



# Gute gesunde Kita

Sechs Schritte für gesunde  
Lebenswelten

Die Frage, ob wir gesund sind und uns wohlfühlen, entscheidet sich unter anderem in unseren Lebenswelten. Dort, wo wir wohnen, lernen, spielen oder arbeiten. Dort, wo wir täglich viel Zeit verbringen. Kitas nehmen somit eine wichtige Schlüsselposition für die Entwicklungschancen von Kindern ein. Dabei sind Bildung und Gesundheit entscheidende Schlüsselemente.

Andrea Engelhardt, Steffi Markhoff, Arne Halle

### Schluss mit der Projektitis!

Gesundheit hat traditionell einen Platz in der Elementarpädagogik. Doch die in Politik und den Bildungsprogrammen formulierten Ziele stellen heute erweiterte Anforderungen an Kitas und ihre Mitarbeiterinnen. Wie gelingt es, im Kontext der vielfältigen Herausforderungen und Aufgaben, die Gesundheit der Kinder zu fördern und den Alltag gesund zu gestalten? Mit dem Projekt „Kitas bewegen“ und dem dafür entwickelten – und seit 2006 erprobtem – Konzept der guten gesunden Kita erläutern wir, wie Sie vorgehen können.

#### Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“

Das Konzept der guten gesunden Kita wurde im Rahmen des Projektes „Kitas bewegen“ durch die Bertelsmann Stiftung entwickelt und seit 2007 in Berlin Mitte und in Münster, NRW, mit Partnern in über 50 Kitas erprobt. In Berlin ist daraus 2011 ein eigenes „Berliner Landesprogramm Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ entstanden.

### Bildung und Gesundheit – zwei Seiten einer Medaille

Das Konzept der guten gesunden Kita zeichnet sich dadurch aus, dass es Gesundheit und Bildung aufeinander bezieht – auf individueller und systemischer Ebene. In den Bildungsplänen der Länder werden verschiedene Entwicklungsziele für den Bereich „Gesundheit“ beschrieben, z. B. die Förderung von motorischen und koordinativen Fähigkeiten oder die Entwicklung von Körperbewusstsein. Ein auf diese Ziele ausgerichteter Kita-Alltag legt zwar die Basis für gesundheitsförderliches Verhalten der Kinder. Entsprechende pädagogische Aktivitäten werden ihre Wirkung jedoch nur dann entfalten, wenn sie in ein ganzheitliches Bildungs- und Erziehungskonzept eingebettet sind, das die Kita, als Lebenswelt der Kinder, in den Blick nimmt. Dahinter liegt die Erkenntnis, dass Gesundheit und Wohlbefinden Voraussetzungen und zugleich Resultate gelingender Bildungs- und Entwicklungsprozesse sind. Denn alle Spiel-, Lern- und Bewegungshandlungen werden von Kindern ganzheitlich, in der engen Verknüpfung körperlich-motorischer, kognitiver und sozial-emotionaler Sinngehalte erlebt.

Den Startpunkt für die Entwicklung zu einer guten gesunden Kita bildet daher ein intensiver Diskurs in der Kita über ein gemeinsames Verständnis der Wechselwirkungen von Bildung und Gesundheit. Das gemeinsame Verständnis darüber verändert die Haltung, mit denen Kita-Teams den Lern-, Lebens- und Arbeitsort für die Kinder und sich selbst gestalten. Die Förderung von Gesundheit wird somit zum integralen Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages und damit des Kita-Alltages.

