



Themenkatalog Gesundheitsförderung und Prävention in der Kita

Mögliche Weiterbildungs- oder Workshop-Inhalte

Die nachfolgenden Vorschläge dienen als Inspiration und können im Gespräch mit der Beratungsperson an die spezifischen Bedürfnisse der Kita angepasst werden.

Themenfeld Bewegung

- Offenes Bewegungslernen
- Primäre Bewegungsbedürfnisse des Kindes (z.B. nach U. Nickel): vertiefende Praxis
- Freispiel und dessen Bedeutung für die Entwicklung des Kindes
- Bewegungsentwicklung bei Kleinkindern
- Bisch fit?-Bewegungsbox – Praxis-orientierter Workshop
- Psychomotorik
- Sicher in der Turnhalle
- Mit Seilen im Wald
- Bewegungselemente im Kita-Alltag integrieren

Themenfeld Ernährung

- spezielle Ernährungsformen (z.B. Veganismus, Intoleranzen, Allergien): Herausforderung in der Kita meistern
- Essen und Gefühle
- Pädagogik am Kita-Esstisch (Regeln, Rituale etc.)
- Geschmacksentwicklung bei Kindern
- Saisonalität und Regionalität mit den Kindern erleben
- Auszeichnung Verpflegungsangebot (bestehender Prozess mit Ernährungsberaterin)
- Gesunde Zwischenmahlzeiten
- Planung und Durchführung einer Projektwoche zum Thema Ernährung

Themenfeld psychische Gesundheit

- Essen und Gefühle
- Selbstwirksamkeit in der Kita fördern
- Umgang mit Stress in der Kita (Zielgruppe Personal)
- Emotionen und Situationen: Gefühle ausdrücken, erkennen und verstehen
- Impulskontrolle und Problemlösen mit Bewegung stärken

Diverses

- Kinder-Partizipation in der Kita
- Förderbedarf erkennen und ansprechen
- Die Bedeutung der Vorbildrolle im Bereich Bewegung, Ernährung oder psychische Gesundheit