



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Leitfaden für Betreuungspersonen
in Kindertagesstätten

Bewegungsförderung in Kitas

3 Warum Bewegung wichtig ist

5 Bewegungsförderung bei Kindern

6 Bewegungsempfehlungen

7 Bewegungsfördernde Kindertagesstätten

8 Bewegungsfördernde Raumgestaltung

14 Umsetzung der Bewegung

16 Üben von Bewegungsgrundformen

18 Sicherheit

19 Verankerung der Bewegungsförderung

20 Elternarbeit

22 Haltung der Erziehenden

Warum Bewegung wichtig ist

Regelmässige Bewegung von klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. In der Kleinkinderzeit ist Bewegung das wichtigste Mittel, um die Entwicklung des Gehirns zu stimulieren, aber auch um Erfahrungen über die eigene Person, die soziale, räumliche und materielle Umwelt zu gewinnen. In der Bewegung knüpft das Kind soziale Kontakte, lernt Selbstständigkeit und Selbstvertrauen und setzt sich mit dem eigenen Körper und den Dingen in seiner Umgebung sowie deren Eigenschaften auseinander. Darüber hinaus hat die körperliche Aktivität eine positive Wirkung auf die Knochendichte, die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System sowie die motorischen Fähigkeiten eines Kindes.

Können sich (Klein-)Kinder nicht ausreichend bewegen, zeigt sich dies in motorischen Defiziten, Rücken- und Gelenkbeschwerden, der Zunahme von Übergewicht sowie von Unfällen

durch Ungeschicklichkeit. Kleinen Kindern genügend Raum und Zeit für Bewegung zu geben, ist überaus sinnvoll, da die Bewegungsfreude noch gross ist und die körperlichen Strukturen sich erst am Entwickeln sind. Als Betreuungseinrichtung sind Kindertagesstätten massgeblich an der Bewegungserziehung der ihr anvertrauten Kinder beteiligt.

Die vorliegenden Empfehlungen sollen aufzeigen, welche Eckpfeiler zu einer bewegungsfördernden Kindertagesstätte gehören und mit welchen Massnahmen vielseitige und regelmässige Bewegung im Kindertagesstättenalltag umgesetzt werden können.

Regelmässige Bewegung von klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist.

Ziel ist es, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Raum zu geben, das Wohlbefinden und die motorischen Fähigkeiten zu stärken und eine gesunde Entwicklung zu fördern. Die Inhalte des Leitfadens basieren auf Erfahrungen aus dem Pilotprojekt «Bewegung und Ernährung in Kindertagesstätten der Stadt Zürich» sowie auf den Empfehlungen der Bundesämter.



Bewegungs- förderung bei Kindern

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsverhalten ist für eine gesunde Entwicklung der Kinder entscheidend.

Folgende Grundsätze sollten dabei berücksichtigt werden:

- Kinder im Vorschulalter sollten mindestens drei Stunden pro Tag körperlich aktiv sein.
- Für die Entwicklung der Kinder ist ein möglichst vielseitiges und herausforderndes Bewegungsangebot nötig (siehe Bewegungsgrundformen).
- Kinder brauchen Freiräume, um sich bewegen zu können. Innen- und Aussenräume sollten bewegungsfreundlich gestaltet sein.
- Kinder brauchen täglich und bei jedem Wetter Bewegung an der frischen Luft.
- Bewegungsangebote sollten vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut sein, und die Kinder sollten den Schwierigkeitsgrad selbst wählen können.
- Für eine erbrachte Leistung sollten die Kinder Anerkennung erhalten.

Bewegungsempfehlungen

Dauer

Bei Gelegenheiten soll die körperliche Aktivität von Säuglingen jederzeit gefördert werden, z. B. indem ein Spielteppich oder eine Krabbeldecke auf den Boden gelegt wird, damit sie sich frei bewegen können. Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens drei Stunden pro Tag körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann auf mehrere Sequenzen über den Tagesverlauf aufgeteilt werden. In diesem Alter ist die Intensität der körperlichen Aktivität nicht entscheidend (hepa, 2016).

Kinder im Vorschulalter sollten mindestens drei Stunden pro Tag körperlich aktiv sein.

