

## Konzept Purzelbaum KiTa + 🍎

"Bewegung und gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte"



30. April 2011

**Corinne Caspar, Colette Knecht**

RADIX  
Schweizer Kompetenzzentrum für  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Gesunde Schulen, Purzelbaum <sup>plus</sup>  
Habsburgerstrasse 31  
6003 Luzern

[www.radix.ch](http://www.radix.ch)

Das Konzept wurde entwickelt mit Unterstützung von

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT  
**SUISSE BALANCE**  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

## **An der Konzepterarbeitung beteiligte Personen und Institutionen**

### **Expertinnengruppe**

Angelika Hayer	Leiterin Fachbereich Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)
Annemarie Tschumper	Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Leiterin Teilprojekt Fördermodule Motorik, Ernährung, Sprache und Sozialkompetenz in Spielgruppen und Kindertagesstätten im Rahmen des Pilotprojekts Primano
Anouk Longchamp	Fédération Vaudoise des Ligues de la Santé, Projektleitung
Daniela Bär	KiTa-Leiterin Tagesheim Stampfi in Zug
Judith Schuler Schmuki	Kanton Zug, Gesundheitsamt, Projektleiterin Gesundes Körpergewicht
Maya Mohler	Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain, Beratungen im Rahmen „schnitz und drunder“
Marie-Jeanne Metz	KiTa-Leiterin Mix-Max Schöneegg in Bern, Bewegungspädagogin, Dozentin an der BFF für kindliche Bewegungsentwicklung
Nina Müller	Elternvertretung, KiTa Mix-Max Schöneegg; Soziokulturelle Animatorin
Quinta Schneider	Gesundheitsförderung Schweiz, Projektleiterin Module Gesundes Körpergewicht
Sandra Kull	Elternvertretung KiTa Krokofant, Bern; Psychologin
Sophie Frei	Programmleiterin Suisse Balance
Sylvie Lütholf	Dienststelle Gesundheit, Gesundheitsförderung Kanton Luzern, Projektleiterin „Purzelbaum – Bewegte Kindertagesstätte“
Thea Rytz	Körperwahrnehmungstherapeutin, Projektleiterin Papperla PEP und Papperla PEP junior

Der Verband Kindertagesstätten der Schweiz wurde ebenfalls zur Mitarbeit in die Expertinnengruppe eingeladen. Leider war es den verantwortlichen Personen aus terminlichen Gründen nicht möglich an den Sitzungen teilzunehmen, der Verband beteiligt sich jedoch an der Konzept-Vernehmlassung.

### **Projektleitung und Projektmitarbeit**

Corinne Caspar	Fachexpertin RADIX Nordwestschweiz, Projektleiterin Transfer
Colette Knecht	Fachexpertin RADIX Zentralschweiz, Leiterin Purzelbaum <i>plus</i>
Claudia Portmann	RADIX Nordwestschweiz, wissenschaftliche Mitarbeiterin

## **DANKSAGUNG**

Für das Engagement und die Begleitung der Expertinnen (vgl. Seit 2) danken wir an dieser Stelle sehr. Die grosse Fachkompetenz, die Erfahrungen aus den KiTas der Romandie und dem Kanton Luzern sowie die grosse Offenheit zur Zusammenarbeit der verschiedenen Fachstellen hat wesentlich zum vorliegenden Konzept für Purzelbaum KiTa beigetragen. Wir freuen uns, auch in der Umsetzung auf eine gute Zusammenarbeit zählen zu dürfen.

Gesundheitsförderung Schweiz und Suisse Balance danken wir für ihre fachliche und finanzielle Unterstützung ohne diese die Erweiterung von Purzelbaum in Kindergärten für Kindertagesstätten nicht möglich wäre.

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1 Zusammenfassung**

## **2 Projektbegründung**

### **2.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen**

### **2.2 Grundlagen**

2.2.1 Wichtige Aspekte der Bewegung in der frühen Kindheit

2.2.2 Konzept der Selbstwirksamkeit

2.2.3 Wichtige Aspekte der Ernährung in der frühen Kindheit

## **3 Projektplanung**

### **3.1 Vision**

### **3.2 Ziele**

3.2.1 Übergeordnete Zielsetzung

3.2.2 Wirkungsziele Bewegung und Ernährung

3.2.3 Leistungsziele Bewegung

3.2.4 Leistungsziele Ernährung

### **3.3 Zielgruppen**

### **3.4 Projektstruktur und –schritte**

3.4.1 Basisprojekt und freiwilliges Aufbaumodul

3.4.2 Projektschritte

### **3.5 Massnahmen**

3.5.1 Situationsanalyse und Commitment in der KiTa

3.5.2 Weiterbildungen

3.5.3 Umgestaltung der KiTa

3.5.4 Elternarbeit

3.5.5 Fachlicher Austausch

### **3.6 Zeitplan**

### **3.7 Projektorganisation**

### **3.8 Budget**

### **3.9 Evaluation**

### **3.10 Langfristige Verankerung**

## **Anhang**

### **Empfehlungen für die Weiterbildungen**

1. Bewegungsförderung bei 0-5 jährigen Kindern (halber Tag)
2. Bewegen – Bauen – Spielen – Lernen, eine Einheit (ganzer Tag)
3. Ausgewogene und gesunde Ernährung im KiTa-Alltag (halber Tag)

# 1 Zusammenfassung

Bewegung und Ernährung sind wichtige Säulen der Gesundheitsförderung und zentrale Themen im Alltag der Kindertagesstätten (KiTas). Die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen der ersten Lebensjahre sind nicht nur eng verknüpft mit der motorischen und sensorischen Entwicklung, sondern auch mit weiteren zentralen Entwicklungsbereichen wie Wahrnehmungsentwicklung, emotionale Entwicklung, Lern- und Konzentrationsfähigkeiten.

Gesundheitsförderung im Frühbereich (Kinder von 0-5 Jahren) hat sich in den letzten Jahren v.a. im Bereich Bewegung und Ernährung im Zusammenhang mit den „Kantonalen Aktionsprogrammen Gesundes Körpergewicht“ auch in der Schweiz weiterentwickelt. In nahezu allen Kantonen werden erfolgreiche Projekte durchgeführt.

