf der ebenfalls enthaltenen CD *Fit von klein auf* stellt Florina Bewegungs- und Entspannungslieder zum Mitmachen vor. Jeder Baustein enthält außerdem unterstützende Materialien für die Integration und Motivation der Eltern. Fachliche und praktische Vorschläge für Elternabende runden das Angebot für ErzieherInnen ab. Kurzum: Der BKK Gesundheitskoffer ist eine ideale und dauerhafte Unterstützung im Kita-Alltag. Die Nutzung setzt kein spezielles Fachwissen voraus. Größter Wert wurde auf einen hohen Praxisnutzen gelegt.



Die BKK Patenschaft

Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen braucht kompetente Partner.

In Zeiten immer knapperer Mittel ist eine Förderung von außen für jede Kita mehr als willkommen. Daher wird der *Gesundheitskoffer* im Rahmen einer BKK Patenschaft überreicht. Regelmäßige Aktualisierung der Materialien unterstützt die Integration von Gesundheitsförderung in die pädagogische Arbeit und fördert gesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Patenschaft beinhaltet auch einen Kontakt zu einem BKK Ansprechpartner für Gesundheitsförderung und -erziehung. Das Team *Fit von klein auf* aus Erziehern, Sportpädagogen und Gesundheitsberatern, steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



...DIE IDEALE UND IDEEN- MATERIAL- SAMMLUNG



„Der Gesundheitskoffer ist die ideale Ideen- und Materialsammlung zur Unterstützung der Arbeit in einer Kindertagesstätte und fordert zur Weiterarbeit auf. In einer gesunden Kita entwickeln sich Kinder von selbst, wenn sie viel Bewegungsmöglichkeiten haben, Aktivität mit Ruhephasen und Entspannung abwechseln und sich gesund und ausgewogen ernähren. Hier müssen die Eltern verantwortungsvoll mit eingebunden, unterstützt und informiert werden.“ **Susanne Müller**, Leiterin der Kita Sonnenhaus in Hamm, Siegerin des NRW-Gesundheitswettbewerbs *Fit von klein auf*.



Der Gesundheitskoffer

Kindergesundheit spielend fördern und einfach in den Kita-Alltag integrieren.

Der Gesundheitskoffer ermöglicht es Ihnen, das für Kinder sehr abstrakte Thema Gesundheit zu behandeln und gleichzeitig Gesundheitsförderung in Ihren Kita-Alltag zu integrieren. Im Gesundheitskoffer finden Sie neben einer Reihe von Anregungen für zwischendurch auch Projektvorschläge über mehrere Wochen. Mit den Bausteinen **Bewegung**, **Ernährung** und **Entspannung** werden die drei wichtigsten Präventionsfelder bearbeitet. Jedem Baustein ist ein eigener Ordner gewidmet, der Material sowohl zum fachlichen Hintergrund – u. a. auch zur Information der Eltern – als auch zum praktischen Einsatz umfasst. Der Inhalt des Gesundheitskoffers ist mit Pädagogen, Medizinerinnen und ErzieherInnen erarbeitet worden.



Fit von klein auf

Max-Fiedler-Straße 6
45128 Essen

Telefon 0201-56596-32

E-Mail gesundheitskoffer@fitvonkleinauf.de

Ansprechpartnerinnen

Marijke Brouwer | Sportpädagogin
E-Mail brouwer@fitvonkleinauf.de

Natalie Helbert | Erzieherin
E-Mail helbert@fitvonkleinauf.de



Fit von klein auf BKK Gesundheitskoffer für Kindertageseinrichtungen