

## Anlage 2 zum Projektantrag

### Der Kita Spatzennest in Hohenmölsen

#### 2.1 Kurzbeschreibung des Projektes: Gesundheit für alle!

Wir sind als Kita bestrebt, ständig neue Projekte und Aktionen für uns mit unseren Kindern anzubieten. Uns ist jedoch in kürzester Vergangenheit aufgefallen, dass durch diese Vielzahl an Aktivitäten und die damit verbundene Arbeit, die eigene Gesundheit oft zu kurz kommt. Aus diesem Grund haben wir uns gemeinsam mit dem Träger auf die Suche begeben, um das Thema Gesundheit in unserer Einrichtung für uns und die Kinder vermehrt in den Fokus zu rücken.

Dazu holten wir uns Unterstützung von dem Kita Dienstleister „Tiefengesunde Kita“. Gemeinsam mit Herrn Rosenthal von eben genannter Organisation, führten wir Erstgespräche, um zu ergründen, ob ein Gesundheitsprojekt für uns einen Mehrwert bieten könnte. Wir kamen überein, dass grundsätzlich ein Bedarf besteht. In einer Dienstberatung mit dem Team und anwesenden vom Träger der Stadt Hohenmölsen beschäftigten wir uns dann intensiv mit dem Thema Gesundheitsförderung in unserer Kita. Zusammengefasst stellten wir fest, dass wir in der Kita vor folgenden Herausforderungen stehen:

- Keine Zeiten der Stille
- Wenig Zeit für Entspannung für uns
- Kinder sind angespannt und wir kennen zu wenige Methoden um dem zu begegnen (Obwohl wir bereits einige Yogaübungen mit den Kindern machen)
- Wenig abwechslungsreiche Bewegungsstunden
- Rückenschmerzen auch durch schlechte Sitzsituation im Gruppenraum
- Probleme der Kita mit nach Hause nehmen nach der Arbeit

Gemeinsam mit Herrn Rosenthal erarbeiteten wir Maßnahmen, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Die Maßnahmen dienen der Weiterbildung unseres Teams. Wir streben an, in Zukunft mit den Impulsen, die wir im Projekt erhalten wollen noch mehr auf die Gesundheit der Kinder und uns selbst zu achten. Den größten Bedarf sehen wir vor allem im Bereich der Entspannung im gesamten Kita Alltag. Gerade weil die Anspannung oft durch unsere hohe Motivation der Projektumsetzung entsteht, möchten wir nun einmal ein Projekt machen, dass genau das Gegenteil bei uns bewirken soll!

#### 2.1.1 Maßnahmen des Projektes

Modul	Maßnahmen
<b>1. Modul: ErzieherInnenschulung "Bewegungsförderung Sporttag"</b>	<p><b>Maßnahmenbeschreibung:</b>            In alltagsbegleitenden Schulungen im werden die ErzieherInnen nach einer theoretischen Einführung in das Thema „Bewegung“ nach und nach angelernt, eigenständig Bewegungsangebote zu gestalten            Die Inhalte werden nach neuesten erwachsenenpädagogischen Erkenntnissen vermittelt und während der Ausbildung durch einen steigenden Eigenanteil (Anwendung) des Geschulten gesichert.</p> <p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ErzieherInnen kennen abwechslungsreiche Spiele,</li> </ul>

