

Gesund und munter auf dem Abenteuerpfad – Gesundheitsförderung für Vorschulkinder in der Kita „Abenteuer- land“ in Bergheim Südwest

Die Jahre im Kindergarten fliegen dahin und schnell sind aus den Kleinsten Vorschulkinder geworden. Sie werden im letzten Kindergartenjahr auf den großen Schritt der Einschulung und auf die schulischen Erfordernisse besonders vorbereitet. Doch nicht nur Farben und Formen zu kennen, der Witterung entsprechende Kleidung auszuwählen oder erste Zahlenkenntnisse sollten hierbei eine Rolle spielen, sondern auch etwas noch Grundlegenderes: die Gesundheit. Durch den Alltag in der Kita und in der Familie lernen Kinder bereits viele Dinge und Gewohnheiten, die ihnen helfen sollen, gesund zu sein und zu bleiben. Doch das Team des Projektes „Gesund und munter“ setzte sich zum Ziel, über diese Erfahrungen hinausgehende Impulse zu setzen und auf die Vorschulkinder zugeschnittene Gesundheitsförderung zu betreiben.

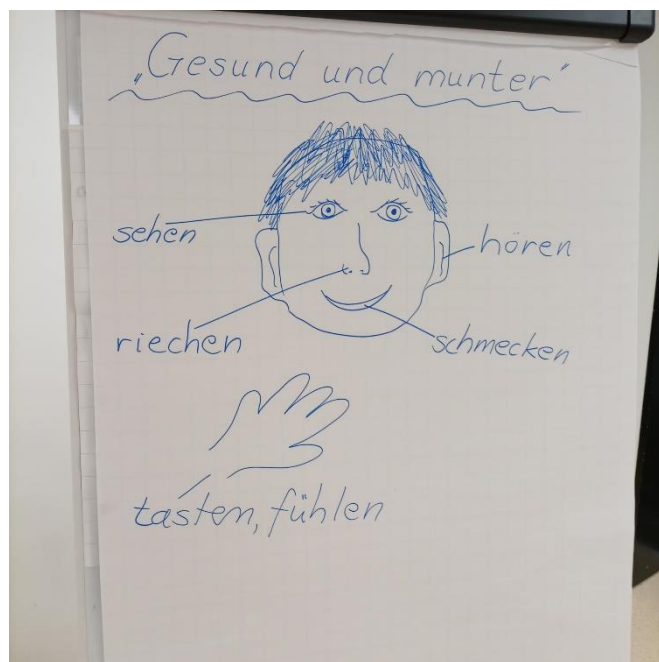
Zu diesem Zweck besuchten die Projektmitarbeiterinnen regelmäßig die Vorschulkinder der städtischen Kindertagesstätte „Abenteuerland“ in Bergheim Südwest und kamen über die verschiedensten Gesundheitsthemen mit ihnen ins Gespräch. Die Kinder lernten einiges über ihren Körper, sowohl was die Atemorgane als auch den Bewegungsapparat angeht und natürlich konnten sie sich immer viel bewegen und Spaß haben – so z.B. auf einem eigenen Abenteuerpfad.



Gezielte Sinnes- und Bewegungs-Übungen sollten sie auf den Verkehr vorbereiten, der ihnen auf dem künftigen Schulweg begegnen wird.



Sie konnten aber auch gemeinsam experimentieren, um ihre Sinne und deren Funktionen kennenzulernen. Beim Ausprobieren von selbst gebastelten Becher-Telefonen oder beim Geschmackstest mit Obstsorten wurde viel gelacht und geraten. Es gab viel zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und natürlich auch zu ertasten! Herauszufinden, was in einer „Zauberbox“ steckt, während alle Sinne außer dem Tastsinn ausgeschaltet sind, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die alle Vorschulkinder gut gemeistert haben.



Gesunde Ernährung wurde ebenfalls in den Mittelpunkt gerückt und den Kindern nähergebracht – sowohl die Frage danach, wo die Lebensmittel herkommen, als auch die Frage, was gesundes Essen und Trinken ausmacht, wurden erörtert. Erstere führte die Kinder in den vom ASH-Sprungbrett e.V. unterhaltenen und bewirtschafteten „Tafelgarten“, in dem sie bei einer Führung das Pflanzen von Salat-Setzlingen („Baby-Salat“) erleben und viele Pflanzen kennenlernen konnten. Der Weg „vom Feld auf den Tisch“ wurde hier erlebbar gemacht, aber auch andere spannende Naturerfahrungen bereicherten diesen Vormittag.



Gesundes Essen und Getränke gab es beim Abschiedsfrühstück vor den Sommerferien, nach denen es für alle in die Schule geht. So wurde den Kindern die Lebensmittelpyramide bei guter Laune und einem gemeinsamen Schmaus erläutert und praktisch nutzbar gemacht. Bei dieser Gelegenheit staunten die Projekt-

mitarbeiterinnen über das reichhaltige bereits vorhandene Wissen der Vorschulkinder über gesunde Ernährung, das bei dieser Gelegenheit vertieft werden konnte.



Neben gesunder Ernährung und bewusster Bewegung als Felder der Gesundheitsförderung steht als drittes die Entspannung: Eine besonders entspannende Pause vom Alltag bot den Vorschulkindern der Besuch von „gesund und munter“, bei dem sie verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren konnten wie eine entspannende Massage oder eine Phantasiereise.

Wir wünschen allen Vorschulkindern einen guten Start in der Schule und einen weiteren Lebensweg, auf dem sie gesund und munter bleiben.