



Silke Hubrig

# KÖRPERWISSEN UND KÖRPERPFLEGE IN DER KITA

Gesundheitsförderung  
ganz praktisch



# INHALTSVERZEICHNIS

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort .....   | 4         |
| <b>1. KÖRPERWISSEN UND KÖRPERPFLEGE -<br/>GRUNDLEGENDES FÜR KITA-KINDER .....</b> | <b>5</b>  |
| Körperbewusstsein und ein gutes Körpergefühl vermitteln .....                     | 6         |
| Den Körper pflegen - Warum? .....   | 10        |
| Rituale der Körperpflege im Alltag etablieren .....                               | 10        |
| <b>2. DAS IST MEIN KÖRPER! -<br/>KÖRPERWISSEN GANZ PRAKTISCH .....</b>            | <b>11</b> |
| Das ist mein Körper - was der alles kann! .....                                   | 12        |
| Mein Körper ist einzigartig! .....  | 27        |
| Mein Körper gehört mir! .....   | 35        |
| Zum Umgang mit Sexualität in der Kita .....                                       | 38        |
| <b>3. DAS IST WICHTIG! -<br/>ALLTÄGLICHE KÖRPERPFLEGE GANZ PRAKTISCH .....</b>    | <b>41</b> |
| Hände waschen .....   | 42        |
| Zähne putzen .....  | 46        |
| Unseren Körper vor Hitze oder Kälte schützen .....                                | 51        |
| Toilettenhygiene .....  | 58        |
| <b>4. DAS TUT GUT! -<br/>WOHLTUENDE KÖRPERPFLEGE GANZ PRAKTISCH .....</b>         | <b>67</b> |
| Wir spielen Friseur*in .....  | 68        |
| Rund um Fingernägel .....   | 73        |
| Ich fühle mich wohl in meiner Haut .....  | 76        |
| Im Massagesalon .....   | 78        |
| <b>5. DU STINKST! -<br/>KINDER MIT MANGELNDER KÖRPERPFLEGE .....</b>              | <b>87</b> |
| Quellen- und Literaturhinweise .....  | 91        |
| Register der Aktivitäten .....  | 95        |
| Autoreninfo .....   | 96        |



## VORWORT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen Zustand des vollkommenden körperlichen, geistigen und sozialen **Wohlbefindens** (vgl. WHO 2014, S. 1). Gesundheit meint damit mehr als das Freisein von körperlichen Krankheiten und Gebrechen. Gesundheitsförderung ist laut WHO ein Prozess, der zum Ziel hat, dem Menschen ein höheres Maß an **Selbstbestimmung** über seine Gesundheit zu ermöglichen. Jede\*r<sup>1</sup> soll dazu befähigt werden, die eigene Gesundheit zu stärken. (Vgl. Schneider 2012, S. 9)

Das Wissen um den eigenen Körper, sein Schutz und seine Pflege sind ein Teil der **Gesundheitserziehung** in der Kita. Es gehört zum Teil des Bildungsbereiches „Körper, Bewegung und Gesundheit“. Für die Kinder ist es wichtig, dass Körperpflege nicht nur zu Hause stattfindet, sondern auch in der Kita. **Alltagshandlungen**, wie etwa Zähneputzen und Händewaschen, sind bedeutsame Rituale der Körperpflege. Sie beinhaltet auch den **Schutz** des eigenen Körpers und ist grundlegend für die Erhaltung der Gesundheit. Dabei geht es vor allem um die **Körperhygiene**, also die Pflege von Haut, Haaren, Finger- und Fußnägeln, Mund und Zähnen sowie um den Schutz vor Infektionen. Das Sauberhalten und Pflegen des Körpers führt zu einem **positiven Körpergefühl** und damit zu mehr Wohlbefinden.

Die meisten Kinder verbringen viele Stunden täglich in der Kita. Dadurch hat sie die Chance, ihnen **nachhaltig** Hygiene- und Körperpflege nahezubringen. Das kann nicht in einem Einzelprojekt vermittelt und abgeschlossen werden. Vielmehr kann den Kindern durch Lernen am Modell, durch Rituale und gezielte Aktivitäten beigebracht werden, dass Körperpflege **keine lästige Pflicht** ist. So verstehen sie den Sinn dahinter und empfinden Freude dabei, Verantwortung für die Pflege und den Schutz ihres einzigartigen Körpers zu übernehmen.

