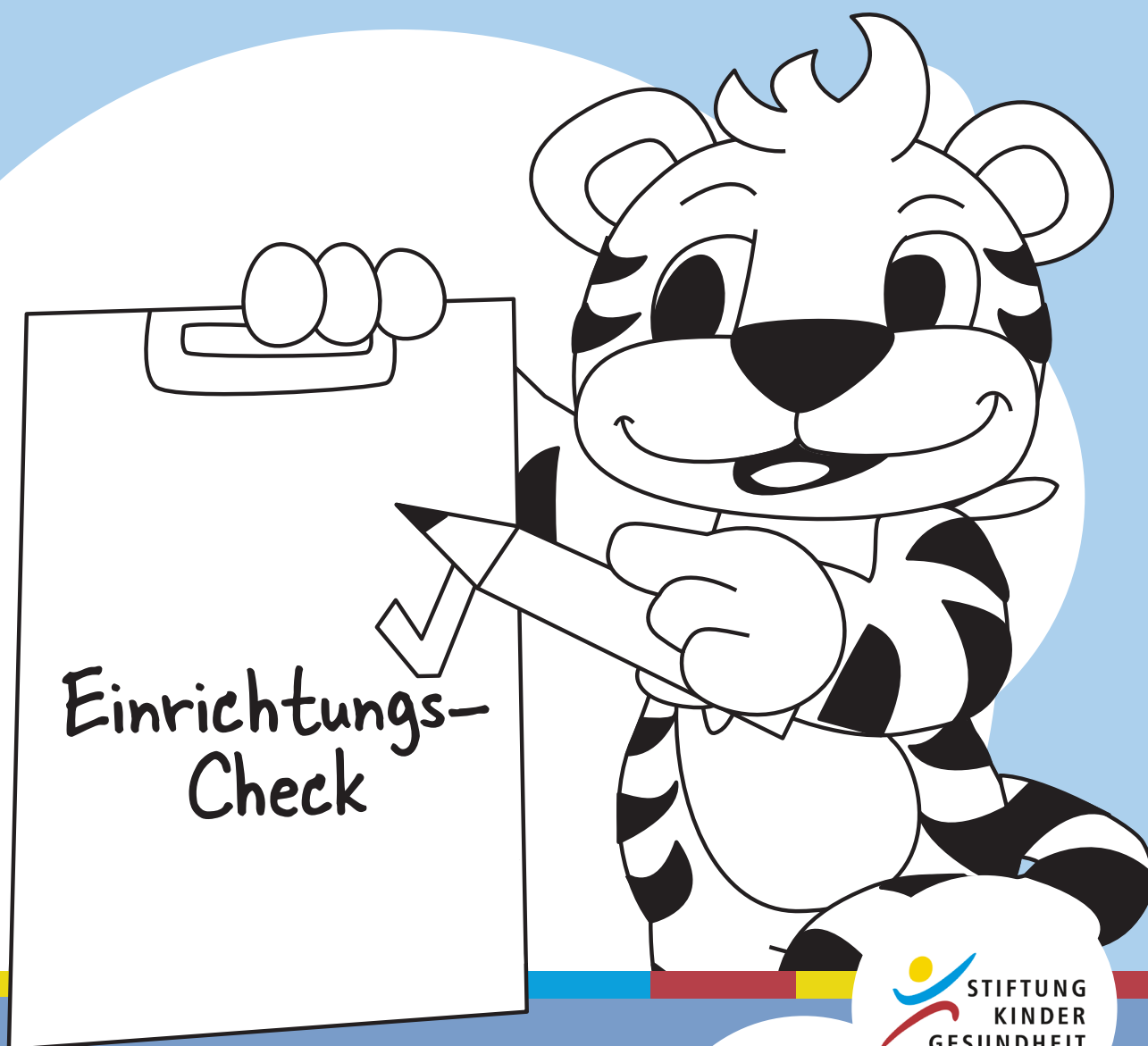




TigerKids

KINDERGARTEN AKTIV

IHR WEG ZUM „GESUNDEN TIGERKIDS-KINDERGARTEN“



Ein Leitfaden für
Kindertageseinrichtungen



Inhalt

EINFÜHRUNG

S. 3

DER WEG ZUM GESUNDEN TIGERKIDS-KINDERGARTEN



BILDUNG EINES TIGERKIDS-TEAMS

S. 5



EINRICHTUNGSHECK

S. 6



AUSWERTUNG DES EINRICHTUNGSHECKS

S. 12

WIE GEHT ES WEITER?

