

# Bewegung, Gesundheit & Ernährung

Kreative Ideen und Materialien für den Kindergarten

von

Nicola Böcker, Dagmar Röhm, Sabine Bremser, Heike Schneider, Elke Leitenstorfer, Heike Schneider-Handke

Grundwerk mit 12. Ergänzungslieferung

Olzog München

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 7892 3120 9

Liebe pädagogische Fachkräfte,

*„Kinder sollten mehr spielen, als viele es heutzutage tun. Denn wenn man genug spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später ein ganzes Leben lang schöpfen kann. Dann weiß man, was es heißt, in sich eine warme Welt zu haben, die einem Kraft gibt, wenn das Leben schwer wird. Was auch geschieht, was man auch erlebt, man hat diese Welt in seinem Inneren, an die man sich halten kann.“ (Astrid Lindgren)*

Mit dieser Aufforderung von Astrid Lindgren möchten wir Sie einladen, in der vorliegenden Ausgabe von „Bewegung, Gesundheit & Ernährung“ zu schmökern, die beschriebenen Spielideen zu erkunden und sie gemeinsam mit den Kindern in Ihrer Einrichtung auszuprobieren. Denn viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind nicht nur wichtig für die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung, sondern sie schulen auch ein gutes, lang andauerndes Gesundheitsverhalten.

„Bewegung, Gesundheit & Ernährung“ bietet Ihnen eine Fülle von **praktischen Bildungsangeboten** für Ihre Arbeit im Kindergarten, die Sie **ohne großen Aufwand** in Ihren Alltag integrieren können.

## Inhalt und Aufbau der Praxismaterialien

Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, haben wir die Praxismaterialien übersichtlich nach Inhalten und Rubriken gegliedert:

- Wir beginnen mit der **Rubrik „Im Fokus“**, in der wir Ihnen besondere Schwerpunkte rund um die Themen „Bewegung“, „Gesundheit“ und „Ernährung“ kurz und prägnant nahebringen.

Anschließend folgen die **Praxisanregungen**, die sich in zwei große Teilbereiche gliedern:

- Im ersten Teil bieten wir Ihnen allerlei Praxisanregungen zum **Bildungsbereich „Bewegung“**.
- Im zweiten Teil finden Sie vielfältige Angebote rund um den **Bildungsbereich „Gesundheit & Ernährung“**.

Das verbindende Element der beiden Teile ist immer die aktuelle **Jahreszeit**, an der sich die Anregungen und Vorschläge orientieren.

Für einen guten Überblick haben wir die einzelnen Praxisanregungen zusätzlich verschiedenen **inhaltlichen Rubriken** zugeordnet. Jede Rubrik ist durch ein entsprechendes **Piktogramm** gekennzeichnet, das Sie auch in den Kopfzeilen auf den Seiten wiederfinden. So können Sie schnell erkennen, welches Angebot zu welcher Rubrik gehört.

## Rubriken und Piktogramme zum Bildungsbereich „Bewegung“



### „Geschichten in Bewegung“ – Psychomotorische Stundenbilder

Hier stellen wir Ihnen komplette Stundenbeispiele vor. Die einzelnen Spiele haben dabei eine gemeinsame Spielidee, die sich als roter Faden durch alle Angebote der Stunde zieht. Der Ablauf gliedert sich in die Bereiche Einstimmung, Hauptteil und Stundenabschluss.



### „Von Kopf bis Fuß in Aktion“ – Psychomotorische Spiele

Unter dieser Rubrik finden Sie eine vielfältige Auswahl an Bewegungsspielen mit unterschiedlichen Schwerpunkten:



**Bewegungsspiele  
allgemein**



**Spiele mit dem  
Schwerpunkt „Musik“**



**Spiele mit dem  
Schwerpunkt  
„Sprache“**



**Entspannungsspiele**



**Spiele mit dem  
Schwerpunkt  
„Mathematik/  
Naturwissenschaften/  
Technik“**



**Hinweise zu  
besonderen Bewegungs-  
materialien**

## Rubriken und Piktogramme zum Bildungsbereich „Gesundheit & Ernährung“



### „Rundum gesund und fit“ – Gesundheitsförderung in der Kita

Hier stellen wir Ihnen verschiedene Konzepte zur Gesundheitsförderung vor und zeigen Ihnen, wie Sie diese in Ihrer Kita umsetzen können. Gesundheitsförderung verstehen wir dabei in einem umfassenden Sinn, d.h. alle Beteiligten – Kinder, Eltern und pädagogisches wie technisches Personal (z.B. die Küchenkräfte) – sollen einbezogen werden. Deshalb finden Sie in den Beiträgen immer auch Hinweise und Anregungen, wie Sie die Themen im Team und/oder mit den Eltern bearbeiten können.



### „Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung

In dieser Rubrik dreht sich alles um die Ernährung. Den roten Faden bilden dabei immer ausgewählte Früchte bzw. Nahrungsmittel, die unter verschiedenen Aspekten betrachtet werden: Neben saisonalen und regionalen Schwerpunkten bieten wir Ihnen hier komplette Stundenbilder zur Ernährungserziehung, Anregungen zu allerlei Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln sowie vielfältige Einzelangebote, die verschiedene Bildungsbereiche aus den Rahmenplänen aufgreifen.



#### Saisonales und Regionales



#### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln



#### Stundenbilder zur Ernährungserziehung



#### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen



### „Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Hier finden Sie Anregungen, Stundenbilder und Angebote rund um das gemeinsame Essen.

Jeder Beitrag beginnt mit einer **einleitenden Tabelle**. Hier finden Sie immer die **wichtigsten Informationen**, die Sie für eine **schnelle und reibungslose Durchführung** der Angebote benötigen. Auf einen Blick können Sie beispielsweise erkennen, für welche Altersgruppe die Praxisanregungen gedacht sind, welche Förderschwerpunkte sie haben und welche Materialien für die Umsetzung benötigt werden.

<b>Erfahrungsschwerpunkt: Förderschwerpunkte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materialerfahrung</li><li>• Kraftdosierung</li><li>• Bewegungskoordination</li><li>• Körperwahrnehmung</li></ul>
<b>Anspruch:</b>	• gering
<b>Alter der Kinder:</b>	• 3 bis 6 Jahre
<b>Anzahl der Kinder:</b>	• 15 Kinder
<b>Räumliche Voraussetzungen:</b>	• Gruppenraum
<b>Materialien:</b>	• 6 bis 8 Rollbretter • 10 Gymnastikringe • 4 Turnmatten • 1 große Decke
<b>Kosten:</b>	• -
<b>Vorbereitungszeit:</b>	• 5 Minuten
<b>Durchführungszeit:</b>	• 30 bis 45 Minuten

Im Anschluss an die Tabelle folgt eine **detaillierte Beschreibung** mit hilfreichen **Tipps** für die Durchführung des jeweiligen Angebots. Natürlich finden Sie hier auch Anregungen für die **Arbeit mit den Eltern** und/oder die **Umsetzung im Team** mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Das Herausgeberinnenteam wünscht Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und viele spannende Erlebnisse bei der Umsetzung der Anregungen in Ihrem Kita-Alltag!

Für das Herausgeberinnenteam

  
Nicola Böcker

  
Heike Schneider-Handke