<sup>1</sup> Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen.



# KÖRPERWISSEN UND KÖRPERPFLEGE - GRUNDLEGENDES FÜR KITA-KINDER

## Körperbewusstsein und ein gutes Körpergefühl vermitteln

Wenn es um Körperpflege geht, sollte man sich zunächst mit dem eigenen Körperbewusstsein und dem Körpergefühl beschäftigen. Schließlich pflegt man nur das gern, was man bewusst wahrnimmt und zu dem man ein gutes Gefühl hat. Je wertvoller etwas ist, desto mehr wird es geschützt, gehegt und gepflegt. Wenn Kindern Körperpflege nahegebracht werden soll, ist eine **körperfreundliche Erziehung** unverzichtbar.

Mit Körperbewusstsein ist das Bewusstsein für den Körper, sein **Aussehen**, seine **Funktionen**, die damit verbundenen **Emotionen** usw. gemeint. Menschen mit einem guten Körperbewusstsein erkennen, was sie körperlich brauchen, indem sie beispielsweise sagen: „Ich friere. Ich ziehe mir eine Jacke an“ oder „Ich spüre Angst im Bauch. Ich warte mal kurz ab und überlege, was los ist“. Den **Zugang zum Körper** bekommen wir durch unsere **Sinne**, also durch Riechen, Hören, Sehen, Tasten und Empfinden.

Kinder sollen ein **positives Körpergefühl** entwickeln. Damit ist nicht nur gemeint, dass sie eine gute Körperwahrnehmung haben, sondern auch, dass sie ihren Körper mögen und ihn wertschätzen. Je älter Kinder werden, desto mehr spielen **gesellschaftliche Schönheitsnormen** eine Rolle. Diesen Bildern, wie ein Mädchen/eine Frau und ein Junge/ein Mann aussehen muss, um gut, beliebt und erfolgreich zu sein, kann sich niemand komplett entziehen. Je mehr Sozialisationsinstanzen, wie Peergroup und Medien, auf die Kinder Einfluss nehmen, desto größer wird der Körperkult und das Schönheitsdiktat. So sagen schon Grundschulkinder zu anderen, dass sie zu dick seien, auch wenn sie es objektiv nicht sind. Ein Blick in eine sogenannte Frauenzeitschrift mit der Zielgruppe „erwachsene Frauen“ zeigt, wo die Reise hingeht: die perfekte Frisur, die perfekte Figur und zu jeder Gelegenheit bestens gekleidet – bis hin zu Schönheitsoperationen. So gern sich Frauen von diesem **Druck** befreien möchten, es scheint nicht zu funktionieren, denn diese Zeitschriften haben einen großen Leserkreis. Hinsichtlich des männlichen Rollenbildes ist seit einigen Jahren ein ähnlicher Trend zu beobachten. Intergeschlechtliche Menschen kommen beim Schönheitsdiktat gar nicht vor. Das heißt nicht, dass sie außen vor sind, sondern dass sie einem noch stärkeren Druck ausgesetzt sind, sich nämlich im Bild der Frau oder des Mannes zu verorten.

Seit einigen Jahren gibt es verstärkt das Phänomen, dass Menschen aufgrund ihres Körpers beleidigt, gedemütigt und diskriminiert werden – immer im Hinblick auf das aktuelle Schönheitsideal. „**Bodyshaming**“ wird dieses genannt und ist insbesondere in sozialen, medialen Netzwerken verbreitet. Aber auch in anderen Lebensbereichen findet es statt: Beispielsweise wird dicken Menschen unterstellt, sie wären nur wenig diszipliniert und nicht so leistungsfähig wie dünne Menschen. (Vgl. FUMA 2021, #bodyshaming) Etwaige **Vorurteile** sollten sich stets bewusst gemacht und reflektiert werden. Ansonsten geben beispielsweise pädagogische Fachkräfte diese ahnungslos an die Kinder weiter.

