

Freitag, 08.01.2016

Entspannt und glücklich mit Yoga

Die Kita-Kinder nehmen jetzt am bundesweiten Projekt „Jolinchen Kids“ teil. Bewegung spielt dabei eine große Rolle.

Von Manuela Reuß



Beim Programm Jolinchen Kids probierten die Mädchen und Jungen der Dresdner Kita „Kinderspiel“ auch Yoga aus. Das machte ihnen viel Spaß.

© Holm Roehner/AOK

Elstra. Bum, bum, bum treibt das Tamburin die dreijährigen Steppkes im Sportraum der Elstraer Kita Elsternest an. Sie rennen quietschend vor Vergnügen im Kreis. Bum, bum, bum. „Jetzt die Arme hoch“, fordert die Erzieherin. Die Kinder reißen ihre Ärmchen in die Höhe. Bum, bum, bum. „Und nun die Arme vor.“ Jauchzend folgen die Dreijährigen auch dieser Ansage. Bewegung macht Spaß. Im Elsternest gehört sie täglich dazu. Nicht nur im Sportraum.

Doch nicht nur Bewegung liegt dem Kita-Team am Herzen, sondern insgesamt die gesunde Lebensweise. Also auch richtige Ernährung oder seelisches Wohlbefinden. Aus genau diesem Grund habe sich die Elstaer Kita für die Teilnahme am neuen AOK-Programm „Jolinchen Kids“ beworben, erklärt die stellvertretende Leiterin Natalie Betka. Dass das Elsternest auch daran teilnehmen kann, freut die Erzieherinnen sehr. Immerhin gibt es in ganz Sachsen nur 43 Kindereinrichtungen, die für dieses seit 2014 laufende Projekt ausgewählt wurden.

Jolinchen Kids ist ein Programm zur Förderung der Gesundheit von Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren. Die Kinder lernen, sich ausgewogen zu ernähren, sich vielseitig zu bewegen und ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken. „Die Kindheit ist prägend für das gesamte Leben: Wer sich als Kind gerne bewegt hat, wird in der Regel auch als Erwachsener Freude daran haben. Das gleiche gilt für die Ernährungsgewohnheiten“, wissen die AOK-Experten.

Auch für Eltern und Erzieher

Das sich über drei Jahre erstreckende Programm ist ganzheitlich ausgerichtet. Das heißt, es unterstützt die Umsetzung eines gesunden Lebensstils sowie das Schaffen und

Aufrechterhalten von entsprechenden Rahmenbedingungen in der Kita. Dafür gibt es zahlreiche Anregungen.

Die Zielgruppen des Programms sind aber nicht nur die Kinder, sondern auch Erzieherinnen und Eltern. Denn das Präventionsprogramm legt Wert darauf, sowohl die Eltern aktiv einzubeziehen als auch die Gesundheit der Erzieherinnen zu fördern. Immerhin fordert der Kita-Alltag von den Erzieherinnen Energie und Durchhaltevermögen. Die körperliche und vor allem die psychische Belastung sind hoch. So erfahren sie beispielsweise, wie Bewegung im Alltag einen Ausgleich schaffen kann oder welche Strategie in Stress-Situationen hilft.

Für die Kinder wird das Ganze spielerisch umgesetzt. Jolinchen, das kleine Drachenkind, nimmt die Kleinen mit ins „Gesund-und-Lecker-Land“, in den „Fitmach-Dschungel“ und auf die „Insel Fühl mich gut“. So erleben die Mädchen und Jungen mit Jolinchen spannende Abenteuer und probieren Neues aus. Sie entdecken gesundes Essen, das lecker schmeckt, kommen in Bewegung, erkennen ihre Stärken.

Der Dresdner Kindergarten Kinderspiel nimmt bereits an Jolinchen Kids teil. Leiterin Stefanie Mahrla begeistert beispielsweise, dass das Projekt „die ganz speziellen Rahmenbedingungen in unserer Kita“ berücksichtigt. Das finden auch die Elstraer super. Vor allem auch, dass sie aus den fünf Themenbereichen die auswählen können, die sie für ihr Haus als besonders wichtig empfinden. „Ich bin gespannt, wofür wir uns entscheiden“, so Natalie Betka. Der Kita-Leitung gefällt auch, dass die AOK das Projekt zum einen fachkundig begleitet, zum anderen den Akteuren vor Ort großen Handlungsspielraum einräumt und nicht zuletzt genügend Zeit für Umsetzung einplant. „Wir freuen uns schon darauf.“