„TigerKids – Kindergarten aktiv“: Mehr Material für Gesundheit in der Kita

geschrieben von Redakteur | Juni 10, 2026



Neues Modul zum Thema „Resilienz“ soll die psychische Gesundheit der Kinder unterstützen

Das Präventionsprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ soll einen gesunden Lebensstil im Kindergarten fördern. Laut Giulia Roggenkamp von der Stiftung Kindergesundheit wurden die Inhalte umfassend überarbeitet und weiterentwickelt. Dabei hat die Stiftung die Materialbasis aktualisiert, digitale Ergänzungselemente und ein neu entwickeltes Modul zum Thema „Resilienz“ hinzugefügt. Dieses wurde neben den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung als viertes Element in das Programm aufgenommen. Der Grund: wissenschaftliche Studien würden die Bedeutung frühzeitiger Resilienzförderung für die psychische Gesundheit von Kindern hervorheben, so Roggenkamp.

Stärkung von Selbstvertrauen und Bewältigungskompetenzen

So zeigten etwa die Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys KiGGS, dass etwa jedes sechste Kind (16,9 %) im Alter von drei bis 17 Jahren Hinweise auf psychische Auffälligkeiten aufweise. Im Zuge der Corona-Pandemie habe sich dieser Anteil bei Kindern und Jugendlichen deutlich erhöht (Robert Koch-Institut, 2018; Ravens-Sieberer et al., 2021). Forschungsergebnisse belegten zugleich, dass insbesondere stabile Beziehungen, soziale Unterstützung sowie die Stärkung von Selbstvertrauen und Bewältigungskompetenzen wichtige Schutzfaktoren darstellten. Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen würden dabei als besonders wirksam gelten, wenn sie frühzeitig, entwicklungsorientiert und im direkten Lebensumfeld der Kinder – etwa in Kindertageseinrichtungen – ansetzen würden.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und im Umgang mit Herausforderungen

„Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die ihnen viel abverlangt. Mit dem neuen Resilienz-Modul stärken wir sie genau dort, wo es früh beginnt: im Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und im Umgang mit Herausforderungen", erklärt Eva Berninger, Fachexpertin für Gesundheitsprävention bei der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse. Das neue Resilienz-Modul unterstützt Kinder spielerisch beim Aufbau emotionaler Stärke, der Selbstwahrnehmung und im Umgang mit Herausforderungen und erweitert damit die ganzheitliche Gesundheitsförderung im frühkindlichen Bereich.

Praxisnah zur einfacheren Umsetzung

Darüber hinaus soll das Programm nun deutlich praxisnäher gestaltet sein: „Alle Module folgen nun einem einheitlichen Praxisstundenformat, das pädagogische Fachkräfte direkt und eigenständig im Kindergartenalltag umsetzen können. Neu entwickelt wurden außerdem ein Praxisbegleiter mit Geschichten und Übungen, Gesundheitsimpulse für pädagogische Fachkräfte sowie Materialien wie Gefühlswürfel und Gefühlskarten – ergänzt durch digitale Elemente, die analoge Inhalte sinnvoll erweitern und zeitgemäße Vermittlungsformen unterstützen“, schreibt Roggenkamp.

Einbindung von Familien gestärkt

Zudem habe man auch die Einbindung der Familien gestärkt: Mit dem neu entwickelten „Gesunden Tiger-Wochenende“ begleite der kleine Tiger die Kinder nach Hause und lade Familien ein, gemeinsam gesunde Erlebnisse im Alltag zu sammeln.

Für Kindertageseinrichtungen und Familien

„‚TigerKids – Kindergarten aktiv‘ verbindet damit weiterhin bewährte Ansätze der Gesundheitsförderung mit aktuellen Entwicklungen in Pädagogik, Praxisorientierung und Digitalisierung”, erklärt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Das Programm unterstützt pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen sowie Familien nachhaltig dabei, Bewegung, ausgewogene Ernährung, Entspannung und nun auch Resilienz fest im kindlichen Alltag zu verankern.”

Pädagogische Fachkräfte, Eltern und Erziehungsberechtigte können bereits jetzt ins erste TigerKids-Abenteuer starten. Egal ob zuhause oder im Kindergarten.

Weitere Informationen zum Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“