	<p>die motivieren und Spaß machen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzieherinnen wissen, wie sie die Spiele umsetzen können</li> <li>• Kinder und ErzieherInnen haben Spaß</li> <li>• Kompetenzerweiterung der Erzieherinnen und Kinder</li> <li>• ErzieherInnen lernen die Wichtigkeit von Ritualen kennen</li> </ul> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische und praktische Schulung der ErzieherInnen - In welchem Alter sind welche Spiele geeignet?</li> <li>• Besondere Regeln und Rituale für mehr Spaß am Sport (für Kinder und ErzieherInnen) werden erarbeitet</li> <li>• Nutzung von Alltagsgegenständen zur Gestaltung von Bewegungsangeboten</li> <li>• Methodenschulung zur Anleitung von Kindergruppen im Bereich Bewegung</li> </ul> <p><b>Teilnehmende:</b></p> <p>- 2 Erzieherin - Kindergartenkinder</p>
<p><b>2. Modul: ErzieherInnenschulung "Entspannte Kinder entspannte ErzieherInnen</b></p>	<p><b>Maßnahmenbeschreibung:</b></p> <p>In alltagsbegleitenden Schulungen werden die ErzieherInnen nach einer theoretischen Einführung in das Thema „Entspannung für und mit Kindern“ nach und nach angeleitet, eigenständig Entspannungsformen mit ihren Kindern durchzuführen. Dies erfolgt im Rahmen des Multiplikatorenansatzes.</p> <p>Prozesse der Entspannung werden im Dialog erarbeitet und im Experten gestützten Rahmen angewendet. Dabei werden die individuellen Bedingungen der Kita berücksichtigt und auf die Besonderheiten der Kinder eingegangen. Die Inhalte werden nach neuesten erwachsenenpädagogischen Erkenntnissen vermittelt und während der Ausbildung durch einen steigenden Eigenanteil (Anwendung) des Geschulten gesichert.</p> <p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ErzieherInnen haben Überblick über die Arten der Entspannung und können ausgewählte Entspannungsmethoden eigenständig anwenden</li> <li>• Kinder und ErzieherInnen haben Spaß</li> <li>• Kinder sind für das Thema Entspannung sensibilisiert</li> <li>• Kompetenzerweiterung der Erzieherinnen und Kinder</li> </ul> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische und praktische Schulung der ErzieherInnen <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ In welchem Alter sind welche Entspannungsübungen geeignet?</li> <li>✓ Wie zeigt sich Anspannung bei Kinder und wie kann darauf adäquat reagiert werden?</li> <li>✓ Welche Bedeutung hat der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe für die kindliche Entwicklung?</li> </ul> </li> <li>• Vermittlung von Anwendungsmöglichkeiten zur eigen-</li> </ul>

	<p>ständigen und nachhaltigen Anwendung von Entspannungsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PR-vorbereitende Übungen und Spielen für Kindern</li> <li>✓ freudbetonte PR- Spiele zur An- und Entspannung mit den Kindern</li> <li>✓ Körperwahrnehmungs- &amp; Achtsamkeitsübungen für Kinder</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodenschulung zur Anleitung von Kindergruppen im Bereich Entspannung</li> </ul> <p><b>Teilnehmende:</b>  - 2 ErzieherInnen  - Kinder im Kindergartenalter</p>
<p><b>3. Modul: ErzieherInnen-gesundheit: "Entspannung und Stressbewältigung"</b></p>	<p><b>Maßnahmenbeschreibung:</b>  Die Erzieherinnen erhalten praktisches und gesundheitlich informatives Wissen zum gesunden Umgang mit ihren Ressourcen. Sie werden sensibilisiert die psychische Alltagsbelastung einzuschätzen und erhalten konkrete Übungen zum Abbau von innerer Anspannung. Mit ausgewählten Rücken- und Entspannungsübungen erleben die ErzieherInnen Möglichkeiten im Alltag für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Eine Expertin schult die ErzieherInnen in den Räumlichkeiten der Kita zu einfachen und alltagsnahen Übungen für Zu Hause.</p> <p><b>Ziel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzieherinnen wissen um kurz- und langfristige Entspannungsmethoden und Ansatzpunkte der Stressreduktion</li> <li>• Wissen um die wirkweise des Parasympathikus und dessen Einfluss auf das Wohlbefinden</li> <li>• Die Wirkung von Anspannung auf die Gesundheit wird verdeutlicht</li> <li>• Alltagsnahe Entspannungsmethoden können selbstständig angewandt werden</li> </ul> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemtechniken und Entspannungsverfahren</li> <li>• Übungen zur Entspannungsförderung</li> <li>• Kennenlernen von Grundlagenübungen (PMR)</li> <li>• Alltagstransfer</li> </ul> <p><b>Teilnehmende:</b>  alle ErzieherInnen</p>
<p><b>4. Modul: ErzieherInnenschulung "Rückengesundheit"</b></p>	<p><b>Maßnahmenbeschreibung:</b>  Die Erzieherinnen erhalten praktisches und gesundheitlich informatives Wissen zum gesunden Umgang mit ihren Ressourcen. Sie werden sensibilisiert die psychische Alltagsbelastung einzuschätzen und erhalten konkrete Übungen zum Abbau von innerer Anspannung. Mit ausgewählten Rückenübungen erle-</p>

