



Projektbeschreibung

Prima Leben Zertifikat

Eine Kooperation von:
Gesundheitsamt
Amt für Kinder, Jugend und Schule
Mülheimer SportService
Mülheimer Sportbund e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von:

medl
mein Stadtwerk
Grünstrom & Erdgas

Jana Hartwich
Mülheimer Sportbund e.V.
Haus des Sports, Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr

Stand: Juli 2021





1 Inhalt

2	Die drei Schwerpunkte „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“	3
3	Prima Leben Zertifikat.....	4
4	MUSS-Qualitätskriterien.....	5
5	KANN-Qualitätskriterien.....	7
6	Information, Beratung und Material für zertifizierte Kitas.....	8
7	Angebote für zertifizierte Kitas.....	10
7.1	Angebote im Schwerpunkt „Bewegung“	10
7.2	Angebote im Schwerpunkt „Ernährung“	11
7.3	Angebote im Schwerpunkt „Entspannung“	12
8	Öffentlichkeitsarbeit	12
9	Ausblick.....	13



Heutzutage hat die Gesundheitsförderung im Kindesalter einen enorm hohen Stellenwert. Neben gesunder Ernährung tragen auch regelmäßiger Sport, Bewegung und Entspannung entscheidend zur Gesundheit bei. Die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung ist gerade für die gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern allgemein anerkannt. In vielen wissenschaftlichen Studien wurde bereits nachgewiesen, dass sich eine sportliche Betätigung positiv auf die motorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern auswirkt. Dazu werden in Mülheim viele verschiedene Projekte und Programme innerhalb und außerhalb der örtlichen Kindertagesstätten (Kita) angeboten. Die Maßnahmen sollen dazu beitragen, Kita-Kinder frühzeitig an Bewegung heranzuführen und bei den Kleinsten die Ausbildung elementarer Bewegungsfähigkeiten zu fördern. Das 2017 entwickelte „Prima Leben Zertifikat“ geht noch einen Schritt weiter und umfasst neben dem Bereich „Bewegung“ auch die ebenso wichtigen Aspekte „Ernährung“ und „Entspannung“. Das Zertifikat wird an Kitas verliehen, welche die drei Schwerpunkte in ihrem Alltag leben und vermitteln. Die multiprofessionelle Zusammensetzung des Projektteams und die amts- bzw. institutionsübergreifende Kooperationsform zwischen Gesundheitsamt, dem Amt für Kinder, Jugend und Schule, dem Mülheimer SportService (MSS) und dem Mülheimer Sportbund e.V. (MSB) bietet eine hohe fachliche Kompetenz und ein für die komplexe Thematik notwendiges und funktionierendes Netzwerk. Dabei wird die Betreuung der Kitas und Vereine für den Bereich Bewegung und Entspannung vom MSB übernommen. Das Gesundheitsamt zeichnet sich verantwortlich für den Bereich Ernährung. Aufgrund der vertrauensvollen Zusammenarbeit genießen die am Projekt beteiligten Mitarbeiter*innen, das „Prima Leben“-Team, in den Kitas ein hohes Maß an Bekanntheit, Akzeptanz und Wertschätzung.

Diese Ausarbeitung beinhaltet die Beschreibung des „Prima Leben Zertifikats“, aller Projektbestandteile und der letztjährigen Weiterentwicklungen im Projekt.

2 Die drei Schwerpunkte „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“

Ein Grundbedürfnis des Kindes ist es, sich zu bewegen und die räumliche und dingliche Welt mit allen Sinnen kennen und begreifen zu lernen. In den ersten Jahren erschließen sich die Kinder ihre Welt vor allem über Bewegung. Kinder bringen eine natürliche Bewegungsfreude und -fähigkeit mit. Strampelnd, kriechend, krabbelnd, rennend, springend, kletternd, mit anderen tobend, hüpfend, fassend, hebend, schiebend und auf vielerlei Art und Weise mehr erobern sie sich und ihre Welt. Sie entdecken ihren Körper und seine Fähigkeiten, bilden ihre grob- und feinmotorische Geschicklichkeit aus, erforschen ihre Umwelt, treten in Kontakt zu anderen, erleben Erfolg und Misserfolg, lernen ihre Leistungsgrenzen kennen und zu steigern.