S. 15

Los geht's!
Gemeinsam machen wir
uns auf den Weg zum gesunden
TigerKids-Kindergarten!





Einführung

„TigerKids – Kindergarten aktiv“ ist ein bundesweit etabliertes Programm zur Gesundheitsförderung im Kindergarten. Es hat sich das Erleben von Gesundheit zur Aufgabe gemacht: Mit spielerischen Elementen werden Kindern frühzeitig Verhaltensweisen vermittelt, die ihre Gesundheit stärken. Als vertraute Lebenswelt bietet der Kindergarten dabei den idealen Rahmen, um gesunde Verhaltensweisen nachhaltig im Alltag zu verankern.

Der folgende Leitfaden begleitet Sie dabei, diese Strukturen schrittweise aufzubauen.

Die folgenden Schritte (s. Abb. 1) dienen der Orientierung auf dem Weg zum „Gesunden TigerKids-Kindergarten“. Die Schritte 1 bis 3 beschreiben den idealen Weg, die Einrichtung in den Blick zu nehmen und die Gesundheitsförderung darauf aufbauend weiterzuentwickeln. Sie sind nicht verbindlich, erleichtern aber die tägliche Arbeit auf dem Weg zu einem gesunden Kindergarten. Die Schritte 4 bis 6 umfassen die Umsetzung des Programms sowie den Bewerbungs- und Auszeichnungsprozess. Um die Auszeichnung zu erhalten, müssen die Schritte 4 bis 6 absolviert und nachgewiesen werden – der genaue Weg dazu wird in einer separaten Broschüre beschrieben. **Im Folgenden fokussieren wir uns auf den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen mit den Schritten 1 bis 3.**





Der Weg zum gesunden TigerKids-Kindergarten



Abb. 1: Der Weg zum „Gesunden TigerKids-Kindergarten“



Bildung eines TigerKids-Teams

Warum wird ein TigerKids-Team benötigt?

Die Basis zur Projektarbeit bildet ein TigerKids-Team. Dieses Team ist für den Umsetzungsprozess verantwortlich. Es plant, initiiert und koordiniert damit alle Schritte und Maßnahmen, überprüft deren Umsetzung und sorgt für das bestmögliche Erreichen der gesetzten Ziele. Zusätzlich ist das TigerKids-Team auch für die Einreichung der Unterlagen zur Auszeichnung zuständig (Schritte 4–6).

Wer gehört zum Team?

Es hat sich als günstig erwiesen, eine Person aus der Einrichtung zu bestimmen, bei der „alle Fäden zusammenlaufen“. Dies kann, muss aber nicht, die Einrichtungsleitung sein. Weiterhin kann mindestens ein*e Erzieher*in pro Kindergartengruppe Mitglied sein. Denken Sie dabei auch an weitere Personen (z. B. Küche, Elternbeirat, Träger).

Wie oft trifft sich das Team und wer ist für was verantwortlich?

Zu Beginn sollten zunächst die Arbeitsbereiche und Verantwortlichkeiten innerhalb des Teams geklärt werden: Wer kümmert sich um was? Wie oft trifft sich das Team? Wie stimmt man sich ab?

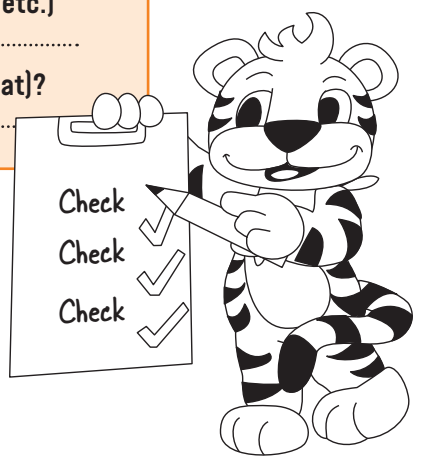
Die folgenden Fragen (siehe Abb. 2) erleichtern Ihnen durch eine transparente Organisation die Zusammenarbeit.





