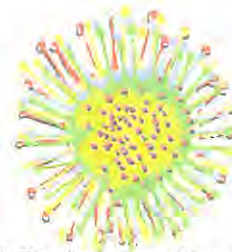




## **Achtung hier komme ich – Gesunder Körper und Geist macht STARK**



DRK-Kindergarten „Sonnentau“

Die Gesundheit der Kinder steht bei uns in der Kita im Vordergrund. Wir vermitteln dieses den Kindern täglich in unterschiedlichen Bereichen:

- Ernährung
- Bewegung
- Gesundheitsvorsorge
- Selbstfindung und Bewusstseinsstärkung
- Wissen macht ah!
- Umweltbewusstsein
- Zusammenarbeit mit den Eltern

### **Ernährung**

Die Ernährung ist unser Steckenpferd. Dies ist uns durch viele Preise und Anerkennung bestätigt worden. In unser Kita wird ein Frühstücksbüffet und Mittagessen angeboten. Das Frühstück besteht aus Gemüse und Obst, Müsli und Joghurt, belegten Broten mit Ei, Wurst und Käse. Der DRK-Kindergarten „Sonnentau“ bietet täglich einen Mittagstisch an – für viele Kinder DER Renner! Gemeinsam mit den Kindern werden wöchentliche Speisepläne erstellt und dabei auch neu Rezepte ausprobiert (Partizipation), Die neuen Rezepte, von den Kindern im Kindergarten vorgekostet und für gut befunden, landen dann häufig auch auf den elterlichen Esstischen und finden so Eingang in die Familien (Interaktion). Die Zubereitung wird von einer extra angestellten Küchenkraft und von ein paar Kindern, die gerne dabei helfen, übernommen. Dabei werden oft viele Fragen zum Thema Vitamine, dass Milch und Joghurt die Knochen stärken und vieles mehr beantwortet.

Beim Essen entscheiden die Kinder eigenständig was und wie viel sie möchten, nehmen sich selbst, gießen sich ihre Getränke (Milch, Fruchtsäfte mit Mineralwasser, Fruchttete) selber ein und bringen das Frühstück zu ihrem Platz.

Gemeinsam werden die Mahlzeiten in drei Gruppen à 15 – 20 Kindern eingenommen.

Für Familien, die finanziell nicht so gut aufgestellt sind, haben wir einen Fond eingerichtet, aus dem ihre Beiträge für das Essen bezahlt werden. Diese Kinder haben selten die Möglichkeit frisches Obst und Gemüse und schonend zubereitete warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Es werden nur Obst, Gemüse und Milchprodukte vom Bio-Bauern verwendet. Zusätzlich bauen wir in unserem eigenen Garten Gemüse wie z. B. Zucchini, Kürbis, Getreide, Tomaten, Radieschen und Möhren an, damit die Kinder erleben wie und woher ihr Essen kommt. Auch durch Besuche beim Bio-Bauern, dem wir bei der Ernte helfen, unterstützen wir das Umweltbewusstsein und die Wissbegierde der Kinder zum Thema Ernährung.

### **Bewegung**

Da wir ein Naturkindergarten sind, haben wir auch einen entsprechend großen Garten mit Höhlen, Hindernissen, Biotop, Tunnel, Labyrinth, Bachlauf und vielen naturgegebenen Klettermöglichkeiten (Bäume, Wurzeln). Bewegung bleibt hier gar nicht aus; es verlockt geradezu jeden Winkel zu entdecken und lädt zum Spielen ein.

Aber auch in der Kita heißt es: „Bewegung, bitte schön!“

Bewegung macht Kindern Spaß und weil das so ist bieten wir Sport und Spiel täglich an. So fördern wir die sprachliche, körperliche und soziale Entwicklung.

In unserem Bewegungsraum, auch grüner Raum genannt, befinden sich auf 50 qm die vielfältigsten Geräte zur körperlichen Betätigung. In der Zeit von 7.30 Uhr bis 14.00 Uhr können sich maximal 17 Kinder zwischen 3 – 6 Jahren (wechselnde Gruppen, damit alle Kinder bei Bedarf zum Zuge kommen können) an 5 Tagen in der Woche lustvoll sportlich betätigen. Eine Erzieherin und eine Helferin (Praktikantin oder Hartz 4-Kraft) begleiten die Kinder mit spielerischen Angeboten. Außerdem werden in diesem Raum einmal wöchentlich Bewegungsübungen mit Tanz und Musik angeboten, die vom Sportbund Niedersachsen gefördert und durchgeführt werden.