Bewegung fördert die körperliche, aber auch die kognitive Entwicklung. Beispielweise werden die Sprachentwicklung und das mathematische Grundverständnis durch das Ermöglichen vielfältiger Bewegungserfahrungen positiv unterstützt. Das Bedürfnis von Kindern nach Bewegung nicht in ausreichendem Maße zu berücksichtigen bzw. ihnen keinen Raum zu geben, bedeutet, kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse zu verhindern. Bewegung durchzieht das Leben in allen Bereichen. Bei jüngeren Kindern ist Bewegung in erster Linie in das Spiel und somit in den Alltag integriert.

Die Bausteine Bewegung und Entspannung sind inhaltlich sehr eng miteinander verwoben. Neben der Bewegung brauchen Kinder Zeit, um zur Ruhe zu kommen und dabei Erlerntes besser zu verarbeiten und entspannter durch den langen, aufregenden Tag zu kommen. Entspannungsphasen regen u.a. die Kreativität an, erhöhen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, verbessern die Körperhaltung durch Lösung von Verspannungen, stärken das Selbstbewusstsein und das Immunsystem und fördern die verbale und nonverbale Kommunikation. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung hilft, den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu spüren.

Weiterhin steht die Ernährung in direktem Zusammenhang mit den Themen Bewegung und Entspannung und beeinflusst die Entwicklung der Kinder. Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung wird die gesundheitliche Entwicklung von Kindern optimal unterstützt. Dabei erleichtern regelmäßige Mahlzeiten eine optimale Versorgung. Da Essgewohnheiten früh geprägt werden, ist die Kita ein idealer Ort, um Kindern gesundes Essen nahezubringen. Zudem kann hier mit Eltern und Erzieher*innen gearbeitet werden, um ihnen die Möglichkeit zu geben, die eigenen Kompetenzen im Bereich Ernährung zu erweitern.

3 Prima Leben Zertifikat

Bevor 2017 das „Prima Leben Zertifikat“ entwickelt wurde, wurde in den vorangegangenen zehn Jahren das Projekt „Prima Leben“ in mehr als 40 Mülheimer Kindertageseinrichtungen mit großem Erfolg durchgeführt, weshalb es stadtweit große Bekanntheit genießt. Basierend auf den Erfahrungen bei der praktischen Umsetzung wurde das Konzept 2017 überarbeitet und das Zertifikat entwickelt. Seit dem Kita-Jahr 2018/2019 wurden schon 20 Mülheimer Kitas mit dem „Prima Leben Zertifikat“ ausgezeichnet, was knapp einem Viertel aller Mülheimer Kitas entspricht. Die Kooperationspartner unterstützen die Einrichtungen auf dem Weg zur Zertifizierung und anschließend bei der Fortführung der Inhalte. Das „Prima Leben“-Team entscheidet gemeinschaftlich über die Vergabe des „Prima Leben Zertifikats“. Um das



Zertifikat zu erhalten, müssen sogenannte Muss-Qualitätskriterien erfüllt sein. Die Umsetzung von sogenannten Kann-Qualitätskriterien ist wünschenswert. Nach Einreichung des Antrags beim MSB, wird mit Vertreter*innen der Einrichtung, des MSBs und des Gesundheitsamtes ein Kriterien-Check durchgeführt. Dabei wird die Umsetzung und Erfüllung der einzelnen Punkte überprüft und schriftlich festgehalten. Ist eine Kita zertifiziert, bekommt sie im Rahmen einer offiziellen Zertifikatsübergabe eine Urkunde und ein Türschild überreicht. Zusätzlich bekommt jedes Kind der Kita eine Brotdose geschenkt.

Eine Zertifizierung ist mittlerweile sowohl für städtische als auch für Kitas anderer Träger möglich, wodurch potenziell alle der rund 90 Kitas in Mülheim mit dem „Prima Leben Zertifikat“ ausgezeichnet werden könnten.

4 MUSS-Qualitätskriterien

- **Verankerung der Schwerpunkte im pädagogischen Konzept**

Wichtig ist, dass bei Antragsstellung interessierter Kitas die drei Schwerpunkte im pädagogischen Konzept der Kita schon verankert sind. In den ersten zwei Jahren nach der Zertifizierung ist die Integration des Zertifikats in das Konzept gewünscht.