Vielseitige Bewegung

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungsverhalten nötig. Für einen Säugling bedeutet aktiv sein: strampeln in Rückenlage, sich in Bauchlage auf die Unterarme aufstützen, sich vom Rücken auf den Bauch drehen und umgekehrt, sich

alleine aufsetzen etc. Für Kinder, die ohne Hilfe laufen können, gehören dazu die auf Seite 16 beschriebenen Bewegungsgrundformen (Kriechen/Gehen/Laufen, Springen/Hüpfen, Balancieren, Rollen/Drehen, Werfen/Fangen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Rhythmisieren/Tanzen, Rutschen/Gleiten und weitere Formen).

Bewegung im Freien

Kinder brauchen täglich und bei jedem Wetter (wetterfeste Kleidung) Bewegung an der frischen Luft. Wälder, Bäche, Parks, Spielplätze etc. eignen sich bestens, um neue Bewegungserfahrungen zu machen und die Natur zu entdecken.

Inaktivität vermeiden

Ab der Geburt wird empfohlen, lang dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität ausserhalb der Schlafenszeiten so weit wie möglich zu vermeiden (z. B. Kinderwagen, Autokindersitz oder Hochstuhl) (hepa, 2016).

Bewegungs- fördernde Kitas

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern sind Freiräume für Bewegung sehr wichtig. Über die Bewegung erfahren die Kinder ihren Körper, ihre Umwelt und lernen sich in Bezug auf ihre motorischen Fähigkeiten richtig einzuschätzen. Denken, Fühlen, Handeln, Wahrnehmen und sich Bewegen sind miteinander verbundene Tätigkeiten und beeinflussen sich gegenseitig. Indem Kinder sich bewegen, machen sie wichtige

**Damit Kinder sich täglich
genug bewegen können, brauchen
sie Freiräume.**

soziale, emotionale und kognitive Erfahrungen. Bewegungsfördernde Kindertagesstätten zeichnen sich in ihrer Struktur dadurch aus, dass sie dies in ihrem Angebot berücksichtigen und sich mit der bewegungsfördernden Raumgestaltung, der Umsetzung der Bewegung, der Sicherheit, der Elternarbeit, der Haltung der Erzieherinnen sowie der Verankerung der Bewegungsförderung beschäftigen.



Bewegungsfördernde Raumgestaltung

Damit Kinder sich täglich genug bewegen können, brauchen sie Freiräume. Deshalb ist es wichtig, dass die Innen- und Aussenräume der Kindertagesstätten bewegungsfreundlich gestaltet sind und den Kindern möglichst viele Anreize zur vielseitigen Bewegung bieten. Für Kleinkinder reicht die Einrichtung einer Bewegungsecke aus. Für ältere Kinder eignet sich ein separater Bewegungsraum, in dem ihnen viel Platz für Bewegung zur Verfügung steht. Dies kann auch ein anderweitig genutzter Raum (z. B. Spielzimmer, Schlafzimmer) sein, der zu bestimmten Zeiten durch Wegräumen von Spielsachen, Matratzen etc. als Bewegungsfläche dient.

Bei engen Platzverhältnissen eignet sich ein grösserer Flur ebenfalls als Bewegungsfläche, wobei hier Schränke und Garderoben in Nischen angeordnet sein sollten, um nicht als Hindernisse zu wirken.

Vor der Einrichtung einer Bewegungsfläche wird empfohlen, die räumlichen Gegebenheiten der Kindertagesstätte genau zu analysieren, denn nicht alle Räume bzw. Ecken eignen sich als Bewegungsfläche.

Bewegung und Entspannung

Neben dem Angebot von vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten, ist es wichtig, dem Bedürfnis der Kinder nach Ruhe und Entspannung nachzukommen. Dazu eignet sich ein ruhiger, vom lebhaften Geschehen etwas abgegrenzter Bereich, der den Kindern Entspannung, Ruhe und Rückzug ermöglicht (wie z. B. eine Kuschelecke).

Geeignet zur Einrichtung einer Bewegungsfläche

- Bewegungsflächen, die möglichst viel Platz für grossräumige Bewegung bieten
- Separate Bewegungsräume/-ecken oder besondere Bereiche im allgemeinen Bewegungsraum, die für die Aller kleinsten durch niedrige Schränke, Stellagen oder andere Raumteiler abgegrenzt werden können
- Elastische oder weiche Bodenbeläge unterschiedlicher Beschaffenheit (z. B. Holz, Teppich, Linoleum, Kork, Schaumstoff)
- Bewegungslandschaften (-materialien), die flexibel sind und je nach Bedürfnis der Kinder verändert bzw. neu angeordnet werden können
- Wandschränke oder Boxen, in denen flexible Bewegungsmaterialien verstaut werden können
- Alltagsmöbel wie Stühle, Tische oder Trennwände, die zu Bewegungsmaterialien umfunktioniert werden können (Balanciermöglichkeiten, Höhlen bauen etc.)