Das im Kindergarten bewährte und erfolgreiche Projekt Purzelbaum<sup>1</sup> bietet geeignete Massnahmen und Materialien, um die Selbstverständlichkeit kindlicher Bewegung und gesunde Zwischenmahlzeiten auch im KiTa-Alltag zu fördern. Das Projekt bietet klare Inhalte und Ziele und lässt gleichzeitig Handlungsspielraum in der Umsetzung, damit die MultiplikatorInnen sich mit dem Projekt identifizieren und die Massnahmen nachhaltig implementieren können. Eine weitere Grundlage für den Purzelbaumtransfer auf KiTa-Ebene bildet das Projekt Y-oup'là bouge<sup>2</sup>. Youp'là bouge ist die Umsetzung des Konzeptes Purzelbaum für Kindertagesstätten in den Westschweizer Kantonen für Kinder von 2-4 Jahren.

Die Anpassung der Ziele und der Massnahmen an das Alter der Zielgruppe und das Setting KiTa in der Deutschschweiz erfolgte in Zusammenarbeit mit einer breit abgestützten Fachexpertinnengruppe (vgl. S.2) und unter Einbezug der aktuellen entwicklungspsychologischen, pädagogischen und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse der Forschung, sowie der Körper- und Bewegungstherapie. Das Konzept Purzelbaum KiTa + 🍎 ist ein Basisangebot und beinhaltet Bewegungsförderung und gesunde Zwischenverpflegungen (Zmorge, Znüni und Zvieri). Es legt den Schwerpunkt auf die Bewegung. Wichtige theoretische Grundlagen sind die Bedeutung der Bewegung in der frühen Kindheit für die gesamte kindliche Entwicklung und das entwicklungspsychologische Konzept der Selbstwirksamkeit, einem zentralen Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens. Purzelbaum KiTa + 🍎 integriert vielfältige und häufige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung im KiTa-Alltag. Damit

---

1

<http://upload.sitesystem.ch/B2DBB48B7E/5B4613A676/56DE370116.pdf>

<sup>2</sup> <http://www.ca-marche.ch/index.php?rubrique=240&langue=F>

die Kleinkinder sich mehr bewegen und gesünder essen wird bei der Einführung und Umsetzung von Purzelbaum KiTa + 🍎 an folgenden Hauptpunkten gearbeitet:

- Die Erzieherinnen werden intensiv geschult und durch den eineinhalb-jährigen Prozess von der Projektleitung begleitet. Die Bedeutung von Bewegung und Ernährung auf die Gesamtentwicklung der Kinder sind ihnen bewusst.
- Die KiTa-Räumlichkeiten werden bewegungsfördernd und –fordernd umgestaltet und es werden gesunde Zwischenmahlzeiten und Frühstück gegessen.
- Die Eltern werden ins Projekt miteinbezogen und es werden ihnen Impulse für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung gegeben.

Als Aufbaumodul mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung (inkl. Mittagessen) empfehlen wir „schnitz und drunder“ oder „fourchette verte“ (Grobkonzepte ab Oktober 2011 unter [www.radix.ch](http://www.radix.ch) erhältlich).

## 2 Projektbegründung

### 2.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen

Der Bedarf für ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm, um die zunehmende Entwicklung des Übergewichts einzudämmen, ist ausgewiesen. In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil an übergewichtigen Menschen weltweit stark zugenommen, wobei auch Kinder und Jugendliche zunehmend betroffen sind. Je nach Definition sind bereits bis zu 20% der Schweizer Kinder von Übergewicht und Adipositas betroffen. Veränderungen des Bewegungs- wie auch des Ernährungsverhaltens haben dazu beigetragen<sup>3</sup>. Seit 2007 ist im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ein Pool von bewährten Projekten entstanden, welche mit gezielten Massnahmen dazu beitragen, auf verschiedenen Altersstufen das gesunde Körpergewicht zu fördern.

Bestehende Aktivitäten zu Bewegungsförderung von Kindern in KiTas richten sich vor allem an die Zielgruppe der 2-4 Jährigen. Zusätzlich ist jedoch auch die ganz frühe Kindheit (0-2 Jahre) sehr bedeutsam für die Bewegungsförderung. In dieser Altersstufe ist die Bewegung und Bewegungsförderung besonders eng mit dem Aspekt der körperlichen Gesundheit und der körperlich-motorischen und sensorischen Entwicklung verknüpft, welche wiederum wichtig ist für die soziale und emotionale Entwicklung des Kindes. Das bedeutet, dass Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wie auch deren Förderung in den ersten Lebensjahren eine hohe Relevanz für die kindliche (Gesamt-) Entwicklung haben.

Auch das Essverhalten wird im Kleinkindalter (0-5) stark geprägt, dies durch die motorischen und sensorischen Entwicklungen vom Säugling zum Kleinkind, durch Vorbildverhalten, Muster und Vergleiche der Nahrungsaufnahme innerhalb der Familie und anderer Bezugspersonen und durch sensorische Erfahrungen.

Der Purzelbaumtransfer auf KiTa-Ebene wurde im Rahmen einer Projektorganisation erarbeitet. In Zusammenarbeit mit einer breit abgestützten Fachexpertinnengruppe, deren Mitglieder auf Seite 2 aufgelistet sind, und auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse sowie der Körper- und Bewegungstherapie und unter Einbezug der aktuellen Projekte und Angebote in diesem Bereich, wurden theoretische Grundlagen erarbeitet und Aspekte identifiziert, die bei der Umsetzung von Purzelbaum-Massnahmen auf KiTa-Ebene zu berücksichtigen sind. Die Erkenntnisse aus diesem Prozess bilden zusammen mit dem

---

<sup>3</sup> [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf\\_doc\\_xls/d/gesund\\_des\\_koerpergewicht/programme\\_projekte/Planung-KAP.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/gesund_des_koerpergewicht/programme_projekte/Planung-KAP.pdf)



Know-how aus Purzelbaum für Kindergärten und Youp'la bouge die Grundlage für Purzelbaum KiTa + 🍎.

Gemeinsam mit dem Coaching durch RADIX soll das Konzept die kantonalen Stellen für Gesundheitsförderung, die kantonalen Projektleitenden und die KiTas bei der Umsetzung der gezielten Massnahmen zur Förderung der Bewegung und gesunder Ernährung in der KiTa anleiten, unterstützen und begleiten.