- **Aus- und Fortbildung von Bewegungsfachkraft und hauswirtschaftlicher Kraft**

Ein*e Erzieher*in pro Kita muss die Ausbildung zur Bewegungsfachkraft (30 Lerneinheiten á 45 Minuten) oder eine vergleichbare Ausbildung (z.B. Übungsleiterlizenz C – Kinder und Jugend) nachweisen. Sie haben die Aufgabe so in die jeweiligen Teams zu wirken, dass im Alltag der Kita immer wieder Bewegungsanreize geschaffen werden. Die Ausbildung zur Bewegungsfachkraft wird alle zwei Jahre vom MSB in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Schule und dem SportBildungswerk angeboten und durch eine vom Landessportbund NRW e.V. qualifizierte Referent*in geleitet. In Zukunft soll den ausgebildeten Bewegungsfachkräften ein Zertifikat über die Ausbildung ausgestellt werden. Die ausgebildete Bewegungsfachkraft muss sich alle zwei Jahre fortbilden. Pro Jahr werden zwei Tagesfortbildungen für die ausgebildeten Bewegungsfachkräfte zu verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

Alle zwei Jahre nimmt jede hauswirtschaftliche Kraft an einer ganztägigen Fortbildung mit theoretischen und praktischen Inhalten teil. Die Fortbildungsinhalte werden von den Teilnehmer*innen und der Ökotrophologin des Gesundheitsamtes ausgewählt und orientieren sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Auswertungs-



und Informationsdienstes für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (aid). Im theoretischen Block werden aktuelle Themen und Inhalte, die von den Köchinnen selbst ausgewählt wurden, behandelt. Des Weiteren werden sie im Umgang mit Lebensmitteln geschult, die ihnen noch wenig vertraut sind, wie z. B. Getreidesorten, Alternativen zur Kuhmilch oder Fisch. Um ihre Kenntnisse und das neu erworbene Wissen gegenüber Erzieher*Innen und Eltern selbstbewusst vertreten zu können, wird den Teilnehmer*innen neuerdings ein speziell auf das Thema zugeschnittenes Kommunikationstraining angeboten. Im praktischen Teil werden die zuvor kennengelernten Rezepte gemeinsam in einer Lehrküche zubereitet und probiert. Die bisherigen Auswertungen zeigen, dass die Teilnehmer*innen mit Inhalten und Durchführung der Veranstaltungen sehr zufrieden sind, viele positive Anregungen mitnehmen und insbesondere den Austausch mit den Kolleg*innen schätzen. Auch den Einrichtungen, die keine eigene hauswirtschaftliche Kraft beschäftigen und die ggf. von Caterern beliefert werden, wird eine Unterstützung zum Thema „Gesunde Mahlzeitenauswahl“ angeboten.

Es ist wünschenswert, dass die Kita eine*n Erzieher*in benennt, die*der für die Ausgestaltung des Schwerpunktes „Ernährung“ im pädagogischen Bereich zuständig ist. Die Schulungsmaterialien werden in der Kita hinterlegt und stehen so auch den anderen pädagogischen Kräften zur Verfügung.

- **Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsangebote**

Gefordert ist ein tägliches Bewegungs- und Entspannungsangebot, welches frei oder angeleitet sein kann. Zusätzlich ist die Teilnahme an Sportprojekten des MSB und MSS gewünscht.

- **Geeigneter Bewegungs- bzw. Mehrzweckraum**

Hierzu zählen auch ein bewegungsfreundliches Außengelände und bewegungsanimierende Materialien und Sportgeräte. Um Kindern Bewegungsspielräume zu eröffnen, ihre natürliche Bewegungsfreude zu erhalten und herauszufordern sowie ihre motorischen Fähigkeiten zu unterstützen, sollten Kitas bewegungsfreundlich gestaltet sein. Ein besonderes Augenmerk ist darauf zu legen, an welchen Stellen die Bewegungsmöglichkeiten von Kindern im Alltag eingeschränkt werden.

- **Schaffung räumlicher Voraussetzungen zum Entspannen**

Kindern müssen in der Kita jederzeit Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten offen stehen.



- **Elterninformation über die Schwerpunkte**

Die Information der Eltern kann z.B. über Aushänge, Elternnachmittage oder Veranstaltungen geschehen. Dabei werden z.B. Tipps und Ideen zur Umsetzung der Schwerpunkte im Alltag gegeben oder Sportvereinen vorgestellt, die Angebote in der Kita durchführen oder im nahen Umfeld der Kita liegen.

