

Jahresthema

*Gesund und fit durchs
Kindergartenjahr!*

Ich spüre mich!



Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Unsere Intention in diesem Kindergartenjahr ist es, die körperliche, seelische und geistige Gesundheit der Kinder positiv zu beeinflussen. Den Kindern soll bewusst werden, dass neben einer ausgewogenen Ernährung, auch ein bewusstes Essverhalten, Bewegung und Erholungsphasen wichtig sind. Fühlt man sich in seinem Körper wohl und gesund, wird sich das auf alle anderen Entwicklungsbereiche positiv auswirken sowie die Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken.

Ernährung: Gesunde Lebensmittel, gemeinsames Kochen, Ernährungspyramide, regionales Angebot, Herkunft und Inhaltsstoffe der Lebensmittel, Garten (Gemüseanbau)...

Bewegung: Bewegungsbaustellen, Yoga, Körper- und Körperwahrnehmungsübungen, Bewegung im Freien, Tanzen...

Erholung: Meditationen, Entspannungsübungen, Klangreisen, Mentaltraining, Yoga, Phantasiereisen, Herzensbildung...