	<p>ben die ErzieherInnen neue Formen der Rückengesundheit. Eine Expertin schult die ErzieherInnen in den Räumlichkeiten der Kita zu einfachen und alltagsnahen Möglichkeiten der Rückengesundheit und Entspannung für Zu Hause.</p> <p><b>Ziel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau einer gesunden Lebensweise</li> <li>• Die Erzieherinnen haben Übungen zur Stärkung des Rückens und Informationen zur Wirkungsweise erhalten</li> <li>• Sensibilisierung zum rückengerechten und gelenkschonenden Verhalten im Setting Hort</li> <li>• Erzieherinnen sind informiert über den Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule</li> <li>• Abbau von Hindernissen zur eignen Bewegungsaktivität</li> <li>• Stärkung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Steigerung der Entspannungskompetenzen der ErzieherInnen</li> <li>• Anwendung von Entspannungsmethoden im Alltag</li> <li>• Aufbau der persönlichen psychischen und physischen Ressourcen</li> </ul> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung (Bedeutung Bauch- und Rückenmuskulatur, Zahnradmodell nach Brügger)</li> <li>• Funktionelle Kräftigung/ Wirbelsäulengymnastik</li> <li>• Haltungs- &amp; Bewegungsschulung (Bücken, Heben, Tragen)</li> <li>• Übungen zur Körperwahrnehmung</li> <li>• Übungen zur eigenen Durchführung (mit Skript)</li> <li>• Mobilisations- und Ausgleichsübungen</li> <li>• Übungen zur Stärkung von konditionellen Fähigkeiten</li> <li>• Strategien zur Schmerzbewältigung</li> </ul> <p><b>Teilnehmende:</b> alle ErzieherInnen</p>
<p><b>5. Modul: Zukunftswerkstatt</b></p>	<p><b>Maßnahmenbeschreibung:</b> Die Zukunftswerkstatt dient einer abschließenden Betrachtung des umgesetzten Projekts. Die Teilnehmer reflektieren gemeinsam die erfahrenen Inhalte kritisch unter der Leitung eines Moderators. Innerhalb des Workshops wird besprochen, wie die gelernten Inhalte in den Alltag mittels eines selbst erarbeiteten Maßnahmenplans integriert werden können, wo Probleme und Hindernisse entstehen könnten und wie mit den Hindernissen umgegangen werden soll (Barrierenmanagement).</p> <p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritische Reflexion des Projektes durch alle Beteiligten (außer Kinder)</li> <li>• Erstellung eines Maßnahmenkataloges als Handlungsgrundlage zur nachhaltigen Umsetzung und weiteren Förderung</li> </ul>

	<p>des Gesundheitsbereiches in der Einrichtung durch die TeilnehmerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzeugung von Nachhaltigkeit</li> <li>• Beseitigung von "Stolpersteinen" in der Umsetzungsphase</li> <li>• Pädagogische Ausrichtung des neuen Teams und des Bewegungsansatzes der Kita für die Zukunft</li> </ul> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der Projekthalte und Zielsetzung mit dem Kollegium</li> <li>• Erarbeitung eines Barrierenmanagements gemeinsam im Kollegium</li> <li>• Erstellung eines Maßnahmenkatalogs</li> <li>• Reflexion des aktuellen pädagogischen Ansatzes</li> </ul> <p>- Was hat gut geklappt?  - Was hat nicht so gut geklappt?  - Wo sind Hindernisse aufgetaucht?  - Warum sind Hindernisse aufgetaucht?  - Was muss noch verändert werden um die Umsetzung im Alltag zu erleichtern?</p> <p><b>Teilnehmer:</b>  alle Erzieherinnen</p>
--	---

## 2.1.2 Projektziele und Zielindikatoren

Die Bedarfsanalyse ergab folgende Ziele und Zielindikatoren:

Ziele	Zielindikatoren
Wir arbeiten rückengerecht und sind achtsam im Umgang mit unserem Rücken	Ich habe weniger Schmerzen
Abwechslungsreiche Bewegung in der Bewegungsstunde	Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden
Sitzsituation verbessern	Ich habe Tische mit Erwachsenenhöhe für Arbeiten am Laptop im Gruppenraum
Wir sind ausgeglichener	Ich agiere entspannter mit den Kindern
Ich schalte meine Kita Gedanken ab wenn ich nach Hause gehe	Ich kann zu Hause entspannen und mich erholen, ohne dabei an die Arbeit zu denken
<i>Die Kinder haben Spaß an gesundem Essen</i>	<i>Die Kinder sind bei freiwilligen Kochangeboten motiviert mitzumachen*</i>

\*Das Thema Ernährung und Kochen ist bereits Bestandteil unseres Kita Programms. Dennoch war es ein Punkt, der einigen ErzieherInnen unserer Einrichtung sehr am Herzen lag. Aus diesem Grund und der Vollständigkeit halber haben wir ihn hier mit aufgeführt.