### TIPP



Wenn Sie beobachten, dass ein Kind aufgrund seines Aussehens gehänselt wird, greifen Sie sofort ein! Jedes Kind muss die Gewissheit haben, dass niemand es aufgrund seines Aussehens/Körpers schlecht behandelt. Das gilt übrigens auch, wenn eine pädagogische Fachkraft, beispielsweise aufgrund einer fülligen Figur, von Kindern verspottet wird. Sie müssen dabei sensibel unterscheiden, ob Bemerkungen der Kinder durch Neugierde entstehen oder im Sinne von „ärgern“ oder „sich über andere lustig machen“. Letzteres darf nicht geduldet werden. Auf Neugierde kann man adäquat eingehen.

So wie junge Kinder es schon tun, sollen auch ältere Kinder ihren Körper und ihr Körpererleben **positiv** bewerten und empfinden. Sie sollen ihre **Körpersinne nutzen** und als Tor zur Welt verstehen. Sie sollen ihren Körper großartig finden, weil sie mit ihm so hoch schaukeln können, dass es im Bauch kitzelt. Sie sollen Freude daran haben, mit einem anderen Kind zu ringen und dabei ihre eigene Kraft zu spüren. Sie sollen es genießen, ihren Körper kreativ zu schmücken, und es wunderbar finden, wenn sie nach dem Toben merken, wie sich ihr Körper entspannt. Sie sollen wissen, wie schlaue ihr Körper ist, denn er kann anzeigen, ob er hungrig ist oder auf die Toilette muss. So fabelhaft ist jeder Körper, egal welche Maße, Farben und Formen er hat!



## Das eigene Körperbewusstsein reflektieren

Kinder orientieren sich an ihren **Bezugspersonen**. Wenn die pädagogische Fachkraft sagt, dass jeder Körper schön ist, aber selbst immer wieder das eigene T-Shirt über die (als zu üppig empfundene) Hüfte zieht, sobald es hochrutscht, oder im Hochsommer mit langen Hosen herumläuft, weil sie sich für die Dellen an den Beinen schämt, oder sie zu der Kollegin beim Nachtisch verteilen sagt: „Für mich heute kein Eis. Ich bin zu dick“, merken die Kinder das. Wir alle haben eine geschlechtstypische Sozialisation. Viele Erwachsene mögen einige Körperstellen an sich nicht oder leiden sogar darunter.

### Ein kleiner Selbsttest



Wie sieht es bei Ihnen aus? Stellen Sie sich die folgenden Fragen und überlegen Sie, wie Ihre Antworten sein könnten.

- Wann fühlen Sie sich in Ihrem Körper so richtig wohl?
- Wann fühlen Sie sich unwohl und warum?
- Welche Körperstellen mögen Sie besonders?
- Welche Körperstellen würden Sie gern verändern?
- Warum möchten Sie diese verändern?
- Haben andere Menschen schon einmal etwas Kränkendes über Ihren Körper gesagt? Wie sind Sie damit umgegangen?
- Haben andere Menschen schon einmal etwas Schönes über Ihren Körper gesagt? Wie sind Sie damit umgegangen?
- Was tun Sie, um Ihren Körper gesund zu erhalten?
- Was tun Sie nicht, aber würden es gern tun? Was hindert Sie daran, es zu tun?

## Den Signalen des Körpers vertrauen

Ausschlaggebend für ein gutes Körpergefühl ist insbesondere auch ein lustvoller, natürlicher **Umgang** mit Essen und Bewegungsverhalten. Das bedeutet: Kinder merken, wenn sie hungrig sind und wenn sie satt sind. Kinder merken, wenn sie sich bewegen möchten und wenn sie müde sind. Dieses **Gespür** sollte den Kindern

bewusst gemacht werden. Es ist wichtig, dieses Gefühl nicht zu verlieren und sich mit seinen subjektiven Bedürfnissen ernst zu nehmen. Menschen, welche diese Fähigkeit verlernen, leiden oftmals an Essstörungen oder anderen ungesunden Denk- und Verhaltensweisen.

Das **Wahrnehmen** und **Ernst-Nehmen** der eigenen Körpergefühle und Intuition hilft auch **präventiv**, sich vor körperlichen, sexuellen Übergriffen zu schützen. Kinder spüren, wenn sich eine Berührung „falsch“ anfühlt, und trauen sich, – je nach Kontext – die Situation zu verlassen. Kinder müssen immer wieder daran erinnert werden, dass nur sie selbst über ihren Körper bestimmen dürfen. Pädagogische Fachkräfte sollten das insbesondere auch in Situationen der Körperpflege unterstützen. So sollten sie niemals dem Kind ungefragt den verschmierten Mund abwischen, sondern immer vorher fragen. Die **Grenzen**, die das Kind anzeigt, müssen unbedingt gewahrt werden. Körperpflege darf niemals mit Zwang einhergehen.