Ebenfalls gehen wir Mitarbeiterinnen mit gutem Beispiel voran und treffen uns einmal wöchentlich abends gemeinsam in der Kita zum Sport. Dort machen wir Gymnastik, Pilates oder auch außerhalb der Kita Nordic Walking und Wassergymnastik.

Auch unsere Kinder gehen einmal wöchentlich ins Hallenbad vor Ort. Hier wird den Kindern spielerisch die Angst vor Wasser genommen und ohne Schwimmhilfen im Becken gespielt, Baderegeln, Rücksicht nehmen und Schwimmen werden erlernt. Alles wird von qualifizierten Erziehern mit DLRG-Ausbildung begleitet und von Eltern unterstützt. Viele unserer Kinder gehen mit „Seepferdchen“ und Schwimmabzeichen in Bronze und Silber in der Hand weiter zur Schule.

## **Gesundheitsvorsorge**

Auch zum Thema Gesundheitsvorsorge werden die Eltern von uns unterstützt und weitergebildet. Zweimal im Jahr kommen der Zahnarzt zur Zahnkontrolle und die Zahnfee, die den Kindern das richtige Zähneputzen zeigt und ihnen vermittelt, wie Süßigkeiten und Speisereste den Zähnen schadet.

Fortbildungen und Informationsabende für Eltern und Mitarbeiter finden regelmäßig statt. Nachfolgend einige Veranstaltungen:

- 1. Hilfe für Kinder und Erwachsene
- Informationen zum Thema Kindesmisshandlung; Referent war Kinderarzt Dr.Klaus-Gerrit Gerdts
- Sicherheit im Straßenverkehr; veranstaltet vom ADAC
- DLRG-Kurs für Eltern und Mitarbeiter
- Impfen – lebenswichtig für ihr Kind; Kinderärzte kommen am 22. März 2009 zu uns und klären auf
- Ernährungsberatung am 22. März 2009
- u.v.m.

Das sind nur Beispiele aus den letzten 2 Jahren. Wir halten uns immer aktuell auf dem Laufenden und vermitteln unser Wissen weiter an die Eltern. Ebenso greifen wir aber auch Fragen, Wünsche und Anregungen der Eltern auf und bieten dementsprechende Informationsabende oder entsprechendes –material an.

Durch unsere „Entwicklungsbögen“, die wir über jedes einzelne Kind führen, können ebenfalls früh Lernschwächen oder Verhaltensauffälligkeiten erkannt werden. So kann rechtzeitig gehandelt werden, z. B. durch logopädische oder physiotherapeutischer Unterstützung außerhalb.

Wir bieten den Eltern zweimal im Jahr Elternsprechtage zur Entwicklung des Kindes an (bei Bedarf natürlich jederzeit).

## **Selbstfindung und Bewusstseinsstärkung**

Ein gesunder Geist gehört zum gesunden Körper. Viele Kinder haben am Anfang Probleme sich selbst zu sehen und sich von ihren Eltern zu trennen. In Zusammenarbeit mit den Eltern, die auch erst lernen müssen loszulassen, wollen wir den Kindern helfen sich bewusst von dieser Lebensphase zu verabschieden und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Angst vor dem Neuen oder auch den anderen Kindern oder Erziehern, Verlust der Eltern und sich selbst auf einmal entdecken – viele Eindrücke strömen auf einmal auf die Kinder ein. Durch Schnuppertage, behutsamen Umgang und viel Einfühlungsvermögen versuchen wir die Kinder besonders in dieser Zeit zu leiten und zu stärken.

Aber auch die „Mittleren“ werden durch Schulungen spielerisch einmal wöchentlich im Rahmen des Kiga-Plus-Programms an das Thema „Gefühle – und wie gehe ich damit um“ herangeführt. Mit viel Spaß und Erstaunen entdecken die Kinder die unterschiedlichen Gefühle. Sie lernen, dass es ok ist wütend oder traurig zu sein, aber auch ihre Wut nicht an anderen auszulassen. Dieses Bewusstsein stärkt und ein starker Geist schützt vor verbotenen Verletzungen.

