

fit4future Kita – die Initiative für gesunde und glückliche Kinder



Wir sind eine fit4future-Kita!

Warum wir uns dafür entschieden haben? Kinder sollen ein gesundes und aktives, geistig starkes und glückliches Leben führen können. Die Weichen dafür werden jetzt gestellt. Wir tragen als Kindertagesstätte dazu bei, unsere Mädchen und Jungen auf diesem Weg zu begleiten. Auf Augenhöhe. Spielerisch. Neugierig.

Das Programm fit4future Kita hilft uns als Einrichtung und natürlich auch unserem Team aus Pädagoginnen und Erziehern dabei, diese Idee im Kita-Alltag umzusetzen. Denn die Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages bei uns.

Aber: Es gibt auch eine Menge Angebote und Materialien für die Eltern unserer Kita-Kinder!

Was steckt hinter fit4future Kita?

Das zweijährige Programm ist eine gemeinsame Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Es macht seit 2016 mehr als 2 Millionen Kinder und Jugendliche an 5.390 Kitas und Schulen fit für die Zukunft.

Schwerpunkte sind ...

- ... mehr Bewegung,
- ... ausgewogene Ernährung,
- ... die Förderung der psychischen Gesundheit und geistigen Fitness,
- ... eine Verbesserung der Medienkompetenz.

fit4future bietet uns ein **Komplettprogramm mit Schulungen und vielen abwechslungsreichen Materialien, Angeboten und Aktivitäten**. Damit erhalten wir das nötige Werkzeug, um unsere Kita zu einem nachhaltig gesunden Lernort zu machen. Ziel ist es, das Thema „Gesundheit“ in all seinen Facetten zur täglichen Routine werden zu lassen, die auch nach Ende des Programms bestehen bleibt.

In der Kita: fit4future-Boxen, Spielideen, Aktionstage

Wir beschäftigen uns nun alle regelmäßig damit, was unserem Wohlbefinden guttut.

Auf diese Materialien, Angebote und Aktivitäten können wir als Kita zugreifen:

- **2 Boxen mit Spiel- und Sportmaterialien**, inklusive Anleitungen: zur Förderung von Bewegung, für mentalen Ausgleich und zur Stärkung der geistigen Fitness.
- Eine digitale Gesundheitsplattform mit exklusivem Zugang zu bildungsplankonformen

Angebotsplanungen, Unterlagen, Videos und Hörgeschichten.

Es gibt zum Beispiel ...

- ... „Beweg dich schlau!“-Gruppenstunden und Aktionsspiele – für mehr Abwechslung im Kita-Alltag.
- ... Einschlaf- und Entspannungsgeschichten mit dem kleinen Drachen Milo, für einen erholsamen Mittagsschlaf in der Einrichtung.
- ... Unterlagen und Videos zur spielerischen Vermittlung ausgewogener Ernährung.
- Angebotsplanungen, die den Kindern kreativ und nebenbei den Umgang mit digitalen Geräten (z. B. Kameras) näherbringen.
- ... und noch vieles mehr.
- **Aktionstage**: ein ganzer Tag zum Thema „Gesundheit“. Als Highlight im Kitajahr, mit Beteiligung der von Eltern und Familien.

In der Familie: exklusive Inhalte – maßgeschneidert für Kita-Kids und ihre Eltern

Auch Eltern können von fit4future profitieren. Sie sind ein wichtiger Teil des Projekts: Vorbild sein, aktiv mitwirken und (am besten nebenbei) mehr Gesundheit in den Familienalltag bringen.

Denn Kinder in diesem Alter wollen die Welt um sich herum verstehen und alles unter die Lupe nehmen. Greifen vielleicht lieber zu Süßigkeiten als zu Obst und Gemüse. Sind oft wütend oder gefrustet. Verlangen bei Langeweile eher nach dem Tablet, statt rauszugehen und zu toben. Vielleicht sind auf einmal wieder Einschlafprobleme da.

Was auch immer gerade aktuell ist: Eltern finden zu diesen und weiteren Themen Anregungen und Ideen auf der **Gesundheitsplattform von fit4future Kita: Einfach [registrieren](#), Suchbegriff eintippen, loslegen.**

Dazu gibt es **zweimal pro Jahr kostenfreie**, spannende **Experten-Vorträge** in Form von Online-Seminaren zu den fit4future-Themen (Termine und Infos gibt es auf der Gesundheitsplattform).

Und wer **in der Kita aktiv werden** möchte: Im fit4future-Beirat oder in der Steuergruppe können Eltern gemeinsam mit ihrer Einrichtung viel bewegen.

Basis-Informationen für Eltern (ohne Login, in einfacher Sprache und verschiedenen Fremdsprachen) gibt es [hier](#).

Sehen Sie sich auch gern das Video zu fit4future an:

[VIDEO-Code: <https://youtu.be/cxo-qdlt2Y0?feature=shared>]

Gemeinsam für eine Sache: Wir sind fit4future!