ANREGUNGEN ZUR ORGANISATION DES TIGERKIDS-TEAMS

- ? Wer ist Mitglied im TigerKids-Team?
- ? Macht eine Aufteilung des Teams in verschiedene Arbeitsgruppen Sinn? (AG Einrichtungsscheck, AG Bewerbung, etc.)
- ? Wie oft trifft sich das TigerKids-Team (z. B. jeden Monat)?



Check

Check

Check

Abb. 2: Anregungen zur Organisation des TigerKids-Teams



Einrichtungsscheck

In einem zweiten Schritt analysieren Sie die aktuelle gesundheitsförderliche Gestaltung und Maßnahmen in Ihrer Einrichtung mit Hilfe des Einrichtungsschecks auf den folgenden Seiten.

Mit dieser Arbeitshilfe führen Sie eine Bestandsaufnahme durch und ermitteln, wie „gesund“ Ihre Einrichtung bereits ist. Gehen Sie gemeinsam im TigerKids-Team auf Spurensuche. Wenn Sie möchten, können Sie die Bestandsaufnahme auch zum Thema einer Sitzung mit allen Mitarbeiter*innen machen.

Erkunden Sie Ihre Einrichtung

Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Ihre Einrichtung zutrifft. Orientieren Sie sich dabei an untenstehender Legende (siehe Abb. 3).

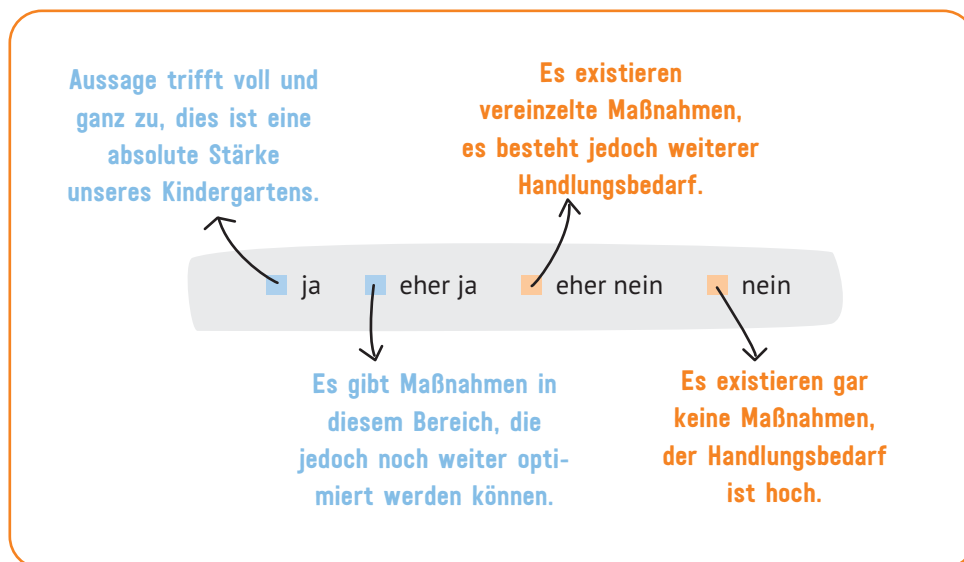


Abb. 3: Legende des Einrichtungsschecks

Füllen Sie den Einrichtungsscheck ehrlich aus – nur so erhalten Sie ein realistisches Bild der Situation. Auch eine bewusste Standortbegehung kann sinnvoll sein, um sich ein aktuelles Bild zu verschaffen.





1. EINRICHTUNGSHECK



Inwiefern treffen diese Aussagen auf Ihre Einrichtung zu? Kreuzen Sie bitte an.

Wie „gesund“ ist Ihre Einrichtung?