Ungeeignet zur Einrichtung einer Bewegungsfläche

- Bewegungsecken, welche einen Aus- und Eingang versperren, z. B. vor Terrassentüren
- Räume mit vorstehenden Teilen an den Wänden wie Nägel, Fenstersimse, Bilder etc.
- Vorsicht bei Räumen, welche mit Türen versehen sind, die nach innen aufgehen
- Bewegungsflächen mit harten Fussböden
- Einrichtungsgegenstände mit hervorschauenden Füßen, über welche Kinder in der Bewegung stolpern könnten
- Treppen oder Stufen in der Nähe der Bewegungsfläche



Bewegungsmaterial

Um den Kindern das Üben der Bewegungsgrundformen zu ermöglichen, empfiehlt es sich idealerweise mindestens ein bis zwei Bewegungsspielsachen bzw. -möbel zu jeder dieser Bewegungsgrundformen in einer Kindertagesstätte zu haben. Gegenstände und Materialien, die beeinflussbar und veränderbar sind und deren Verwendungszweck nicht gänzlich vorbestimmt ist, regen die Fantasie und Kreativität von Kindern an.

Einfache Alltagsgegenstände und Naturmaterialien wie z. B. Seile, Holzrugel, umgekippte Baumstämme, Tücher, Holzbretter etc. eignen sich für die Bewegungsförderung besonders gut und sind preisgünstig in der Anschaffung.

Es ist wichtig, dass die Kinder je nach individuellem Entwicklungsstand ihr Anspruchsniveau selber bestimmen können. Dafür eignen sich Bewegungsmaterialien für Bewegungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (z. B. verschieden breite und hohe Bänke oder Bretter zum Balancieren, unterschiedlich grosse bzw. weiche Bälle etc.) besonders gut.

Es ist wichtig, dass die Kinder je nach individuellem Entwicklungsstand ihr Anspruchsniveau selber bestimmen können.

Bewegungsgrundform und mögliches Bewegungsmaterial

Balancieren

- Zusammengerolltes Tuch, Kissen
- Balancierkissen (weich, mittel, hart)
- Tau, Balanciermauer
- Stelzen
- Hügelkuppen (s. Bild oben)
- Sandsäckli
- Balancierbalken, Balancierbrett (s. Bild unten)



Rollen Drehen

- Matten (s. Bild)
- Keilmatte



Rhythmisieren Tanzen

- Gymnastikreifen
- Rhythmikband (s. Bild)
- Siebe, Töpfe, Dosen, Joghurtbecher
Kochlöffel, Rasseln, Schwingbesen



Klettern Stützen

- Geländer zum Festhalten und Hochziehen
- Strickleiter
- Waagrechte Haltestangen
- Sprossenwand, Kletterwand (s. Bild)



Schaukeln Schwingen

- Hängematte (s. Bild oben)
- Schaukelpferd
- Bogenschaukel
- Mobile Holzleiter
- Tarzanseil
- Schaumstoff Halbkreis (s. Bild unten)



Kriechen Gehen Laufen

- Schaumstoffelemente
- Schiefe bzw. erhöhte Ebenen
- Krabbeltunnel (s. Bild oben)
- Bodenrampe
- Podeste
- Kleine Treppen
- Rössligeschirr
- Taktile Scheiben (s. Bild unten)



Rutschen Gleiten

- Rollbrett (s. Bild oben)
- Rutschbahn
- Teppichstück
- Like a bike
- Pedalo
- Trottinett
- Schlitten
- Bärenrolle (s. Bild unten)
- **Aber: KEINE Lernlaufhilfen!**



Springen Hüpfen

- Springseil (s. Bild)
- Erhöhte Ebenen
- Hüpfkissen
- Trampolin
- Hüpfball
- Schwungseil



Werfen Fangen

- Weiche bzw. harte Bälle
- Grosse bzw. kleine Bälle
- Luftballons
- Chiffontücher
- Fangballset (s. Bild oben)
- Frisbee (s. Bild unten)



Fotos: www.pro-spiel.ch

Umsetzung der Bewegung

Die Bewegungsfläche in der Kindertagesstätte, der Aussenraum, der Wald und die freie Natur bieten ausgezeichnete Orte für Bewegungsangebote. Bewegung kann in unterschiedlicher Art und Weise angeboten werden.