## 2.2 Grundlagen zu Purzelbaum KiTa + 🍎

Im Rahmen einer Projektorganisation unter dem Titel „Konzept Purzelbaumtransfer auf KiTa-Ebene“ wurden die Grundlagen für die Anpassung der Purzelbaum-Massnahmen an das Setting KiTa erarbeitet.

### 2.2.1 Wichtige Aspekte der Bewegung in der frühen Kindheit<sup>4</sup>

Die Wortverbindungen "Psychomotorik" und "Sensu-" bzw. "Sensomotorik" machen die enge Verbundenheit der Motorik mit sensorischen und psychischen Prozessen deutlich und weisen darauf hin, dass zwischen Bewegen, Fühlen und Denken nur willkürlich unterschieden werden kann.

Grundsätzlich umfasst jedes menschliche Verhalten motorische, emotionale und kognitive Aspekte<sup>5</sup> und in der Säuglings- und Kleinkinderzeit ist Bewegung das wichtigste Mittel, um Erfahrungen über die eigene Person, aber auch die soziale, räumliche und dingliche Umwelt zu gewinnen, wie die folgenden Beispiele verdeutlichen:

- Durch die Bewegung entdecken die Kleinkinder ihre Umgebung. Babys greifen nach etwas, fühlen, es ist glatt, weich, rau, etc. und darüber begreift das Gehirn wieder etwas Neues. Diese Entdeckungsreisen sind sehr wichtig für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten und die weitere Ausbildung der Nervenbahnen im Gehirn.

---

<sup>4</sup> Quellen Bewegung:

- <http://bidok.uibk.ac.at/library/klausner-spielraum-dipl.html>
- [http://multimedia.rhein-kreis-neuss.de/gesundheit/fitnetz/Bewegung/Bewegung\\_Kita\\_Arbeitshilfe.pdf](http://multimedia.rhein-kreis-neuss.de/gesundheit/fitnetz/Bewegung/Bewegung_Kita_Arbeitshilfe.pdf)
- <http://www.bernergesundheits.ch/de/settings/kitas.1135/pravention.1139/starken-starken-resilienzforderung-in-der-kita.1174.html>
- [http://www.primano.ch/fileadmin/user\\_upload/PDF/Abschlussbericht\\_Motorik\\_09.pdf](http://www.primano.ch/fileadmin/user_upload/PDF/Abschlussbericht_Motorik_09.pdf)
- <http://profi-l.net/2010-01-nachhall/neuerscheinungen/papperlapap>
- Pikler, E. (2008) Friedliche Babys - zufriedene Mütter. Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin. Herder: Freiburg / 9. Auflage

<sup>5</sup> <http://www.ifp.bayern.de/projekte/laufende/krombholz-bewegung1.html>

- Ab Geburt sind die Kinder zunehmend selbständig aktiv und insbesondere im Kleinkindalter äussert sich gerade das Bemühen um Selbständigkeit am deutlichsten in Bewegungshandlungen. Sich alleine aufziehen, ohne fremde Hilfe laufen, klettern und wieder hinunter springen sind körperliche Errungenschaften, die dem Kind und auch seinen Bezugspersonen seine zunehmende Unabhängigkeit beweisen.
- Über die Erfahrungen, die das Kind mit seinem eigenen Körper gewinnt, entwickelt es auch ein Bild von den eigenen Fähigkeiten. Aus diesem Grund ist Bewegungsförderung in der frühen Kindheit auch für die Entwicklung des Selbstbildes und des Selbstvertrauens von Bedeutung.

Die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen der ersten Lebensjahre sind also nicht nur von grosser Bedeutung für die körperlich-motorischen und sensorischen Entwicklungen, sondern sind auch eng verknüpft mit der sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung der Kinder. Bewegung wirkt sich also positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden aus. Bewegungsmangel hingegen kann weitreichende Folgen haben und wird unter anderem in Zusammenhang gebracht mit späteren Lernschwierigkeiten<sup>6</sup>.

### 2.2.2 Konzept der Selbstwirksamkeit <sup>7</sup>

Kinder erleben durch ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen.

Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Ausdauer und Anstrengung zu zeigen wird wesentlich beeinflusst von der sogenannten Selbstwirksamkeit, der individuellen Überzeugung, dass man die Handlung auch erfolgreich ausführen kann. Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens, welches beim Kind wesentlich geprägt wird von der Art und Weise, wie es sich über seinen Körper und seine Sinne die Umwelt aneignet und sich mit ihr auseinandersetzt (vgl. Zimmer, 2009). Gerade bei Bewegungsaktivitäten erleben die Kinder, dass sie die Ursache bestimmter Effekte sind und so entsteht die erste Vorstellung der eigenen Fähigkeiten.

Den ersten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Kindern üben die Eltern und das weitere betreuende Umfeld aus. Ein Umfeld, das es den Kindern ermöglicht, sich aktiv und positiv

<sup>6</sup> <http://www.symptome.ch/vbboard/bewegung/3964-bewegung-u-kinesiologie.html>

<sup>7</sup> Quellen Selbstwirksamkeit:

- Pickler, E. (2009) Lasst mir Zeit. München: Pflaum Verlag
- Zimmer, R. (2009) Kinder unter 3 – von Anfang an selbstbewusst und kompetent. Freiburg: Herder
- Flammer, August (2005) Entwicklungstheorien 3.Aufl., Bern: Verlag Hans Huber
- Flammer, August (1990). Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Eine Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern: Huber.
- [http://www.voila.ch/files/Dossier\\_Selbstwirksamkeit.pdf](http://www.voila.ch/files/Dossier_Selbstwirksamkeit.pdf)

mit Problemen auseinander zu setzen, hilft ihnen, Selbstwirksamkeit aufzubauen. Dazu gehört, ernst genommen zu werden, Anerkennung zu finden, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen (z.B. beim Klettern und Balancieren) und Entscheidungen zu treffen.

Zur Förderung der Selbstwirksamkeit wird Eltern und Betreuenden geraten, die Kinder in einer liebevollen Weise und in einer anregenden und bewegungsförderlichen Umgebung zu neuen Aufgaben zu ermutigen und ihnen nur insofern Hilfe anzubieten, als die Kinder sie zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich benötigen (vgl. u.a. Pikler, 2009).