Gesunde Gestaltung Ihres Kindergartens

a. Allen Kindern steht Trinkwasser jederzeit kostenlos zur Verfügung (z. B. Wasserspender, Trinkbrunnen, Wasserkaraffen).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Obst und Gemüse steht den Kindern zu jeder Zwischenmahlzeit zur Verfügung.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. In regelmäßigen Abständen (mind. 1x pro Woche) gibt es ein gemeinsames Frühstück innerhalb der Kindergartengruppen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Die Innenräume bieten ausreichend Möglichkeiten für Bewegung und regen die Kinder zu Aktivität an.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

e. Es gibt eine Bewegungsecke, welche die Kinder selbstständig nutzen können.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

f. Es gibt Möglichkeiten für die Kinder, sich auch im Stehen zu beschäftigen, z. B. beim Malen oder Basteln.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

g. Den Kindern stehen Rückzugs- und Ruhebereiche zur Verfügung, die sie selbstständig oder begleitet nutzen können.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



h. Der Tagesablauf bietet einen ausgewogenen Wechsel zwischen Bewegung, Aktivität, Ruhe und Entspannung.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

i. Es gibt feste Angebote zur Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen der Kinder, zum Beispiel Gefühlsrunden, Gesprächskreise, Rituale oder gemeinsame Gruppenregeln.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

j. Die Kinder erleben im Alltag eine wertschätzende und sichere Atmosphäre, in der sie ihre Gefühle, Bedürfnisse und Ideen einbringen können.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



ERNÄHRUNG

a. Gemeinsame Mahlzeiten werden gesundheitsförderlich gestaltet, z. B. durch eine angenehme Atmosphäre, ausreichend Zeit, Rituale und Vorbildverhalten der pädagogischen Fachkräfte.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. In der Einrichtung wird auf eine positive Essenskultur geachtet, bei der Essen als Genuss erlebt wird und nicht als Belohnung, Druckmittel oder Trost eingesetzt wird.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Es gibt gemeinsame, kindgerecht kommunizierte Regeln für Mahlzeiten, ohne dass Kinder zum Aufessen oder Probieren gedrängt werden.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Es gibt klare Absprachen zur mitgebrachten Brotzeit oder zum Verpflegungsangebot der Einrichtung.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

e. Die Kinder können ihre Portionsgröße altersgerecht und im Rahmen gesundheitsförderlicher Empfehlungen selbst bestimmen und werden darin unterstützt, ihr eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



BEWEGUNG

a. Es gibt regelmäßig angeleitete, strukturierte Bewegungszeiten (60 Minuten, mind. 2x pro Woche, mit Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Die angeleitete Bewegung umfasst Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundfähigkeiten (Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Den Kindern wird auch „offene Bewegungszeit“ (Bewegung ohne Anleitung) ermöglicht.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Bewegung ist fest im Kindergarten-Alltag verankert, zum Beispiel durch Bewegungspausen, bewegte Übergänge oder aktive Spielphasen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

ENTSPANNUNG

a. Es gibt regelmäßige Entspannungseinheiten (45 Minuten, mind. 1 x pro Woche).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Für die Entspannungsstunden wird eine ruhige Atmosphäre mit Decken, sanftem Licht und angenehmer Raumtemperatur geschaffen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Bewegung wird als entscheidender Schritt zur Entspannung verstanden und deshalb in die Entspannungseinheiten integriert.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



RESILIENZ

a. Es gibt regelmäßige Resilienzeinheiten (30 Minuten, mind. 1 x pro Woche).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Die angeleiteten Einheiten umfassen Kreativübungen, interaktive Geschichten, Bewegungsspiele und/oder Reflexionsgespräche zur Verbesserung der Resilienzfaktoren: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit, Soziale Kompetenz, Stressverarbeitung.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Es besteht ein vertrauensvolles Umfeld auf Augenhöhe, in der sich Kinder sicher fühlen können und ihre Gedanken frei äußern können.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

ELTERNARBEIT

a. Das Thema „Gesundheit“ ist in der Elternarbeit verankert (z. B. bei Tür-und-Angel-Gesprächen, Elterngesprächen).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Die Eltern werden über das Essenskonzept informiert.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Die Eltern werden bei Gesundheitsangeboten in der Einrichtung mit eingebunden.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Die Eltern erhalten Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen (z. B. Umgang mit Süßigkeiten, günstige Bewegungsgewohnheiten oder gesunde Brotzeit).