Angeleitete Bewegungsspiele

Erst mit zunehmendem Alter werden die angeleiteten Bewegungsspiele für die Kinder wichtig. Beim angeleiteten Spiel gibt die Erzieherin die Funktionen der Mitspieler und die Regeln vor. Die bereits erlernten Bewegungsspiele sollten häufig wiederholt werden, so dass Kinder lernen, Spielstrategien zu entwickeln und bestimmte Bewegungsabläufe einzuüben. Die Bewegungsspiele sollten dem Können der Kinder angepasst sein.

Kombinierte Sprach- und Bewegungsspiele

Bewegungsspiele können in ihrer Zielsetzung sehr vielseitig sein. So ist es beispielsweise möglich, Sprachspiele in die Bewegungssequenzen zu integrieren. Das Hüpfen zu Sprachreimen, Bewegungslieder zum Mitsingen, das Nachspielen einer Bilder-

buchgeschichte fördern sowohl die motorischen als auch die sprachlichen Kompetenzen der Kinder.

Beispiele:

- Bewegungsgeschichten / Bilderbücher nachspielen
- Hüpfspiele mit Reimen
- Bewegungslieder zum Mittanzen und Mitsingen
- Kreisspiele
- Strassenspiele (z. B. Hüpfspiel: Himmel und Hölle)

Freispiel

Bei Kindern im Vorschulalter sollte dem freien Spiel ein grösserer Stellenwert als dem angeleiteten Spiel eingeräumt werden. Beim Freispiel geben die Kinder den Spielverlauf mit ihren Regeln selbst vor. Dies bedeutet die freie

Wahl des Spielpartners, des Spielorts, der Spieldauer, des Spielverlaufs sowie der Spielart. Es wird empfohlen, dass die Erzieherin ab und zu während des Freispiels neue Bewegungsimpulse setzt. Das Ziel sollte dabei sein, das freie Spiel so zu unterstützen, dass den Kindern weitere Entwicklungsschritte möglich sind und sie ihre Kreativität weiter entfalten können.

Bewegungsaufgaben

Bei den Bewegungsaufgaben gibt die Erzieherin während des freien Spiels der Kinder Anregungen oder Impulse. Die Erzieherin kann dabei bereits vor dem Spiel eine bestimmte Anordnung der Bewegungsmaterialien vornehmen, sodass jedes Kind die Bewegungsaufgabe seinen Voraussetzungen entsprechend lösen kann. Die Erzieherin unterstützt lediglich die Kinder in ihrem Tun und bietet Hilfestellungen an. Für jüngere bzw. motorisch schwächere Kinder sollte jeweils eine einfachere Form angeboten werden. Beherrschen die Kinder einen bestimmten Bewegungsablauf, so kann dieser erschwert werden. Werden die Bewegungsangebote vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut, sind die Lernfort-

schritte gerade bei den schwächeren Kindern grösser. Wenn das Kind den Schwierigkeitsgrad selbst wählen kann, ist die Gefahr einer Über- oder Unterforderung äusserst gering. Dadurch kann das Kind für sein jeweiliges Anspruchsniveau aussuchen und die Aufgabe mit Spass bewältigen.

Bewegung in alltäglichen Handlungen fördern

Neben gezielten Bewegungsaktivitäten findet Bewegung auch häufig in alltäglichen Handlungen statt. An- und Ausziehsituation, Handlungen rund ums Essen (z. B. selbstständig auf den Stuhl steigen) sowie Bewegungsrituale beim Wickeln (z. B. sich alleine aufsetzen) bieten von Anfang an viele Möglichkeiten, wie Kinder in ihrer Motorik gefördert werden können.