### **2.2.3 Wichtige Aspekte der Ernährung in der frühen Kindheit<sup>8</sup>**

Auch das Essverhalten wird stark geprägt. Unter anderem durch Vorbildverhalten, Muster und Vergleiche der Nahrungsaufnahme der Familie und anderer Bezugspersonen. Da neue Geschmäcker, Konsistenzen und Fähigkeiten erst kennengelernt und erlernt werden müssen, können frühe Erfahrungen mit dem Essen künftige Vorlieben oder Ablehnungen von Speisen prägen und Auswirkungen auf Verhaltensmuster beim Essen und Trinken im späteren Leben haben.

Zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr beginnt ein Kind seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und seine Unabhängigkeit auszudrücken, in dem es sich ungebunden bewegt und sich sein Essen selbst aussucht. In dieser Zeit entwickeln Kinder auch die Fähigkeit, mit einem Strohhalm zu trinken oder mit dem Löffel zu essen, und machen häufig als unstete Esser Umstände. Da jeder Entwicklungsschritt eine enorme Umstellung für den Säugling und das Kleinkind bedeutet, braucht es Geduld und Rücksichtnahme von Seiten der Erwachsenen.

Essen hat auch eine Beziehungsebene. Bei Kleinkindern können ein problematisches Essverhalten (Neophobie) und Appetitstörungen vorkommen. Etwa 30% der 4-jährigen zeigen ein inkonstantes und wählerisches Essverhalten. Die Symptomatik zeigt sich in der Verweigerung des Essens, im Ablehnen bzw. in der Bevorzugung bestimmter Speisen, in einer endlosen „Hindehnung“ des Essvorgangs und oft auch im Bestehen auf einer ganz bestimmten Nahrungskonsistenz (z. B. Annahme ausschliesslich flüssiger Nahrung).

Essen, überessen, hungern haben auch eine emotionsregulierende Wirkung. Kinder, die verunsichert sind, können sich u.a. mit essen, Überessen oder Hungern ablenken, weil dies emotional beruhigt (vgl. u.a. PapperlaPeP).

---

<sup>8</sup> Quellen Ernährung:

- [http://www.fruehkindliche-bildung.ch/startseite/detail/essen-und-ernaehrung-in-der-fruehkindlichen-bildung.html?tx\\_ttnews%5Bcat%5D=17&cHash=a16a0fa0b4](http://www.fruehkindliche-bildung.ch/startseite/detail/essen-und-ernaehrung-in-der-fruehkindlichen-bildung.html?tx_ttnews%5Bcat%5D=17&cHash=a16a0fa0b4)
- [http://dsg.uni-paderborn.de/fileadmin/evb/publikationen/pb\\_schriften\\_evb/08\\_2009-Essen\\_und\\_Ernaehrung\\_in\\_der\\_fruehkindlichen\\_Bildung.pdf](http://dsg.uni-paderborn.de/fileadmin/evb/publikationen/pb_schriften_evb/08_2009-Essen_und_Ernaehrung_in_der_fruehkindlichen_Bildung.pdf)

## **3 Projektplanung**

### **3.1 Vision**

Die Kindertagesstätten sind bewegungsfreundlich und bewegungsfördernd eingerichtet. Das Ernährungsangebot (Zwischenmahlzeiten) in den Kindertagesstätten ist ausgewogen und gesund. Die ErzieherInnen sind motiviert, vom Projekt überzeugt und ermöglichen den Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen, Sinneseindrücke und gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie sind Vorbilder punkto Bewegung und Ernährung.

Sie sind sich der umfassenden Bedeutung der Bewegung und Ernährung in der frühen Kindheit (0 bis 5 Jahre) für die gesamte kindliche Entwicklung bewusst und wissen, wie sie Bewegung, Bewegungsförderung und gesunde Ernährung für alle Kinder von 0 - 5 Jahren in den KiTa-Alltag integrieren können. Sie fördern die Entwicklung einer hohen Selbstwirksamkeit.

Die Eltern sind involviert, die neuen Bewegungs- und Ernährungsimpulse sowie die Bedeutung der Selbstwirksamkeit werden als Impulse in den Familienalltag weitergegeben.

Durch die Zusammenarbeit mit den anderen Akteuren und Projekten in diesem Bereich werden Synergien genutzt und tragen zum Erfolg aller Beteiligten bei.

### **3.2 Ziele**

#### **3.2.1 Übergeordnete Zielsetzungen**

- Die Bewegungsaktivitäten der Säuglinge und Kinder bis zum Kindergarteneintritt haben zugenommen. Ihr Potential, der Entwicklungsstand und die entwicklungspsychologischen Prozesse werden berücksichtigt.
- Säuglingen und Kindern bis zum Kindergarteneintritt essen gesünder und ausgewogener.

#### **3.2.2 Wirkungsziele Bewegung und Ernährung**

- Im KiTa-Alltag hat der zeitliche Umfang bewegter Aktivitäten zugenommen.
- Die Erzieherinnen und die Kinder essen in der KiTa gesunde (Zwischen-)Mahlzeiten und trinken Wasser
- Die Eltern sind informiert und in das Projekt mit einbezogen.

### **3.2.3 Leistungsziele Bewegung**

- Die Innen- und Aussenräume der Kindertagesstätten sind bewegungsfreundlich ausgestattet und ausgestaltet.
- Die ErzieherInnen haben im Team eine gemeinsame Haltung entwickelt, so dass altersgerechte und ausreichende Bewegung für alle Kinder ein integraler Bestandteil im KiTa-Alltag ist.
- Die KiTas haben ihr Konzept/Leitfaden zur Bewegungsförderung überprüft und allenfalls angepasst und setzen diesen um.
- Die ErzieherInnen kennen die motorische Entwicklung im Säuglings- und Vorschulalter und wissen über die nachhaltige Wirkung von Bewegung auf die Gesamtentwicklung des Kindes Bescheid.
- Die Eltern haben in der KiTa die zentralen Botschaften bezüglich Bewegungsförderung der Kinder und konkrete Umsetzungsanregungen erhalten.