### Patentrezepte gibt es nicht, aber Hilfe für Ihren Weg

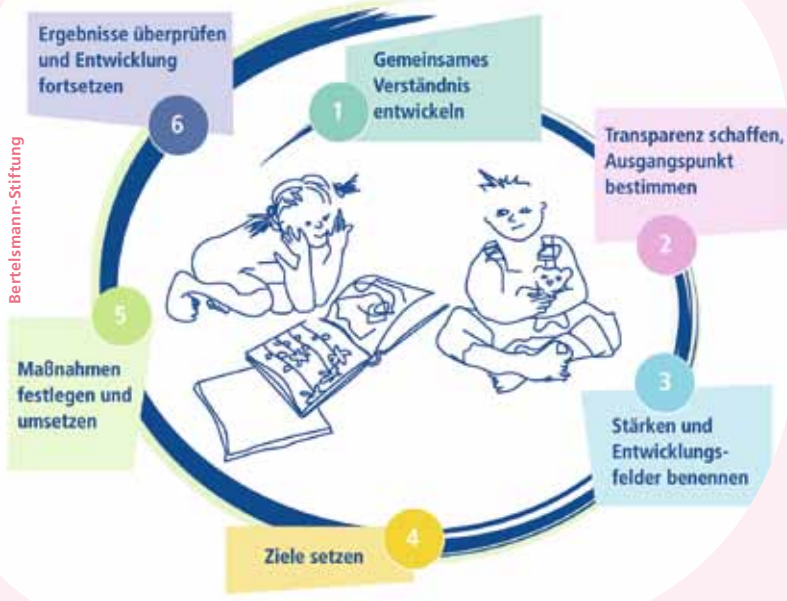
Untersuchungen zeigen, dass die Umsetzung hin zu einer guten gesunden Kita in vielen Kitas durch verschiedenartige Einzelprojekte geprägt ist, die neben der alltäglichen pädagogischen Arbeit als Zusatzmaßnahmen durchgeführt werden (Kliche 2008). Diese Praxis wird in Fachkreisen „Projektitis“ genannt und kritisch gesehen. Denn: Einzelne Projektstage und Aktionen zur Gesundheitsförderung, die nicht die Ausgangslage berücksichtigen und „rezeptartig“ angewendet werden, können wenig Wirkung entfalten und sind nur kurzzeitig präsent. Da jede Einrichtung ihre eigenen, situativen und strukturellen Bedingungen aufweist, braucht es hingegen einen gezielten, längerfristig angelegten Qualitätsentwicklungsprozess, in dessen Verlauf der Blick auf folgende Punkte gerichtet werden soll:

- auf die konzeptionellen Orientierungen der pädagogischen Arbeit (Orientierungsqualität)
- auf die vorhandenen Bedingungen bzw. Verhältnisse (Strukturqualität)
- auf die tatsächlich in der Kita stattfindenden Prozesse (Prozessqualität)
- auf die erreichten Wirkungen und Ziele (Ergebnisqualität).

*„Gesundheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen und Resultate gelingender Bildungs- und Entwicklungsprozesse.“*

Denn eine Kita wird nicht allein deshalb gut und gesund, weil sie auf viel Bewegung und ausgewogene Ernährung setzt. Vielmehr gilt es, das gemeinsam entwickelte Verständnis zur Förderung von Bildung und Gesundheit im pädagogischen Alltag mit Leben zu füllen, ebenso wie in der Kultur der Zusammenarbeit im Team, bei der Einbindung der Eltern sowie in der Zusammenarbeit mit anderen Institutionen im Sozialraum.





### Machen Sie Gesundheit zu einer Querschnittsaufgabe in Ihrer Kita

Wenn es an die Umsetzung geht, ist es wichtig, dass Sie diesen Prozess systematisch gestalten und ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kita planen. Sechs Schritte zeigen Ihnen den Weg. Als roter Faden kann dabei der Organisationsentwicklungskreislauf dienen:

Entwickeln Sie im **ersten Schritt** ein gemeinsames Verständnis für die Förderung von Bildung und Gesundheit in Ihrer Kita – als Basis für den weiteren Prozess. Nehmen Sie sich die Zeit für einen intensiven Austausch. Es lohnt sich, denn umso stärker werden Sie später alle gemeinsam an einem Strang ziehen. Nun geht es daran, dieses Verständnis nach und nach Realität werden zu lassen.

Dazu bedarf es im **zweiten Schritt** einer realistischen Einschätzung Ihres Ausgangspunktes – einer Selbstevaluation: „Wo stehen wir jetzt?“, „Welche Rahmenbedingungen kennzeichnen unsere Kita?“, „Wo sind unsere Stärken?“

„Welche Ressourcen können wir nutzen?“ Für diesen Schritt können Sie z. B. einen Fragebogen nutzen oder einen runden Tisch ins Leben rufen. Beteiligen Sie auch Kinder und Eltern, so erhalten Sie weitere wichtige Erkenntnisse. Um Stärken, aber auch Entwicklungsfelder Ihrer Einrichtung im **dritten Schritt** benennen zu können, muss nun die Fülle der gewonnenen Daten strukturiert und natürlich diskutiert werden. Dann wissen Sie, wo Ihre Stärken und Schwächen – also die Entwicklungsfelder – liegen.