Üben von Bewegungsgrundformen

Das Üben von Bewegungsgrundformen sollte aufbauend und vielseitig erfolgen, nachfolgend einige Beispiele:

Balancieren

Auf einem Bein stehen – auf einer Linie gehen – auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen gehen (Kissen, Schaumstoffmatte etc.) – auf verschiedenen schmalen und hohen Bänken/ Brettern gehen – auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen hüpfen – auf einem Bein auf verschiedenen breiten und hohen Bänken/Brettern stehen – auf einem Bein auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen stehen

Klettern/Stützen

Treppen aufwärtsklettern – Treppen abwärtsklettern – hüfthohe Hindernisse aufwärtsklettern – hüfthohe Hindernisse abwärtsklettern – auf Spielgeräte klettern – auf Bäume klettern

Kriechen/Gehen/Laufen

Robben – kriechen – in den Stand ziehen – an Möbeln entlang/ an der Hand gehen – frei gehen – Treppen gehen – rennen

Rhythmisieren/Tanzen

Hüpfen, springen, drehen, wenn das Tamburin ertönt – hüpfen, springen, drehen zu Stichworten im Lied – hüpfen, springen, drehen zu Musik – tanzen zu Musik

Rollen/Drehen

Im Liegen auf den Rücken/Bauch drehen – auf schräger Ebene wie ein Baumstamm herunterrollen – auf flacher Ebene wie ein Baumstamm rollen – auf schmaler Unterlage (z. B. Bänkli) wie ein Baumstamm rollen – auf schräger Ebene Rolle vorwärts – auf flacher Ebene Rolle vorwärts – auf schräger Ebene Rolle rückwärts – auf flacher Ebene Rolle rückwärts

Rutschen/Gleiten

Auf einem Teppich gezogen werden – kniend auf dem Rollbrett – stehend auf dem Rollbrett, Like a bike

Schaukeln/Schwingen

Baby im Arm leicht wippen – Babyhängematte – Kind in Tuch legen, zwei Erzieherinnen schwingen – Erzieherinnen schwingen Kind bei einzelnen Schritten – Erzieherinnen schwingen Kind hin und her (Griff unter den Armen und an den Füßen)

Springen/Hüpfen

Hüpfen (z. B. Hüpfpferdchen) – auf einem Bein hüpfen – beidbeinig über Hindernisse hüpfen – einbeinig über Hindernisse hüpfen – springseilen

Wahrnehmung

Sinnesbad (Wasser, Sand, Steine, Holz...) mit den Händen/Füssen – taktile Scheiben – Ball oder Spielzeug in das Gesichtsfeld der Kinder halten und sie danach greifen/schlagen lassen

Werfen/Fangen

Ballon fangen – Ball zufällig fangen – (Soft-)Ball von einem anderen Kind fangen – unterschiedlich grosse und unterschiedlich schwere Bälle fangen – Ball nicht zielgerichtet rollen – Ball zielgerichtet rollen – Ball nicht zielgerichtet werfen – Ball zielgerichtet werfen (z. B. zu einem anderen Kind) – unterschiedlich grosse und schwere Bälle werfen

Sicherheit

Kinder brauchen Herausforderungen, damit sie sich weiterentwickeln können. Bewegungssicherheit erlangen Kinder nur durch vielfältige Bewegungserfahrungen. Durch ein übermässiges Sicherheitsdenken werden sie in ihrem Bewegungsdrang eingeschränkt. Allerdings sollen mögliche Gefahren erkannt und beseitigt werden.

Wichtige Sicherheitsüberlegungen:

- Machen Sie Kinder mit möglichen Gefahrenquellen vertraut
- Legen Sie für Kinder nachvollziehbare Regeln fest
- Achten Sie auf die Gruppendynamik/-zusammensetzung
- Bieten Sie bei schwierigen Übungen Hilfestellung an
- Trennen Sie die Bewegungs- und Ruhezone räumlich voneinander
- Sichern Sie Fenster, Türen, steile Treppen
- Wählen Sie «geeignete» Kleidung und Schuhe, Vorsicht bei Schmuck und Brillen
- Wählen Sie «geeignete» Möbel und Materialien aus
- Berücksichtigen Sie den erforderlichen Fallraum, die Fallhöhe und den entsprechenden Fallschutz (falldämpfender Bodenbelag ist abhängig von der Fallhöhe)
- Halten Sie den Fallbereich von harten, vorstehenden, scharfkantigen Gegenständen und anderen Spielgeräten frei
- Achten Sie auf eine regelmässige Wartung, Kontrolle und Reparatur der Bewegungsmaterialien
- Vermeiden Sie Stolperstellen und Einzelstufen (z. B. nicht bündig liegende Fussmatten/Abdeckungen, Aufkantungen im Fussbodenbereich, vorstehende Fussgestelle etc.)

Verankerung der Bewegungsförderung

Konzept

Neben der inhaltlichen Ausrichtung empfiehlt es sich, das Thema Bewegung im Konzept als Grundlage für die Umsetzung der Bewegungsförderung und Bewegungserziehung in der Kindertagesstätte zu verankern.