- **Regelmäßige Angebote eines gesunden Frühstücks**

Zertifizierte Kitas bieten regelmäßig gemeinsame gesunde Frühstücke an, damit Kinder neben den Lebensmitteln aus der eigenen Familie auch andere gesunde Lebensmittel kennenlernen und probieren können. Die aktive Beteiligung an der Zubereitung weckt bei Kindern die Bereitschaft, das Zubereitete auch zu probieren.

- **Teilnahme an einem jährlichen Qualitätszirkel**

Pro Kita nehmen ein bis zwei Mitarbeiter*innen am jährlichen Qualitätszirkel teil, um sich mit anderen „Prima Leben“-Kitas auszutauschen, die gesammelten Erfahrungen und Entwicklungsschritte zu teilen und Unterstützungswünsche zu äußern. Der Qualitätszirkel findet in den Räumen der medl GmbH statt.

- **Erstellung eines kurzen Jahresberichts**

Mit dem Jahresbericht wird die Einhaltung der Zertifizierungsinhalte überprüft und Fortschritte bzw. Entwicklungen festgehalten. Falls die vorgegebenen Eckpunkte nicht mehr erfüllt werden, kann die Zertifizierung rückgängig gemacht werden.

5 KANN-Qualitätskriterien

- **Kooperation mit einem ortsansässigen Sportverein**

Durch die Kooperation mit einem ortsansässigen Sportverein wird ein (regelmäßiges) Bewegungsangebot mit Kita-Kindern in der Einrichtung oder einer Sporthalle/Turnhalle forciert. Denkbar sind auch gemeinsame Veranstaltungen oder die Präsentation des Sportvereins beim Tag der offenen Tür der Kita.

- **Externe Bewegungsangebote**

Angebote sollen möglichst im Tandem (Bewegungsfachkraft und Übungsleitung) durchgeführt werden. Das Tandem soll voneinander profitieren und genauer auf die motorischen Fähigkeiten der Kinder eingehen. So kann die Bewegungsfachkraft von der Übungsleitung lernen und die Übungsleitung wird unterstützt durch jemanden, der die Kinder gut kennt. Für die jüngeren Kinder ist es wichtig, eine vertraute Person in ihrer Nähe zu haben.



- **Teilnahme an Fortbildungen zum Schwerpunkt „Entspannung“**

Die Bewegungsfachkraft oder ein*e andere*r Mitarbeiter*in der Kita, die für den Bereich „Entspannung“ zuständig ist, nimmt möglichst teil, wenn die Fortbildung vom MSB oder anderen Organisationen angeboten wird, um verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und in den Kita-Alltag zu integrieren.

- **Umsetzung von Veranstaltungen im Schwerpunkt „Ernährung“ wie z. B. des „Prima Leben“-Frühstücks**

„Prima Leben“-Kitas sollten bestenfalls mindestens zwei Veranstaltungen pro Jahr in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt durchführen. Besonderes Augenmerk liegt darauf, Kindern, Eltern und Erzieher*innen wenige aber klare Hinweise zum gesunden Essen zu geben und in allen Veranstaltungen Lebensmittel praktisch und gemeinsam zuzubereiten und anschließend zu probieren. So wird beispielsweise mit Vollkornmehl gebacken, die Wichtigkeit des Kauens für Mundmuskulatur und Sprachbildung erörtert und anhand von Deklarationen auf Verpackungen die Fähigkeit geschult, die Qualität eines Lebensmittels oder seinen Zuckergehalt rasch zu erkennen. Widersprüchliche Informationen aus den Medien und der Werbung verunsichern Eltern. Hier kann sachlich erklärt werden, was ein Kind braucht, welche Lebensmittelauswahl getroffen werden sollte und dass auch in der Ernährungserziehung Konsequenz nötig ist. Da Kinder im Kitaalter besonders neugierig und lernbereit sind, kommt die Vorbildfunktion der Erwachsenen besonders zum Tragen. Eine fantasievolle Ernährungserziehung wählt kindgerechte Speisen aus, bezieht Kinder nach Möglichkeit in deren Zubereitung mit ein, arbeitet mit ansprechenden Farben und Namen für das Essen und trägt der kindlichen Vorliebe für das Essen mit den Fingern Rechnung.

