

# THEMENBLATT

## Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit



„Wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden sind ein aufmerksamer Umgang mit dem eigenen Körper und das sichere Gefühl des Angemommenseins. (...) Das gesundheitsbewusste Verhalten von Pädagoginnen und Pädagogen gibt Kindern und Jugendlichen zusätzlich Orientierung und Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt.“

*[enfancejeunesse.lu/de/handlungsfelder](https://enfancejeunesse.lu/de/handlungsfelder)*

### Das Handlungsfeld in wenigen Worten

Um sich gut zu entwickeln, muss sich das Kind bewegen, seinen Körper kennen lernen, seine Kräfte erproben. Es macht seine Erfahrungen in einer angenehmen, sicheren und altersgerechten Umgebung.

Der Erwachsene stellt dem Kind einen Raum zur Verfügung, der es ihm erlaubt, eine Aktivität zu wählen, die ihm gefällt (Freispiel). Dabei folgt das Kind seinen eigenen Interessen, entdeckt und übt Dinge im eigenen Rhythmus.

Um die Gesundheit des Kindes zu respektieren und zu fördern, sorgt der Erwachsene dafür, dass gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten angeboten werden und berücksichtigt dabei sowohl die Bedürfnisse als auch die Essgewohnheiten des Kindes.



## Die Bedürfnisse des Kindes

- Wie erkennen Sie die körperlichen Bedürfnisse eines Kindes? (z.B. Ruhebedürfnis, Hunger, Durst, Müdigkeit, Bewegungsdrang...)

## Die Rolle des Erwachsenen

- Wie gehen Sie auf die körperlichen Bedürfnisse des Kindes ein?
- Welche Prinzipien halten Sie bei den Mahlzeiten für wichtig?
- Wie fördern Sie die Autonomie und Partizipation des Kindes während der Mahlzeiten? (z.B. angepasstes Geschirr und Besteck, kleines Buffet, Zusammensetzung des Menüs...)
- Wie machen Sie das Kind auf die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aufmerksam? (z.B. Gemüsegarten, Garten, Markt, Zubereitungen...)
- Wie bringen Sie das Kind dazu, sich aktiv gesund zu verhalten? (z.B. gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, frische Luft, Bewegung).
- Welchen Platz geben Sie den Ausflügen ins Freie bei schlechtem Wetter?
- Wie garantieren Sie die Privatsphäre des Kindes? (z.B. Pflege an einem ruhigen Ort, etwas von der Gruppe zurückgezogen, Erlaubnis, die Tür zu öffnen, wenn das Kind auf die Toilette geht...).

## Das Material

- Was stellen Sie den Kleinkindern zur Verfügung um sich zu bewegen? (z.B. Luftballons, Fahrzeuge, Tribünen, Kissen, Matratzen, Decken, Kisten, Spiegel...)
- Was stellen Sie älteren Kindern zur Verfügung, damit sie Bauen, Verstecken, in Bewegung sein und so ihr Körperbewusstsein entwickeln können? (z.B. Spaziergänge, Luftballons, Fahrräder, Roller, Bälle, Reifen, Schaukeln...)
- Was steht den Kindern zur Entwicklung ihrer Feinmotorik (kleine, präzisere Bewegungen) zur Verfügung?

## Die Raumgestaltung

- Welche(n) Ort(e) haben Sie für Kinder vorgesehen, die ihre Ruhe haben möchten, sich aus der Gruppe zurückziehen möchten?
- Wie gestalten Sie den Essbereich, damit sich die Kinder dort wohlfühlen?



## Praxisbeispiele

### Beispiel 1: Aktivität im Freien

Freigelände  
Körperliche Aktivität - Interaktionen  
Prüfung der Ausdauer  
Bewegung - Grobmotorik



Fotolia © Robert Kneschke

### Beispiel 2: Essen - Buffet

Spaß für das Kind - Autonomie  
Ausgewogene Ernährung  
Berücksichtigung der Entscheidung des Kindes



### Beispiel 3: Umfüllen

Entwicklung der Feinmotorik  
Spielerische Entdeckung des Körpers  
Entwicklung des Selbstbewusstseins



### Beispiel 4: Schattenspiel

Körpersprache  
Körperliches Empfinden  
Selbstwertgefühl