## Den Körper pflegen – Warum?

Die **Pflege** des eigenen Körpers, die auch den **Schutz** des Körpers beinhaltet, ist grundlegend für die Erhaltung der Gesundheit. Körperpflege umfasst das Sauberhalten und das Pflegen des Körpers, insbesondere die Pflege von Haut, Haaren, Finger- und Fußnägeln, Mund und Zähnen.

Ziel der Körperpflege ist nicht nur die Abwehr von Krankheiten, also die Erhaltung der Gesundheit. Der Körper wird gereinigt, gepflegt und vor Infektionen bestmöglich geschützt. Bakterien und Viren können Infektionen auslösen. Diese werden im Alltag vor allem über die Hände übertragen. Durch Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Baden und auch Zähneputzen können die Viren und Bakterien abgetötet werden. Dieses wiederum führt zu einem **positiven Körpergefühl** und damit zu mehr **Wohlbefinden**. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die psychische Gesundheit aus, sondern auch auf das soziale Wohlbefinden. Mit zunehmenden Kompetenzen sollten Kinder stetig mehr **Verantwortung** für ihr Wohlbefinden und ihre Körperpflege übernehmen. So können beispielsweise schon Kita-Kinder durch tägliche Rituale im Alltag verinnerlichen, sich regelmäßig die Zähne zu putzen und ihre Hände zu waschen.

## Rituale der Körperpflege im Alltag etablieren

Grundlegende Tätigkeiten zur Körperpflege sollten fest im Kita-Alltag etabliert sein. So können die Kinder diese rasch übernehmen und durchführen. Die Rituale helfen den Kindern nicht nur bei der individuellen Körperpflege, sondern strukturieren auch den Kita-Tag. So ist es sinnvoll, dass das **Händewaschen** vor allen Mahlzeiten, nachdem das Kind auf der Toilette war und nach dem Spiel auf dem Außengelände sowie das **Zähneputzen** nach jeder Mahlzeit als feststehende Tätigkeit oder gemeinsames Ritual etabliert werden. Auch wenn die Partizipation aller Kinder in jeder Kita berücksichtigt werden sollte, sollten das regelmäßige Händewaschen und das Zähneputzen nicht zur Diskussion stehen. Hier haben pädagogische Fachkräfte eine **Fürsorgepflicht**, der sie nachkommen müssen. Die Entwicklung der Autonomie und das Prinzip der Partizipation sollten jedoch an anderen Stellen gefördert und geübt werden. Möglich wäre es z. B. bei der Wahl witterungsbedingter Kleidung, die mit den Kindern besprochen werden kann. Braucht jedes Kind bei zehn Grad eine Mütze?



**DAS IST MEIN  
KÖRPER! –  
KÖRPERWISSEN  
GANZ PRAKTISCH**



## Das ist mein Körper – was der alles kann!

Jeder Mensch hat einen Körper und dieser ist nicht umzutauschen. Man pflegt nur etwas gern, was einem bewusst ist und was man schätzt. Um Kinder an Körperpflege heranzuführen, müssen sie erst ein **Bewusstsein** für ihren Körper haben und ihn als wertvoll und auch schützenswert wahrnehmen. Die Kinder müssen sich „wohl in ihrer Haut fühlen“.

Ein positives Körperbewusstsein ist also grundlegend von Bedeutung, wenn es um die Vermittlung von Körperpflege in der Kita geht.

Körperbewusstsein erlangen Kinder durch vielfältige **Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen**. Diverse und verschiedenartige sensorische und motorische Erfahrungen sind elementar, damit ein Kind den eigenen Körper wahrnehmen, verstehen und angemessen mit ihm umgehen kann. (Vgl. Schneider 2012, S. 31ff.)