Beim „Prima Leben“-Frühstück bereitet beispielsweise eine Ernährungsfachkraft des Projekts mit Kindern, Eltern und Erziehern*innen gemeinsam ein gesundes Frühstück zu. Die Lebensmittel werden zuvor anhand einer Einkaufsliste eingekauft und durch Projektmittel finanziert. Es handelt sich um möglichst wenig verarbeitete erschwingliche und saisonale Lebensmittel aus denen z.B. ein gesundes Müsli zusammengestellt wird. Die Kinder benennen die Lebensmittel und sind aktiv an der Zubereitung beteiligt.

6 Information, Beratung und Material für zertifizierte Kitas

Das „Prima Leben“-Team bietet zertifizierten Kitas verschiedene Informationsmaterialien und Beratungsmöglichkeiten, um sie auf ihrem Weg zu unterstützen und zu begleiten, egal ob bei der Fortführung oder Ausgestaltung ihrer Inhalte oder der Umsetzung neuer Ideen.



- **Informationsmaterial und -veranstaltungen über das Zertifikat**

„Prima Leben“-Kitas bekommen Informationsplakate/-flyer und auf Wunsch weiteres Informationsmaterial ausgehändigt und Unterstützung bei Elternabenden etc. angeboten.

- **Auftaktveranstaltung gesund.bewegt.entspannt!**

Die Auftaktveranstaltung gesund.bewegt.entspannt! kann in Zukunft jede neu zertifizierte Kita in ihrer Einrichtung durchführen bzw. umsetzen, um Eltern und Kinder über die neue Zertifizierung zu informieren und erste Erfahrungen in den drei Schwerpunkten zu sammeln.

- **Handreichungen**

Um „Prima Leben“-Kitas in der Schwerpunktarbeit zu unterstützen, werden Handreichungen mit verschiedensten Ideen zur Umsetzung im Kita-Alltag entwickelt – oft auf Wunsch der zertifizierten Kitas. In der Handreichung zum Schwerpunkt „Entspannung“ wurden neben einführenden Hinweisen zum Thema verschiedene kindliche Entspannungsübungen und Literaturempfehlungen zusammengefasst. Außerdem wurde eine Handreichung zum Thema „Kontaktarme Bewegungsspiele“ vom MSB entwickelt und den Kitas zur Verfügung gestellt.

Im Bereich „Ernährung“ bekommen die Teilnehmenden alle Rezepte, die bei Veranstaltungen zubereitet werden, mit nach Hause. Bei Bedarf werden sie in Sprachfördergruppen noch einmal thematisiert und von Muttersprachler*innen übersetzt. Die beliebtesten Kita-Rezepte aller Köch*innen wurden in der Broschüre „Lecker, gesund und einfach. Das Beste aus den Mülheimer Kitas“ zusammengefasst und Kitas, Eltern sowie anderen Interessierten angeboten.

- **Kita-Lied**

Für die Zukunft ist die Entwicklung eines „Prima Leben“-Liedes und darauf abgestimmten Bewegungstanzes geplant. Das soll Kindern auf kindgerechte Weise die drei Schwerpunkte und die Inhalte des Zertifikats näher bringen. Das Lied kann dann z.B. im Kita-Alltag, bei den medl Springmäusen z.B. als Aufwärmlied oder bei den Kita-Sporttagen als gemeinsamer Abschlusstanz eingesetzt werden.

- **Materialübergabe**

Pro Kita-Jahr wird eine zertifizierte Kita ausgewählt, die mit einer großen Materialspende unterstützt wird. Das Material muss die Umsetzung mind. eines der drei Schwerpunkte „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ zielführend bereichern. Die Übergabe des Materials erfolgt in einer öffentlichkeitswirksamen Veranstaltung. Die Kita wird gemeinsam mit allen Kooperationspartnern ausgewählt. Dabei wird darauf geachtet, dass der Bedarf an



neuem Material in der Kita sehr hoch ist und das zusätzliche Material den Kita-Alltag positiv im Hinblick auf die Schwerpunkte beeinflusst.

7 Angebote für zertifizierte Kitas

Nachfolgend werden die Unterstützungsangebote des „Prima Leben“-Teams in den drei Schwerpunkten aufgezeigt. Bis auf die Fortbildungen für Erzieher*innen sind alle Angebote für die Kita kostenfrei.