Sie haben sich Klarheit verschafft, was Sie gemeinsam in der Kita verändern und beibehalten wollen. Formulieren Sie nun im **vierten Schritt** dafür Ziele und schreiben Sie sie auf. Ziele verschaffen Ihnen Klarheit und Sicherheit im Handeln und bilden die Grundlage für die dann anstehende Maßnahmenplanung und -umsetzung.

Für die Erstellung eines Maßnahmenplanes im **fünften Schritt** helfen die „W-Fragen“: Was? Wer? Wie? Wo? Wann? An welchem Punkt erste konkrete Veränderungen beginnen, entscheidet jedes Team selbst – ob bei der „bewegten“ Raumgestaltung, den Ernährungsangeboten, dem Tagesablauf oder der Personalplanung. Eine Reflexion der Ergebnisse im **sechsten Schritt** und eine kontinuierliche Weiterführung des Prozesses sichert die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit. Die Schritte helfen bedarfs- und zielorientiert zu handeln, Ressourcen sinnvoll einzusetzen und „Projektitis“ zu vermeiden!

*„Handeln Sie systematisch und gestalten Sie einen Organisationsentwicklungsprozess.“*

### Empfehlungen für die Umsetzung

Wenn Sie sich nun auf den Weg machen möchten und Ressourcen zum Wohlbefinden der Kinder und Ihrer Kolleginnen besser einsetzen wollen, können wir Ihnen folgende aus dem Projekt „Kitas bewegen“ erzielten Erfahrungen mitgeben:

- **E**rarbeiten Sie ein gemeinsames Verständnis – eine gemeinsame Orientierung – für die Förderung von Bildung und Gesundheit in Ihrer Kita.
- **H**andeln Sie systematisch und gestalten Sie einen Organisationsentwicklungsprozess mit dem Ziel, die Bildungs- und Gesundheitsqualität Ihrer Kita zu steigern. So können Sie geeignete Bedingungen schaffen, auf denen aufbauend dann auch Kinder und Mitarbeiterinnen individuell Verantwortung für ihre Gesundheit, für eine gesunde Lebensführung erlernen bzw. übernehmen können.
- **R**üsten Sie sich und Ihr Team hierfür mit den nötigen Kompetenzen aus.
- **B**eteiligen Sie Kinder und Eltern und suchen Sie sich Unterstützer und Netzwerke. Gemeinsam gelingt es besser.
- **H**olen Sie sich Unterstützung durch den Träger und auch von anderen Institutionen.
- **B**enden Sie parallel laufende Projekte beziehungsweise integrieren Sie diese in Ihr Konzept.
- **K**leine Schritte schaffen positive Erfahrungen, positive Erfahrungen stiften Akzeptanz.
- **P**lanen Sie langfristig und denken Sie in mehreren Durchgängen des Entwicklungskreislaufes.
- **D**amit der Prozess gelingt, sollte sich das Kita-Team immer wieder austauschen.
- **B**erücksichtigen Sie die Gesundheit der Mitarbeiterinnen angemessen.



### Kita-Träger und Politik sind gefragt

Gesundheit ist integraler Bestandteil aller Bildungsarbeit, da sie Voraussetzung und Resultat gelingender Bildungsprozesse ist. Machen Sie sich auf den Weg, starten Sie in einen gemeinsamen Kita-Entwicklungsprozess, um für die Kinder und ihre Familien, aber auch für sich und Ihre Kolleginnen eine gute gesunde Kita zu gestalten. Nur leistungsfähiges, gesundes und zufriedenes Fachpersonal kann eine gute Bildungs- und Erziehungsarbeit leisten. Maßnahmen zur Erhaltung beziehungsweise Förderung der Gesundheit von Erzieherinnen sind daher im Konzept der guten gesunden Kita ebenso von Bedeutung. Auch sind die Einrichtungs-Träger und die Politik gefragt, Rahmenbedingungen für gute und gesunde Kitas für alle Kinder und alle Mitarbeiterinnen zu gestalten. In Berlin wurde infolge des Projektes das langfristig angelegte Landesprogramm „Kitas bewegen“ initiiert.