### **3.2.4 Leistungsziele Ernährung**

- Die Zwischenmahlzeiten (inkl. Frühstück) in den KiTas sind ausgewogen und gesund.
- Die ErzieherInnen haben im Team eine gemeinsame Haltung entwickelt, dass ausgewogene und gesunde Ernährung für alle Kinder und sich selbst ein integraler Bestandteil im KiTa-Alltag ist.
- Die Eltern haben in der KiTa die zentralen Botschaften bezüglich ausgewogener und gesunder Ernährung erhalten.

Empfohlen wird eine Ausweitung der gesunden Verpflegung auf das Mittagessen mit den Projekten „schnitz und drunder“ oder „fourchette verte“ anzugehen.

### 3.3 Zielgruppen

#### primäre Zielgruppe

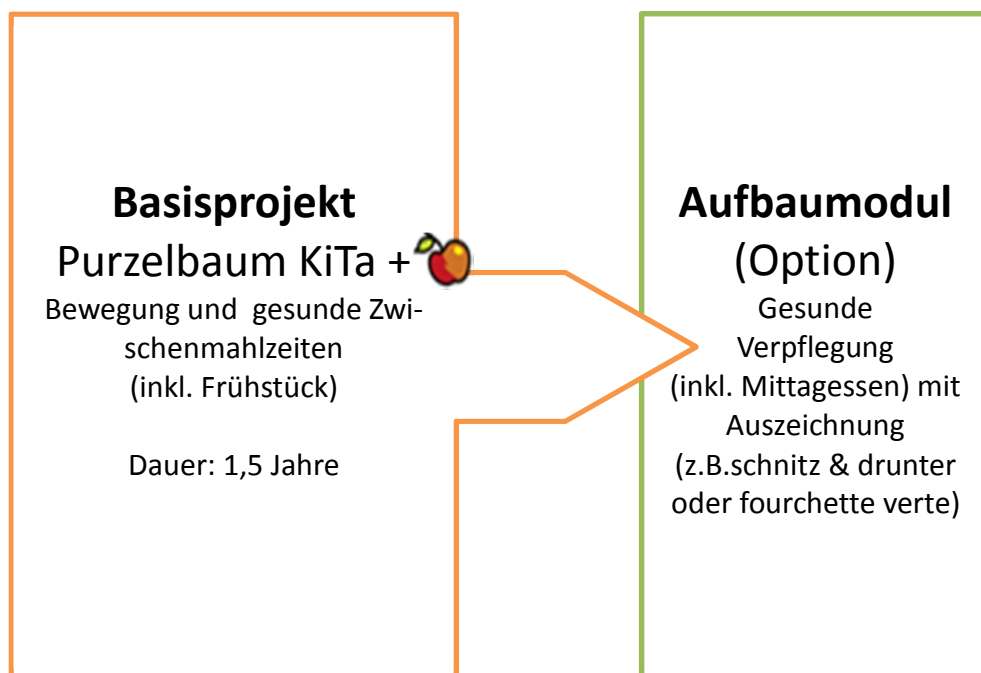
Kinder von 0 – 5 Jahren (3 Monate bis Kindergarten Eintritt), welche regelmässig eine Kindertagesstätte besuchen.

#### sekundäre Zielgruppen

- KiTa-Leitende und ErzieherInnen
- Eltern
- KiTa-Vorstände
- Ev. Gemeinden und Kantone

### 3.4 Projektstruktur und –schritte

#### 3.4.1 Basisprojekt und freiwilliges Aufbaumodul



### 3.4.2 Projektschritte

#### Kanton:

1. Situationsanalyse (Bedarf- und Bedürfnisanalyse) im Bereich KiTa durchführen
2. Entscheidung fällen
3. Projektstruktur, inkl. Projektleitung bestimmen
4. Projektleitung fürs Coaching anmelden
5. Umsetzung via Projektleitung begleiten
6. Evaluation

#### Projektleitung:

1. Teilnahme Coachingtreffen und Erfahrungsaustausch
2. Begleitung und Unterstützung der Umsetzung vor Ort
3. Reporting Kanton

#### KiTa:

1. Commitment zur Umsetzung des Konzepts Purzelbaum KiTa + 🍎
2. Situationsanalyse (Bedarf-, Bedürfnisanalyse, Organisationsstruktur) der KiTa
3. Struktur: Bestimmung Kontaktperson, Verantwortlichkeiten, Austauschgefässe innerhalb des KiTa-Teams
4. Teilnahme an Informations- und Austauschtreffen der Kontaktpersonen (während der gesamten Projektzeit)
5. Weiterbildung (Bewegungsförderung für Säuglinge und Kleinkinder, Bewegungsbaustelle, gesunde Ernährung für Kinder der „Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung“, SGE)
6. Massnahmen umsetzen
7. Selbstevaluation
8. Verankerung

## **3.5 Massnahmen in der KiTa**

### **3.5.1 Situationsanalyse und Commitment in der KiTa**

Die Ausgangslage in jeder KiTa ist anders. Es ist zentral für den Erfolg und die Nachhaltigkeit des Projekts, die Situation in jeder einzelnen KiTa gemeinsam mit dem Team und der Leitung genau zu erfassen und zu würdigen. Einerseits werden die Organisationsstruktur, die Zusammenarbeit im Team und mit den Eltern, die Einbettung des Projekts in der KiTa sowie der Bedarf an zusätzlichem Fachwissen erörtert und diskutiert, andererseits werden die Räumlichkeiten (inkl. Aussenräume), das aktuelle Bewegungsangebot und die Ernährungsgewohnheiten und Verpflegungsmöglichkeiten erhoben.

Auf Grund des Austausches und der Analyse werden dann die Massnahmen zur Erreichung der Ziele der jeweiligen KiTa festgelegt. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Einbettung des Projekts in die Sitzungsstrukturen der KiTa. Das Commitment der KiTa-Mitarbeitenden, das Projekt gemeinsam umzusetzen und im Team eine gemeinsame Haltung zu Bewegung und Ernährung zu erarbeiten, sind wichtige Voraussetzungen zum Gelingen des Projekts.