7.1 Angebote im Schwerpunkt „Bewegung“

- **„medl Springmäuse“**

Das schon langjährig durchgeführte Bewegungsangebot „medl Springmäuse“ soll weiterhin ergänzend dazu beitragen, die Lebenswelt der Kinder im Kindergartenalter bewegter und erlebnisreicher zu gestalten. Inhaltlich umfassen die Springmausstunden vielfältige, kind- und altersgerechte, angeleitete und offene Spiel- und Bewegungseinheiten (z.B. Spiel-, Sing-, Lauf-, Kreis-, Wahrnehmungsspielen, Bewegungslandschaften).

Das Bewegungsangebot im Tandem mit der Bewegungsfachkraft und einer externen Übungsleitung (im Bestfall aus einem Mülheimer Sportverein) ist für jede zertifizierte Kita für ein Jahr kostenfrei. Bis zu 15 Kindern nehmen an den Springmausstunden (45 Minuten pro Einheit) teil. Jedes Kind soll dabei mind. alle zwei Wochen teilnehmen können. Je nach Absprache mit der Kita sind die Springmausstunden für alle Kinder der Kita oder nur für Kinder ab drei Jahren offen.

Im Optimalfall führt die Bewegungsfachkraft die Springmausstunden auch nach dem kostenlosen Jahr und ohne Begleitung durch eine externe Übungsleitung weiter und lernt dabei Kolleg*innen an. Wünschenswert ist alternativ die Fortführung durch die Entwicklung einer Vereinskoooperation, sofern die Übungsleitung aus einem Verein kommt und die Kita/ der Verein sich über die Finanzierung einig werden.

- **Unterstützung bei der Sportvereinsansprache bzw. Kooperationsfindung**

Im Rahmen des Kann-Qualitätskriteriums „Kooperation mit einem ortsansässigen Sportverein“ hilft der MSB bei der Vereinsansprache und der Kooperationsfindung. Oft entsteht der erste Kontakt zu einem möglichen Kooperationsverein durch die externe Übungsleitung von den medl Springmäusen. Kooperationen zwischen Kita und Vereinen können sehr vielfältig ausgestaltet sein – vom Aushang der Vereinsangebote in der Kita bis zum wöchentlichen Sportangebote in der vereinseigenen Turnhalle.



- **Bevorzugte und teils kostengünstigere Teilnahme an Projekten und Veranstaltungen des MSBs**

Der MSB bietet Mülheimer Kitas verschiedene Projekte und Aktionstage an, um Kinder im Kita-Alltag in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern.

In Zukunft werden die bestehenden sieben jährlich stattfindenden, stadtteilbezogenen Kita-Sporttage im Rahmen des „Prima Leben Zertifikats“ als Aktionstage angeboten. Kitas werden aus dem jeweiligen Stadtteil mit ihren Vorschulkindern eingeladen, um bis zu sechs ortsansässige Sportvereine kennenzulernen und verschiedene Sportarten auszuprobieren. Generell sind die Kita-Sporttage immer sehr beliebt und schnell ausgebucht. Kitas mit dem „Prima Leben Zertifikat“ haben allerdings eine Vorrangstellung und bekommen, wenn gewünscht, auf jeden Fall einen Platz.

„Kinderleicht – vom Laufrad zum Fahrrad“ ist ein drei Einheiten umfassendes Fahrradtraining für Vorschulkinder auf dem Außengelände der Kita, um sicherer auf dem Zweirad zu werden. In interessierten „Prima Leben“-Kitas wird das Fahrradtraining in Zusammenarbeit mit den Mülheimer Radsportvereinen gegenüber nicht-zertifizierten Kitas bevorzugt umgesetzt.

Vereine können in Kooperation mit Kitas das „Kibaz“ (Kinderbewegungsabzeichen) anbieten. Ist ein Verein auf der Suche nach einer Kita, in der er eine Veranstaltung umsetzen kann, empfiehlt der MSB vorrangig die „Prima Leben“-Kitas.