Die Kinder haben bei uns die Möglichkeit des Rückzugs, wenn sich jemand nicht wohl fühlt oder einfach mal Ruhe braucht. Dann haben wir den „Snoozelraum“, auch weißer Raum genannt. Hier kann „gechilled“ werden. Dieses Zimmer ist gestaltet mit vielen Kissen, gedämmten Licht, Glitzervorhängen, Wasser- Licht- Sprudelsäule, Schafsfellen und weichen Decken, kurz gesagt rundum gemütlich. Die Kinder nehmen dieses Angebot gerne an um nach einem Streit zur Ruhe zu kommen, zu schlafen, wenn sie müde sind oder um das Alleinsein zu genießen

Durch das von uns angebotene Programm Formel S – Selbstbehauptung und Sicherheitstraining durch Frau Blumensaath erfahren die Kinder, dass man „Nein“ sagen kann und andere dies zu akzeptieren haben und dass



man nicht mit Fremden geht und nichts von ihnen annimmt. Sie lernen Selbstbewusstsein; „Auch ich zähle und meine Bedürfnisse und Meinungen sind wichtig.“

### **Wissen macht ah!**

Da die Wissbegierde der Kinder bei uns stark gefördert wird, bieten wir Ihnen u. a. auch einmal die Woche Englischunterricht an. Dieser wird von der Institution Didactica mit einer Englischlehrerin durchgeführt. Mit Musik, Liedern, Spielen und unterschiedlichen Rollenspielen werden verschiedene Begriffe, wie z. B. Zahlen, Farben und der Körper in der englischen Sprache vermittelt. Die Kinder haben daran viel Freude.

Das Würzburger Programm: „Hören, Lauschen, Lernen“ wird bei uns seit Jahren als Sprachprogramm in der Vorschulgruppe durchgeführt.

Durch die Zusammenarbeit mit der Schule, die wir vor Schulbeginn besuchen und auch öfter zu uns in die Kita einladen nehmen wir den Kindern die Angst vor dem Neuen und stärken die Vorfreude darauf. Die Kinder haben hierbei die Möglichkeit die größeren Mitschüler und auch die Lehrer kennen zu lernen. Aber auch der neue Lehrer hat durch unsere „Entwicklungsbögen“ die Möglichkeit die Stärken und Schwächen des einzelnen Kindes einzuschätzen. Der Start in die Schule wird für beide Seiten einfacher. Das Brückenjahr läuft.

### **Umweltbewusstsein**

Was ich kenne schütze ich.

Umweltbewusstsein gehört ebenfalls zum gesunden Leben, denn nur was ich kenne kann ich schützen. Wir zeigen den Kindern durch Besuche im Klärwerk, im Abfallservice, der Umweltpyramide in Bremervörde und durch Führungen des Naturschutzbundes durch das Moor wie wichtig es ist auf unsere Umwelt acht zu geben und was passieren kann, wenn man es nicht tut.

In unserem eigenen Feuchtbiotop im Garten erleben die Kinder, wie Frösche, Kröten und Molche entstehen und leben. Ebenso durch das Insektenhotel und durch Erkundungsgänge im Garten, wo z. B. Asseln unter einem Stein, Regenwürmer, Raupen u.s.w. zu entdecken sind. Hier lernen die Kinder durch die Tiere den Lebenszyklus von Geburt bis hin zum Tod; auch einen kleinen Tierfriedhof gibt es im Garten.

So begreifen die Kinder, dass jedes Lebewesen einmal stirbt und wir können ihnen gefühlvoll helfen damit umzugehen und auch Abschied zu nehmen.

### **Zusammenarbeit mit Eltern**

Wir sehen uns als Familienergänzende Einrichtung, daher ist für uns eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern sehr wichtig.

Sie ist die Grundlage für eine bessere Förderung und für ein besseres Verständnis der Kinder. Die zehn Formen unserer Arbeit für die Eltern transparent zu machen sind in der Sonnentauer-Konzeption zu erfahren.

*Hambergen, d. 18.02.2009*

*Bojzette Paschke*

DRK Natur-Kinder-Garten  
„Sonnentau“  
MelksteH 1  
27729 Hambergen-Heißenbüttel  
Fon: 04793-1490 Fax: 421366