### **3.5.2 Weiterbildung**

Auch die Weiterbildungen und die fachlichen Austauschtreffen der ErzieherInnen sind wichtige Erfolgsfaktoren für das Projekt. Die Weiterbildungen sind auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich „Bewegung und Ernährung und deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung der Kinder“. Auch sollen die ErzieherInnen Anregungen erhalten für die konkrete Umsetzung der Bewegungsförderung im KiTa-Alltag sowie für die langfristige Umsetzung ausgewogener Zwischenmahlzeiten und Frühstück.

Insgesamt finden mindestens 3 Weiterbildungen (4 Halbtage) im Lauf der eineinhalb-jährigen Umsetzung des Projekts statt.

- Bewegungsförderung bei 0-5 jährigen Kindern (halber Tag)
- Bewegen – Bauen – Spielen – Lernen, eine Einheit (ganzer Tag)
- Ausgewogene und gesunde Ernährung im KiTa-Alltag (halber Tag)

An den Weiterbildungen nehmen in der Regel jeweils eine bis zwei Vertretungen aus allen KiTas teil. Empfehlenswert ist es, wenn die KiTa-Leitung an den Weiterbildungen teilnimmt. Im Anhang befinden sich die Kurzbeschriebe der Weiterbildungen und empfohlene Kontaktpersonen.

Von den Weiterbildungen profitieren alle ErzieherInnen, auch wenn die KiTa-Leitung als einzige aktiv teilnimmt. Denn die KiTa-Leitung hat die Verantwortung, das Wissen aus der Wei-



terbildung an die Mitarbeitenden weiterzugeben und das Projekt in die KiTa-Strukturen zu integrieren.

Aufgrund der heterogenen Altersgruppen in der KiTa und der unterschiedlichen Stadien der motorischen Entwicklung der Kinder, ist es wichtig die Weiterbildungsinhalte der aktuellen Situation der KiTa und dem Bedarf und den Bedürfnissen der KiTa- Mitarbeitenden anzupassen (siehe Situationsanalyse). Die Bewegungsförderung für 0-2 Jährige in der Kita soll mit Raum für Selbsterfahrung umsetzungsorientiert vertieft werden. Da Bewegungsförderung auch eng mit Beziehung und der eigenen Haltung der ErzieherInnen verbunden ist, soll auch dieses Thema zur Sprache kommen. Ebenfalls zu beachten sind die Betreuungszeiten, da diese teils den ganzen Tag dauern und von Kind zu Kind verschieden sind. Stichworte daraus für die Weiterbildung sind: Die Bedeutung der Ruhe und Entspannung als Ergänzung zur Bewegung, laute Bewegung und „leise“ und innere Bewegung.

### **3.5.3 Umgestaltung der KiTa (inkl. Aussenräume)**

Bewegungsfreundliche KiTas zu schaffen ist ein wichtiger Bestandteil des Projekts. Es geht darum, für alle Kinder der verschiedenen Altersstufen Raum zu gewinnen, damit sie ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen und diese – integriert in den KiTa-Alltag - in einem klaren und definierten Rahmen ausleben können. Auch der Entspannung soll genügend Raum gewährt werden durch das Schaffen von Ruheorten und Ruhezeiten für alle.

Die ErzieherInnen erhalten im Rahmen der Weiterbildung Anregungen und Ideen, welche sie anschliessend im Team und mit Unterstützung der Projektleitung weiter bearbeiten und den Rahmenbedingungen der KiTa und ihren Bedürfnissen anpassen.

Empfohlen wird, dass jede Projekt-KiTa zwischen CHF 500 und 1'500.- zur Verfügung hat, um die Räumlichkeiten der Situation und dem Projekt angepasst umzugestalten und Material anzuschaffen, welches zur Bewegung motiviert. Dabei sind „einfache“ Materialien, mit denen die Kinder ihre eigenen Bewegungsbaustellen aufbauen können, vorgefertigtem Bewegungsmaterial vorzuziehen.

### **3.5.4 Elternarbeit**

Der Elternarbeit kommt für den nachhaltigen Projekterfolg grosse Bedeutung zu. Nur wenn Eltern in ein solches Projekt einbezogen werden, kann es erfolgreich sein. Dabei werden die bisherigen Leistungen und Bemühungen der Eltern anerkannt, auch kleine Schritte werden wahrgenommen und positiv verstärkt. Grundsätzlich wird die gemeinsame Arbeit rund ums Kind betont.

Die Eltern werden über das Projekt informiert, dessen Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte werden an einer Elterninformation erläutert. Während der Projektphase erhalten die Eltern alltagsrelevante Tipps in Broschüren, Flug- und Merkblättern. Die KiTa lädt die Eltern zu einer (KiTa-angepassten) Eltern-Kind-Aktivität ein, die idealerweise auch aktiv mitgestaltet werden soll.

Die Gestaltung und Vorbereitung der Elternarbeit werden im Rahmen der fachlichen Austauschtreffen gemeinsam diskutiert und erarbeitet.

### **3.5.5 Fachlicher Austausch**

Aus den Erfahrungen mit den Purzelbaumprojekten sowie aus anderen Projekten ist bekannt, dass ein Gefäss, in welchem die Multiplikatorinnen (Erzieherinnen) des Projekts in einen Austausch treten können, sehr wichtig ist, damit der Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung begleitet und reflektiert werden kann. Die Zusammenkünfte (KiTa-übergreifend und KiTa-intern) unterstützen die Reflexion und Verhaltensänderung der Erzieherinnen. Das Projekt „Purzelbaum KiTa + 🍌“ fordert von den Erzieherinnen, sich mit ihrer Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. Sie sollten unter anderem bereit sein, neue Freiräume für die Kinder zu schaffen sowie eigene Regeln und Rituale zu überprüfen. Der eineinhalb-jährige Prozess hilft den Erzieherinnen intensiv und bewusst den Themen Bewegung und Ernährung zu begegnen und den KiTa-Alltag gesundheitsförderlicher zu gestalten.

