

Gesundheitsförderung und Fitness in der Kath. Kita St. Elisabeth

Die Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth in Poppenhausen hat sich zur Aufgabe gemacht, eine gesundheitsfördernde Umgebung für Kinder zu schaffen, um ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu verbessern.

Um dies zu fördern, bietet das Team der Kita St. Elisabeth im Bereich Fitness verschiedene Bewegungsangebote, wie z.B. angeleitete Turnstunden, Schulrücken-Rückentraining, Tanzstunden oder Bewegungslieder für die Kitakinder im Turnraum an.

Die Kinder lernen dabei ihren Körper besser kennen und können ihre Feinmotorik schulen.



Gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Förderung sozialer Kompetenzen gehören im Kindergartenalltag gleichermaßen zur Gesundheitsförderung.

Auch der Einsatz von Sportgeräten, wie z.B. Sprungkasten, Minitrampolin, Kletterwand, Sprossenleiter, Turnbänke, Matten, Weichboden, Balancierhalbkugeln, Rollbretter oder Bälle kommen dabei zum Einsatz.



Neben den Indoor-Bewegungsaktivitäten bietet der weitläufige Spielplatz auf dem Außengelände den Kindern die Möglichkeit ihre körperliche Koordination und Ausdauer zu verbessern. Ein besonderer Vorteil ist der natürliche Hang mit dem dort integrierten Spielhaus und der Hangrutsche auf dem Gelände.

Der Hang regt die Kinder an, sich aktiv zu bewegen. Es stellt eine spannende Herausforderung für die Kinder dar, den hohen Hang zu erklimmen, um dann auf das Spielhaus zu klettern.



Sobald sie auf der Aussichtsterrasse angekommen sind, kann ein Gefühl von Abenteuer und Freiheit entstehen.

Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und den Hang und das Spielhaus z.B. als Burg, Schloss oder Turm nutzen. Die Kreativität und Fantasie der Kinder werden dabei gefördert.

Durch den Hang wird den Kindern auch die Möglichkeit gegeben, ihre Umgebung aus einer anderen Perspektive zu erleben und sich mit der Natur zu beschäftigen.

Z.B. haben die Kinder von der Terrasse aus, einen umfassenden Blick auf den angrenzenden kindergarteneigenen Gemüsegarten, der mit ihnen gemeinsam angelegt und geerntet wird.



Im Winter ist der verschneite Hang ein äußerst bewegungsanregendes Highlight!

Im Nu wird der Hang für Rutschpartien auf den „Po-Rutschern“ erobert.

Auch hier bietet der Hang viele positive Erfahrungen und motorische Lernmöglichkeiten als eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Spielmöglichkeiten.

Die große Wiese und die dazugehörigen Spielgeräte mit einem Klettergerüst, Spielturm, Wackelbalanciersteg, Rampe, Kletterwand, Rutschbahn, Wippe, Sandspielbereich, etc. bietet viel Bewegungsfreiraum zum Laufen und Springen, Werfen und Fangen, Klettern und Kriechen, Kicken und Toben, Schwingen und Balancieren.

Sehr beliebt bei den Kindern ist auch der gut ausgestattete Fuhrpark mit Tretfahrzeugen, Rollern, Traktoren, Dreirädern, Pedalos, etc.

Die Kinder können sich täglich aktiv ausprobieren, ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und ihre Körperwahrnehmung schärfen.

Weitere Bewegungsangebote in der Natur sind regelmäßige Spaziergänge, Waldtage und Ausflüge, z.B. in den Wildpark Gersfeld, an die Sportplatzanlage, zum Wasserspielplatz oder in die nahen gelegenen Rhöner Berge.

Die Kita St. Elisabeth bietet auch spezielle Bildungs- und Bewegungsaktivitäten in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön, Vereinen, Zahnarzt, etc. für die Kinder an.



Auch werden die Kinder mit Musik in Kombination mit Bewegung konfrontiert.

Zusätzliche Angebote, wie Tanzen, Singen und Spielen mit Instrumenten kommen bei den Kindern im Kitaalltag gut an.

Musik kann Kinder beispielsweise dabei unterstützen, ihr Rhythmusgefühl zu entwickeln und zur Entspannung beitragen.

Das Team der Kita St. Elisabeth bildet sich fortlaufend weiter, um auf den neuesten Stand zu sein und den Kindern vielfältige Bewegungsangebote zu ermöglichen, die sie fit halten und vor allem Freude bringen sollen.

„Die Freude bringt alles in Bewegung, was im Menschen ist“ (Johann Wolfgang von Goethe)