Indem Sie eine gesunde Entwicklung der Ihnen anvertrauten Kinder fördern, erhöhen Sie die Qualität Ihrer Kindertagesstätte.

Dabei soll beachtet werden, dass das Konzept selber auch stets in Bewegung bleibt. Das Konzept lebt nur, wenn Kinder, Eltern, Team und Träger damit leben. Bei personellen Veränderungen,

räumlichen Umgestaltungen oder veränderte Ansprüche von aussen soll sich ein Konzept weiterentwickeln und nach Bedarf neue Schwerpunkte erhalten.

Öffentlichkeitsarbeit

Um das Prinzip der Bewegungsförderung und der Bewegungserziehung nach innen und aussen zu verdeutlichen, ist die Öffentlichkeitsarbeit wesentlich. Machen Sie Themen, die Ihre Kindertagesstätte auszeichnen, auf Ihrer Homepage bekannt. Indem Sie eine gesunde Entwicklung der Ihnen anvertrauten Kinder fördern, erhöhen Sie die Qualität Ihrer Kindertagesstätte und somit auch deren Attraktivität für die Eltern. Dies darf und soll selbstverständlich auch nach aussen kommuniziert werden.

Elternarbeit

Ein «bewegter Alltag» ist selbstverständlich nicht nur in der Kindertagesstätte, sondern speziell auch im Elternhaus wesentlich. Insofern ist es wichtig, dass sich neben den Erzieherinnen der Kindertagesstätten auch die Eltern mit dem Thema Bewegung auseinandersetzen. Die Eltern wirken

für ihre Kinder stark als Vorbilder. Ziel der Elternarbeit ist es, den Eltern die Wichtigkeit von ausreichend Bewegung bewusst zu machen, sodass sie den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder sowohl in der Kindertagesstätte als auch zu Hause aktiv unterstützen.

Unterstützende Massnahmen:

- Eltern werden an Informationsveranstaltungen über die Notwendigkeit und Wirksamkeit von ausreichender und vielfältiger Bewegung aufgeklärt
- Eltern die Bewegungsflächen in der Kindertagesstätte vorstellen
- Abgabe von Broschüren, Medien und Merkblättern zum Thema Bewegung (eventuell in verschiedenen Sprachen)
- Eltern bei «Tür- und Angel-Gesprächen» auf die Fortschritte der Kinder im Bewegungsbereich aufmerksam machen
- Eltern können Bewegungsmaterialien selber ausprobieren
- Eltern nehmen aktiv an Bewegungsevents teil
- Eltern werden aktiv in die Organisation von Bewegungsevents und Bewegungsfesten mit eingebunden
- Aufzeigen der Sicherheitsvorkehrungen in der Kindertagesstätte zur Reduktion der Ängste der Eltern betreffend Unfallgefahr

Ideen für Elternaktivitäten

In der Kindertagesstätte

- Elternabend 1. Teil: Vortrag zum Thema Bewegung und Ernährung, 2. Teil: Die Eltern dürfen die Bewegungsmaterialien selber ausprobieren, die Kinder bereiten die Verpflegung für den Elternabend am Nachmittag vor
- Postenlauf: An den Posten probieren die Eltern die Bewegungsmaterialien zusammen mit den Kindern inner- und ausserhalb der Kindertagesstätte aus, ein Posten ist die Zubereitung des Znüni-/Zvieribuffets
- Glöckchen an Äste hängen, versuchen, diese mit dem gesammelten Waldmaterial zum Klingeln zu bringen (Wurfübung)
- Zwei Seile zwischen zwei Bäume spannen, eines knapp über dem Boden, das andere ca. 1 m höher, die Kinder hangeln sich von A nach B
- Gemeinsam eine grosse Hängebrücke durch Hüpfen ins Wanken bringen und den Eltern erklären, dass Hüpfen gut ist zur Förderung der Knochenstärke

Im Wald

- Sternmarsch zu einem vereinbarten Platz im Wald, die Kindertagesstättengruppen treffen sich dort und essen einen gemeinsamen Znüni/Zvieri
- Hindernislauf über den Waldboden (Steine, Baumstämme, Sträucher)

Ziel der Elternarbeit ist es, den Eltern die Wichtigkeit von ausreichend Bewegung bewusst zu machen.