7.2 Angebote im Schwerpunkt „Ernährung“

- **Informationsveranstaltungen**

Bei der Infoveranstaltung „Gesunde Kinderernährung“ für das Kita-Team wird alltagstaugliches Fachwissen zur gesunden Kinderernährung vermittelt, die Lebensmittelauswahl für das mitgebrachte Frühstück thematisiert und Fragestellungen erörtert, die vom Team ausgewählt werden, um Kompetenzen für Dialoge mit Eltern zu erweitern. Zusätzlich gibt es viele weitere Veranstaltungen, die auf das Interesse der Eltern zugeschnitten sind. Veranstaltungen, die vom Gesundheitsamt für die Kitas angeboten werden, sind für die Kita kostenfrei. Dabei werden „Prima Leben“-Kitas bevorzugt behandelt.

- **Fortbildungen und Arbeitskreise des Gesundheitsamtes**

Neben der Fortbildung der hauswirtschaftlichen Kräfte wird ein Arbeitskreis für die Zielgruppe angeboten. Die Teilnahme ist für die hauswirtschaftlichen Kräfte kostenlos.



7.3 Angebote im Schwerpunkt „Entspannung“

- „medl Pandas“

Zukünftig soll den zertifizierten Kitas der Entspannungskurs „medl Pandas“ angeboten werden. In einem fünf bis zehn Einheiten umfassenden Angebot führt ein*e speziell geschulte*r Übungsleitung im Tandem mit der Bewegungsfachkraft der Kita oder dem*der für den Entspannungsbereich zuständigen Mitarbeiter*in Entspannungsübungen (Fantasiereisen, Entspannungsgeschichten, Yoga, etc.) mit bis zu acht Vorschulkindern durch. Der/die Erzieher*in soll von der Übungsleitung Gelerntes an das Team weitergeben und im besten Fall, ein regelmäßiges Entspannungsangebot in der Kita aufrechterhalten.

- **Bevorzugte und teils kostengünstigere Teilnahme an Fortbildungen des MSBs**

Bietet der MSB Fortbildungen zum Thema „Entspannung“ an, die auch für Kita-Mitarbeiter*innen interessant sind, ist teilweise eine kostengünstigere Teilnahme für Erzieher*innen aus einer „Prima Leben“-Einrichtung möglich.

8 Öffentlichkeitsarbeit

Neben den erwähnten öffentlichkeitswirksamen Zertifikatsübergaben, Materialübergaben, den Kita-Sporttagen und dem Informationsmaterial in zertifizierten Kitas wird die Öffentlichkeit durch folgende Maßnahmen über das Zertifikat informiert:

- Pressearbeit
- Social Media
- Website des MSB und der Stadt Mülheim
- Türschild bei zertifizierten Kitas
- Brot dosen für alle Kinder einer neu zertifizierten Kita

Bei der gesamten Öffentlichkeitsarbeit wird die medl GmbH eingebunden und genannt. Durch den öffentlichen Auftritt sind schon einige Mülheimer Kindertagespflegen auf das Zertifikat aufmerksam geworden und wünschen sich etwas Vergleichbares auch für ihre Institutionen.

Die zertifizierten Kitas nutzen die Auszeichnung ebenfalls für ihre Öffentlichkeitsarbeit und profilieren sich dadurch gegenüber anderen Kitas.



9 Ausblick

In der Zwischenzeit ist das vielfältige „Prima Leben Zertifikat“ vielen Mülheimer*innen, auch über die eigentliche Kita-Landschaft hinaus, gut bekannt. Die positive Resonanz, die Zahl der bisherigen verliehenen Zertifikate und vor allem der dringende Wunsch der Einrichtungen nach weiterer Unterstützung sprechen für eine Fortsetzung der Angebote.

Im Rahmen des stetigen Dialogs und der Beratung der zertifizierten Kitas und des Austauschs beim Qualitätszirkel werden immer wieder weitere oder andere Unterstützungsleistungen von den Kitas gewünscht. Deshalb befinden sich die geplanten Angebote für zertifizierte Kitas dauerhaft im Prozess und können stetig angepasst bzw. verändert werden.

Das „Prima Leben Zertifikat“ kann als Vorstufe zum „Anerkannte Bewegungskindergarten“ (ABK) des Landessportbundes NRW e.V. genutzt werden, da die Kita mit dem „Prima Leben Zertifikat“ schon einen Großteil der Kriterien des Gütesiegels erfüllt. Mithilfe der „Vorarbeit“ durch das „Prima Leben Zertifikat“ kann das Gütesiegel einfacher erlangt werden.

Kindertagespflegen werden zunächst nicht mitgedacht, könnten aber auch in Zukunft eine Rolle im Projekt einnehmen.