Der fachliche Austausch findet sowohl unter KiTa-Vertretungen (in der Regel KiTa-Leiterin und eine Erzieherin pro KiTa) der Projektgruppe-Purzelbaum KiTas des gesamten Kantons statt, als auch KiTa-intern mit dem ganzen Team (siehe Strukturplan Purzelbaum KiTA 3.7.1). Die Treffen der Projektgruppe-Purzelbaum KiTa werden durch die kantonale Projektleitung organisiert und durchgeführt. Der Austausch im Team wird grösstenteils durch die KiTa-Vertretung organisiert, wobei mindestens 3 Treffen KiTa-intern durch die Projektleitung begleitet werden. Neue Themen mit den Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Purzelbaum-Massnahmen werden jeweils für alle KiTas der Projektgruppe Purzelbaum-KiTa eines Kantons gemeinsam eingeführt. Die Situationsanalyse, die Vertiefung und Umsetzung der Weiterbildungen und der kantonsweiten fachlichen Austauschtreffen finden in den einzelnen KiTas vor Ort statt.

### **Austausch in der Projektgruppe-Purzelbaum KiTa (siehe 3.7.1. blaues Feld)**

Die Austauschtreffen in der grossen Gruppe, das heisst mit den Vertretungen aller teilnehmenden KiTas pro Kanton, finden 6 Mal innerhalb der Projektphase jeweils in einer anderen KiTa statt. Die ErzieherInnen reflektieren ihre Erfahrungen und erhalten im Austausch mit anderen KiTas Anregungen und Ideen für die Umsetzung der Purzelbaum-Massnahmen. Die Erzieherinnen sind nach den Austauschtreffen motiviert und gestärkt, Purzelbaum KiTa + 🍎 in das Team hineinzubringen und gemeinsam in der eigenen KiTa weiter umzusetzen.

Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Einstieg und Projektübersicht, Weiterbildungen
- Umgestaltung der Räume unter Berücksichtigung der verschiedenen Altersstufen und Sicherheit im Innen- und Aussenraum
- Ausgewogene und gesunde Ernährung im KiTa-Alltag
- Transfer in den Purzelbaumalltag: Regeln, Rituale und Beziehung. Bedeutung der gemeinsamen Haltung im Team
- Gestaltung und Planung der Elternarbeit
- Reflexion zum Projektprozess und dem Nutzen für die KiTa
- Abschluss – Vom Projekt zum Alltag

### **Fachlicher Austausch KiTa-intern (siehe 3.7.1. grüne Felder)**

Die Integration des Projekts in das Team und in die Strukturen der KiTa ist ein zentraler Erfolgsfaktor für die langfristige Verankerung des Projekts. Wie in der Weiterbildung ist auch hier die Rolle der KiTa-Leitung zentral. Sie koordiniert die interne Schulung der Mitarbeitenden, die nicht an der Weiterbildung teilgenommen haben und erarbeitet eine gemeinsame Haltung mit allen Mitarbeitenden zu Bewegung und Bewegungsförderung in der KiTa.

Den Auftakt des fachlichen Austausches in der KiTa bildet die Situationsanalyse mit dem Team. Bei Bedarf kann die kantonale Projektleitung beigezogen werden. Neben der Würdigung des Bestehenden geht es unter anderem darum Räumlichkeiten, Organisationsstruktur, aktuelles Bewegungsangebot, Ernährungsgewohnheiten, Elternarbeit und das Fachwissen und die Bedürfnisse der KiTa-Mitarbeitenden festzuhalten.

Die Art des Bezugs und der Beziehung der KiTa-Mitarbeitenden zu den Kindern prägt die praktische Umsetzung. Das Projekt bietet die Möglichkeit, im 1,5-jährigen Prozess die eigenen Haltungen und Rituale zu reflektieren, Prioritäten zu setzen und mit den KiTa-

Mitarbeitenden zu diskutieren und zu klären, um im Team eine gemeinsame Haltung zu Bewegung und gesunder Ernährung in der KiTa zu entwickeln.

Im Lauf der Projektzeit trifft sich die kantonale Projektleitung mindestens 3 Mal vor Ort mit dem KiTa-Team zu folgenden Themen:

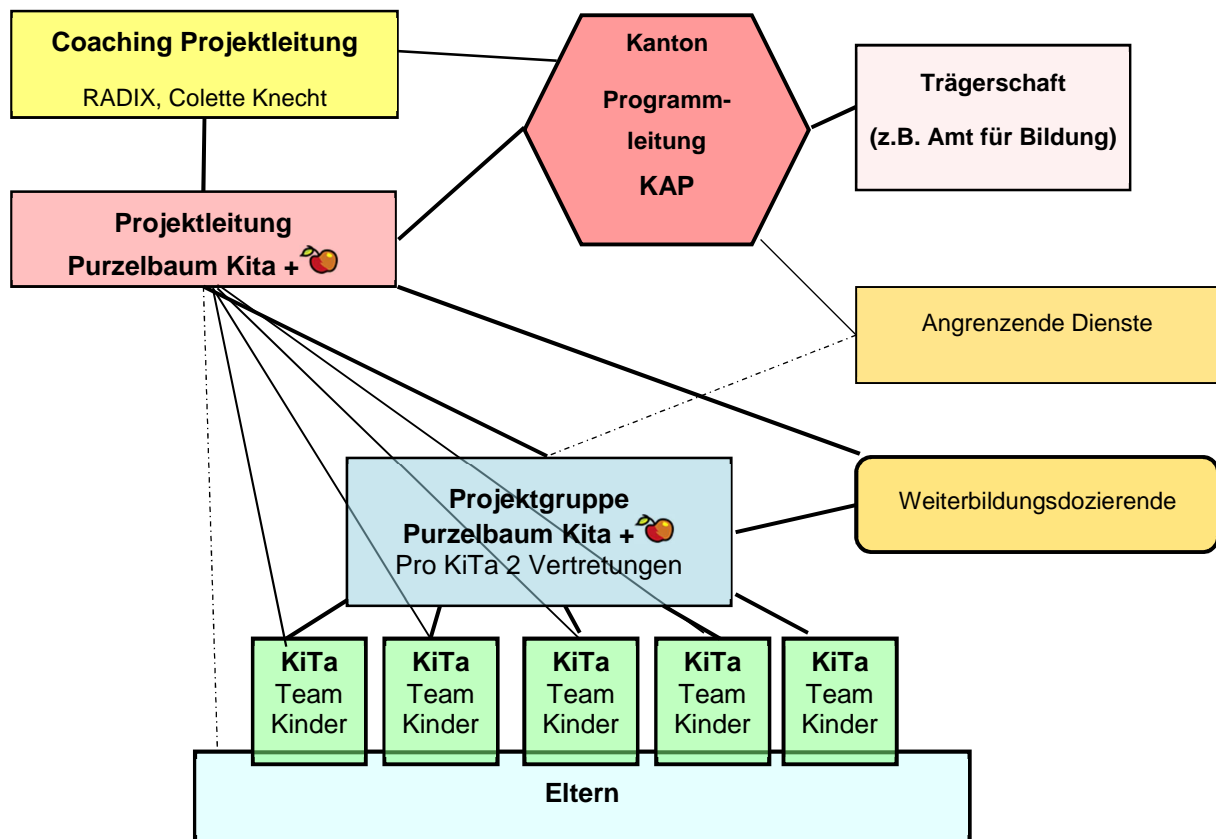
- Situationsanalyse vor Ort und Integration des Projekts in die Strukturen der KiTa
- Regeln, Rituale und Beziehung zu den Themen Bewegung und Ernährung: Haltungen im Team erarbeiten und klären
- Bewegungsförderung mit Fokus auf die Altersgruppen der KiTa, z.B. 0-2 Jährige: Umsetzung im KiTa-Alltag
- Gesunde Ernährung (Zwischen-) Mahlzeiten und Wasser trinken: Umsetzung im KiTa-Alltag
- Vom Projekt in den Alltag: Standortbestimmung und Ausblick