Haltung der Erziehenden

Erzieherinnen sind Vorbilder, Beraterinnen und Begleiterinnen des Kindes auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Zu den Aufgaben und Tätigkeiten von Erzieherinnen gehört es, die Kinder in Zusammenarbeit mit weiteren Betreuungspersonen, Eltern und Fachkräften zu fördern, zu erziehen und zu betreuen. Dabei orientieren sie sich an den Bedürfnissen des Kindes. Folgendes soll den Erzieherinnen bei ihrer täglichen Arbeit in der Kindertagesstätte stets bewusst sein:

Vorbildfunktion

Kinder lernen durch Nachahmung und Beobachtung. Kinder haben Vorbilder und versuchen bewusst und unbewusst diesen nachzueifern. Neben den Eltern sind auch die Erzieherinnen in der Kindertagesstätte Vorbilder für die Kinder. Es ist deshalb wichtig, dass sie den Kindern einen aktiven Lebensstil vorleben und für einen bewegten Alltag sorgen.

Beispiele: Täglich mit den Kindern nach draussen in den Park, Wald oder auf den Spielplatz gehen, Treppe anstelle des Lifts nehmen, kürzere Strecken konsequent zu Fuss zurücklegen.

Lernen in der Interaktion

Kinder lernen in gemeinsamen Interaktionen Neues kennen. Wenn Kinder mit Erwachsenen sowie kompetenten anderen Kindern beispielsweise Bewegungsspiele durchführen oder tanzen, dann erproben sie immer wieder neue Bewegungsmuster und eignen sich diese in einem lustvollen Rahmen an. Dabei ist es als Erzieherin wichtig, den Spass in der Aktivität selbst zu erkennen und in der gemeinsamen Interaktion auch für die Kinder erlebbar zu machen.

Individuelle Fortschritte

Lassen Sie den Kindern Zeit, um ihre Entwicklungsschritte in ihrem Tempo zu machen. Bewegungen des Kindes, welche nur mit Hilfe eines Erwachsenen ausgeführt werden können, sind oft verfrüht, unsicher und falsch koordiniert. Deshalb sollten Kleinkinder nicht in Körperlagen gebracht werden, welche sie nicht selbst einnehmen können. Zudem sollte vermieden werden, mit Kindern Bewegungen einzuüben (z. B. Laufen lernen «trainieren»). Eine stützende Hand kann allerdings geboten werden.

Loslassen

Bewegungssicherheit erlangen Kinder nur durch vielfältige Bewegungserfahrungen. Schwierigkeiten sind willkommene Herausforderungen, um neue Lösungswege zu erarbeiten und eigene Grenzen kennenzulernen. Die Erzieherinnen sollen den Fähigkeiten der Kinder vertrauen, Gefahrenherde aber frühzeitig erkennen und eliminieren.

Beobachten

Kleinkinder wollen vieles anfassen, ausprobieren und untersuchen. Die Erzieherinnen zeigen hier eine beobachtende Haltung.

Wenn Sie sehen, dass ein Kind immer wieder dieselben Bewegungsabläufe praktiziert, können Sie – wie oben beschrieben – im gemeinsamen Spiel oder in der Rolle als Vorbild dem Kind einen neuen Input geben.

Übung macht den Meister

Kindern muss ausreichend Gelegenheit zum selbstständigen Üben geboten werden. Die Erzieherinnen sollen lange verbale Erklärungen möglichst vermeiden und diese durch Vormachenlassen der Kinder ersetzen.

Wertschätzende Rückmeldung

Tadel sollte möglichst vermieden werden. Anerkennung für erbrachte Leistungen ist meist wirksamer und stärkt das Selbstvertrauen der Kinder. Dies allerdings vor allem dann, wenn die Kinder durch die Aufgabe herausgefordert wurden und diese entsprechend ihrem Anspruchsniveau gut gelöst haben.

Kann eine Bewegungsaufgabe nicht bewältigt werden und möchte das Kind sich von dieser abwenden, dann ist es eine sinnvolle Möglichkeit, beiläufig im begleitenden Gespräch darauf hinzuweisen, dass es eine schwierige Aufgabe war; dass es mit etwas mehr Übung sicherlich klappt oder dass alle Menschen etwas Übung brauchen, bis sie diese Aufgabe bewältigen können.

Material bestellen

Weitere Materialien für gesunde Ernährung und Bewegung finden Sie auf unserer Website auf

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

▀ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung
Schweiz