### Gute gesunde Kitas in ganz Berlin – Vom Projekt zum Programm

Das „Berliner Landesprogramm Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ unter der Federführung des Landes Berlin startet aktuell in die erste Umsetzungsphase. Der Ausbau des Projektes „Kitas bewegen“ zu einem Landesprogramm resultiert aus dem vielversprechenden Konzept und den guten Ergebnissen, die seit dem Jahr 2007 im Bezirk Mitte von Berlin erreicht wurden. In der ersten Umsetzungswelle des Landesprogramms beteiligen sich 58 Kindertageseinrichtungen von insgesamt 34 verschiedenen Kita-Trägern. Der Start für das Vorhaben des Landesprogramms wurde durch die Unterzeichnung eines Kooperationsvertrages im August 2011 von zwölf Partnern aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich besiegelt. Jeder bringt Ressourcen und Ideen ein. Zudem ist auch der Austausch zwischen den teilnehmenden Bezirken, den Kita-Trägern, den Kitas untereinander, den Kita-Teams und den Eltern mit ihren Kindern wichtig. Sowohl die Struktur als auch die operative Umsetzung und die zugehörigen Instrumente des Landesprogramms sind auf dieses partizipative Ziel hin angelegt. Das Landesprogramm unterstützt die Kitas auf ihrem guten gesunden Weg:

- Es schafft das nötige Bewusstsein bei Pädagogen, Eltern und Trägern für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Bildung.
- Es bietet eine Bestandsaufnahme, die als interne Evaluation zum Berliner Bildungsprogramm anerkannt ist: Somit wissen die Kitas genau, welche Qualität sie aktuell in Sachen Bildung und Gesundheit bieten.
- Es führt ein in den Organisationskreislauf in sechs Schritten. Der Kreislauf bildet die Grundlage dafür, die Bildungs- und Gesundheitsqualität der Kita systematisch und fortwährend weiterzuentwickeln.
- Es stehen bezirkliche Koordinatoren als Ansprechpartner zur Seite.

Die Kitas und Kita-Träger werden dabei aktiv und professionell begleitet. Zentral sind die sogenannten „Multiplikatoren-Workshops“, in deren Verlauf die Teilnehmerinnen zum sechsschrittigen Entwicklungskreislauf geschult werden. Zudem stehen Begleitmaterialien zur Verfügung, um das erhaltene Wissen in das eigene Team zu transferieren sowie den Organisationsentwicklungsprozess in der eigenen Einrichtung mit geeigneten Methoden zu unterstützen. Die Koordinatoren eines jeden Bezirks befördern den Austausch, und die Partner des Landesprogramms unterstützen die Teilnehmerinnen mit Know-how, nützlichen Angeboten und Fortbildungen. Die Maßnahmen beziehen sich dabei immer auf die im Prozess definierten Ziele der Kita.

**Ansprechpartnerin:** Dipl. Päd. Steffi Markhoff  
*Näheres zu dem Programm und seinen Partnern:*  
 Steffi.Markhoff@senbjw.berlin.de  
 www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de

**Andrea Engelhardt**, Diplom-Gesundheitswirtin, Bertelsmann Stiftung

#### Kontakt

Andrea.Engelhardt@bertelsmann-stiftung.de

**Steffi Markhoff**, Diplom-Pädagogin, „Berliner Kita-Institut für Qualitätsentwicklung“ (BeKi) – Landeskoordination des Berliner Landesprogramms „Kitas bewegen“ im Auftrag der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft

#### Kontakt

Steffi.Markhoff@senbjw.berlin.de

**Arne Halle**, Diplom-Sportwissenschaftler, Bertelsmann Stiftung

#### Kontakt

Arne-Christoph.Halle@bertelsmann-stiftung.de

#### Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“

Weitere Informationen und kostenlose Praxisbroschüren der Reihe „Die gute gesunde Kita gestalten“ erhalten Sie unter:

[www.gute-gesunde-kita.de](http://www.gute-gesunde-kita.de)

#### Literatur

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): **Referenzrahmen zur Qualitätsentwicklung in der guten gesunden Kita**. Für Kita-Träger, Leitungen und pädagogische Mitarbeiter. Gütersloh 2012

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): **Die gute gesunde Kita gestalten**. Heft 1-4. Gütersloh 2011

Biebricher, M./Bucher, N./Feller-Länzlinger, R.: **Abschlussbericht zu den Evaluationsergebnissen des Projekts Kitas bewegen**. Luzern. 2011

Kliche, T.: **Prävention und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten**. Eine Studie zu Determinanten, Verbreitung und Methoden für Kinder und Mitarbeiterinnen. Juventa-Verlag, Weinheim, München 2008