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



Auswertung des Einrichtungsschecks

Nun arbeiten Sie Ihre Stärken und Bedürfnisse heraus. Das kann Ihnen zusätzlich dabei helfen, ein passendes Start-Modul des Programms zu wählen.

Auswertung des Einrichtungsschecks

Werten Sie nun den Einrichtungsscheck aus. Bei allen Fragen, die mit „Ja“ beantwortet wurden, hat Ihre Einrichtung bereits Strukturen, die sehr förderlich für die Kindergesundheit sind. Diese fassen Sie auf dem Arbeitsblatt „Unsere Stärken und Chancen“ in der Rubrik „Stärken“ zusammen, welches Sie auf der folgenden Seite finden. Vielleicht fallen Ihnen hierbei noch weitere Bereiche ein, auf die Sie stolz sind (z. B. Fortbildungen, Projektarbeit, besondere Rahmenbedingungen, zusätzliche Angebote für die Kinder).

In der Spalte „Chancen“ können Sie weitere gesundheitsförderliche Ideen ergänzen, die Sie bisher (noch) nicht umgesetzt haben. Diese können Sie im Rahmen des Programms zusätzlich umsetzen (z. B. Fortbildungen, Projektarbeit, besondere Rahmenbedingungen, zusätzliche Angebote für die Kinder).

Festlegung des Start-Moduls

In den Bereichen, die mit „Eher Ja“, „Eher nein“ oder „Nein“ beantwortet wurden, gibt es Verbesserungsmöglichkeiten. Ermitteln Sie, in welchem Themenbereich der Bedarf am größten ist. Dies hilft Ihnen dabei zu entscheiden, mit welchem Modul Sie das TigerKids-Programm starten möchten. Das Modul „Kindergarten gestalten“ und die „Elternarbeit“ werden dabei themenspezifisch begleitend umgesetzt und optimiert. Anschließend notieren Sie Ihre Entscheidung auf der Arbeitshilfe „Festlegung des Start-Moduls“.

Erarbeiten und diskutieren Sie Ihre Stärken und Chancen in einem Workshop gemeinsam mit Ihrem TigerKids-Team. Priorisieren Sie Ihre Ergebnisse z. B. mit Punkten, sodass Ihnen die Festlegung des Start-Moduls leichter fällt.





2. UNSERE STÄRKEN & CHANCEN

Gesundheitsförderliche Bereiche unserer Einrichtung sind:



THEMENBEREICH	STÄRKEN	CHANCEN
GESUNDE GESTALTUNG IHRES KINDERGARTENS		
ERNÄHRUNG		
BEWEGUNG		
ENTSPANNUNG		
RESILIENZ		
ELTERNARBEIT		



3. FESTLEGUNG DES STARTMODULS

Wir starten mit folgendem Modul/ folgenden Modulen in das Programm „TigerKids –Kindergarten aktiv“:

Kindergarten gestalten

[begleitend mit einem anderen Modul umsetzen]

☐

Modul Ernährung

☐

Modul Bewegung

☐

Modul Entspannung

☐

Modul Resilienz

☐

Elternarbeit

[begleitend mit einem anderen Modul umsetzen]

☐

Notizen: _____



Wie geht es weiter?

Herzlichen Glückwunsch – die ersten Schritte sind geschafft! Mit der Umsetzung der Schritte 1–3 haben Sie den Grundstein für Ihren gesunden Kindergarten gelegt: Sie haben Strukturen geschaffen, Ihr Team eingebunden und einen Startpunkt für gesunde Maßnahmen im Kita-Alltag gesetzt.

Wenn Sie nun Ihr Engagement auch nach außen sichtbar machen und sich als gesunder TigerKids-Kindergarten auszeichnen lassen möchten, erfahren Sie alles Weitere zu den Schritten 4–6 (s. Abb. 1) auf www.tigerkids.de.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team viel Spaß und Freude bei der Umsetzung des TigerKids-Programms!

