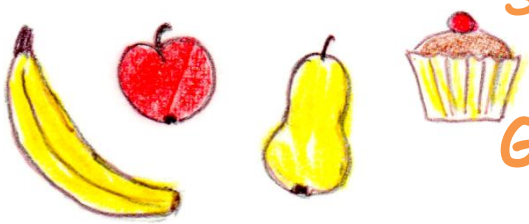
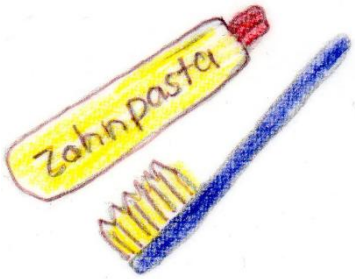


Starke Kinder

Gesundheit

Es geht vorrangig um Gesundheit und die gelingende Entwicklung der Kinder durch die Bildung von gesundheitsspezifischen Kompetenzen (gesunde Lebensweise, Ernährung,…). Die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls unterstützt die Entwicklung eines gesunden und natürlichen Essverhaltens.

<u>So machen wir das im Kindergarten:</u>

- ☺ Signale des eigenen Körpers wahrnehmen (fühle mich krank, so sehe ich aus,…)
- ☺ Ernährung
- ☺ gesunde Brotzeit
- ☺ Geburtstagsessen
- ☺ Kochen/Backen
- ☺ Obst-/Gemüseteller
- ☺ Getränkestation
- ☺ Körperpflege und Hygiene
- ☺ Körperbewusstsein (Gliedmaßen, Sinnesorgane und innere Organe)
- ☺ Zahnpflege
- ☺ Verantwortung für den eigenen Körper (ich gehe mit mir um)
- ☺ Grundkenntnisse über sicheres Verhalten im Straßenverkehr
- ☺ Gefahrenquellen erkennen und einschätzen können
- ☺ Lauftraining der Schulanfänger
- ☺ Morgengymnastik
- ☺ Bewegungsspiele
- ☺ Entspannung: Geschichten, Meditation, Yoga, Massage
- ☺ Exkursionen
- ☺ Spielen, Fahren, Klettern, auf dem Spielplatz im Kindergarten oder in der Umgebung
- ☺ Schlittenfahren
- ☺ bei fast jedem Wetter gehen wir in den Garten