### BUCHTIPPS

- **Hubrig, Silke: Mit Bewegungsspielen den eigenen Sinnen auf der Spur**, Reihe Kita-Praxis – einfach machen! Cornelsen Verlag: Berlin 2017
- **Hubrig, Silke: Bewegungsspiele für zwischendurch**. Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch, Reihe Gute Kitapraxis! Cornelsen bei Verlag an der Ruhr: Mülheim an der Ruhr 2021

## Wie sieht mein Körper aus?

Alter: ab 3 Jahren

Teilnehmer\*innen: 2–6 Kinder

Das benötigen Sie: Papierbahnen (z. B. Tapete), dicke Wachsstifte, Klebeband, großen Spiegel

### Vorbereitung

Kleben Sie mit Klebebandstreifen ca. 1,50 m lange Papierbahnen auf den Boden. Insgesamt müssen es so viele Papierbahnen wie teilnehmende Kinder sein.

### So geht's

Die Kinder bilden Teams. Ein Kind legt sich rücklings auf eine Papierbahn, sodass der ganze Körper darauf liegt. Die Arme und Beine werden mindestens 10 cm vom Körper abgespreizt hingelegt. Nun malt das andere Kind mit einem Wachsstift die Körperumrisse nach. Anschließend wird auf gleiche Weise der Körperumriss des anderen Kindes gemalt. Danach kann jedes Kind seinen Körper auf dem Papier ausmalen und ihm ggf. auch noch etwas hinzufügen. Dafür betrachtet es sich genauer im Spiegel. Wie sehen eigentlich meine Augen aus? Welche Farbe hat meine Hose? Sind meine Haare hell oder dunkel?

Zum Schluss werden alle Kinderbilder nebeneinander an eine Wand (oder mehrere Wände, je nach Platz) in der Kita gehängt und gemeinsam betrachtet. Können die Kinder zuordnen, welches Bild welches Kind darstellt? Woran ist das zu erkennen? Welches Kind ist besonders groß oder besonders klein? Welche Kinder scheinen genau gleich groß zu sein? Hier bieten sich viele Möglichkeiten, mit den Kindern in ein Gespräch über das Aussehen der Körper zu kommen.

### TIPP

Die Körperteile sollten korrekt benannt werden. Das gilt auch für die Geschlechtsteile, die von pädagogischen Fachkräften nicht verniedlicht oder mit einem Spitznamen versehen werden sollten.

## Magnetische Körperteile

Alter: ab 3 Jahren

Teilnehmer\*innen: ab 6 Kinder

Das benötigen Sie: Musik

### So geht's

Die Kinder bewegen sich zu Musik durch den Raum. Stoppen Sie plötzlich die Musik und rufen Sie laut den Namen eines Körperteils, z. B.: „Arm“. Der genannte Körperteil wird nun „magnetisch“ ... jeder Arm dockt an einem anderen Arm an. Haben alle Kinder dieses ausgeführt, wird die Musik wieder angemacht und die „Magnetkraft“ ist weg. Fordern Sie die Kinder wieder auf, sich frei durch den Raum zu bewegen, bis die Musik erneut stoppt. Ein weiteres Mal nennen Sie dann einen Körperteil, der magisch von den anderen angezogen wird ...

### Wenn ich aus der Badewanne komme ...

---

Alter: ab 3 Jahren

Teilnehmer\*innen: ab 2 Kinder

---

### So geht's

Die Kinder sitzen im Kreis mit etwas Abstand zueinander. Erzählen Sie folgende Geschichte und fordern Sie die Kinder auf, die genannten Bewegungen entsprechend mitzumachen: „Wir sind in einer schönen, warmen Badewanne. Mit viel Schaum! Man kann den Schaum sogar auf die Hand nehmen und durch das Badezimmer pusten (die Kinder pusten auf ihre ausgestreckte Handfläche). Nun müssen wir aber schnell raus aus der Wanne. Wir steigen aus (die Kinder stellen sich hin). Wir sind von oben bis unten nass und noch voll Schaum. Wir müssen uns abtrocknen. Wir nehmen uns ein Handtuch (bücken und ein imaginäres Handtuch aufheben).“

Beispiele für Körperteile, die mit den Händen abgerubbelt werden:

- ☉ die Haare
- ☉ das Gesicht
- ☉ die Ohren
- ☉ der Hals und der Nacken
- ☉ die eine Schulter und die andere Schulter
- ☉ die Brust und der Bauch
- ☉ der eine Arm und die Hand dazu
- ☉ der andere Arm und die Hand dazu
- ☉ der Rücken (hier von dem Kind daneben sich helfen lassen)