### 3.6 Zeitplan

Zeitplan Purzelbaum KiTa		2011												2012												2013					
		M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	
<b>Kanton</b>																															
Projektleitung fürs Coaching anmelden																															
Infoveranstaltung in den Kantonen																															
Anmeldung Purzelbaum KiTa 11/12																															
Evaluation																															
<b>Projektleitung</b>																															
Projektcoaching durch RADIX																															
<b>KiTa</b>																															
Commitment																															
Situationsanalyse																															
Austauschtreffen unter KiTas																															
Austauschtreffen KiTa-intern																															
Weiterbildungen																															
Umgestaltung der KiTas																															
Purzelbaum-Projektstart in KiTa (inkl. Elterninfo)																															
Selbstevaluation																															
Vom Projekt zum Alltag /Projektabschluss																															

## 3.7 Projektorganisation

### 3.7.1 Strukturplan Purzelbaum KiTa + 🍎



#### Train-the-trainer Struktur:

Die Projektleitungen Purzelbaum KiTa werden von RADIX während der gesamten Projektphase angeleitet und begleitet (Coaching).

Die Projektleitung leitet einerseits die Projektgruppe mit den Vertretenden aus den KiTas und berät zusätzlich die KiTas individuell vor Ort.

Die Vertretenden der KiTas nehmen am Erfahrungs- und Informationsaustausch mit anderen KiTas teil und setzen die Inhalte in regelmässige Teamsitzungen in der eigenen KiTa um.

### 3.8 Budget

Die Einführung und Umsetzung des 1.5 jährigen Projekts Purzelbaum KiTa kostet pro KiTa rund 6'000 Franken. Der grösste Budgetposten ist dabei die Projektleitung und die Umgestaltung der KiTa, damit grösstmögliche, nachhaltige Bewegungsmöglichkeiten erzielt werden können. Pro KiTa sollten dafür zwischen CHF 500.- und CHF 1'500.- zur Verfügung stehen.

Die Kosten von Purzelbaum KiTa + 🍎 setzen sich aus folgenden Budgetposten zusammen: Informationsmaterial für Elternarbeit und Öffentlichkeitsarbeit, Purzelbaumfest (Spielfest mit Eltern und Kindern), Weiterbildungen der ErzieherInnen, Projektleitung, Projektcoaching der Projektleitungen und nach Bedarf Purzelbaum-T-Shirts und Abziehbilder für alle Kinder und ErzieherInnen.

Folgend ein grobes und unverbindliches Budget für die Umsetzung von Purzelbaum

KiTa + 🍎 für **1,5 Projektjahre** für ca. **12 KiTas**

Leistung	Ungefähre Kosten in CHF
<b>Notwenige Leistungen</b>	
Projektleitung	ca. 20- 25% Arbeitspensum = 40'000.-
Coaching durch RADIX für Projektleitung	7'000.-
3 Halbtage Weiterbildung	3'200.-
Gestaltungsmaterial für KiTas (Mittelwert = ca. 1'000.-/KiTa)	12'000.-
Material Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Broschüren, Purzelbaum-Plakat etc.)	5'000.-
<b>Notwendige Gesamtkosten</b>	<b>67'200.-</b>
<b>Optionale Leistungen</b>	
Zusatzmaterial --> T-Shirts (30 pro KiTa- Stk. ca. 12.--), Abziehbilder	4'000.-
Unvorhergesehenes, Diverses --> Verpflegung Elterninfo, Attraktion an Purzelbaumfest	1'000.-
Selbstevaluation, Kurzbericht	2'000.-
<b>Optionale Gesamtkosten</b>	<b>6'000.-</b>
<b>TOTAL notwendig + optional für 12 KiTas</b>	<b>73'200.--</b>
<b>TOTAL notwendig + optional für 1 KiTa</b>	<b>6'100.--</b>

### 3.9 Evaluation

Am Ende der Projektphase führt die Projektleitung mit den ErzieherInnen eine kurze schriftliche Selbstevaluation anhand eines Fragebogens durch. Diese besteht aus drei Bereichen:

**Integration Purzelbaum KiTa + 🍎:** Veränderung der KiTa bezüglich Bewegungsangebote und gesunder Ernährung, Verhalten der ErzieherInnen, Veränderung des KiTa-Alltags.

**Verhalten der Kinder:** Nutzung der Bewegungs- und Ernährungsangebote und beobachtete Veränderungen bei den Kindern bezüglich Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

**Projektverlauf:** Projektkonzept

Der Fragebogen wird von allen ErzieherInnen ausgefüllt und an einem Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit ist Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende der 1.5 Jahre verfasst die Projektleitung einen kurzen Schlussbericht über den Projektverlauf.

### 3.10 Langfristige Verankerung

Im letzten Drittel der Projektphase werden der Nutzen und die Entwicklungen im KiTa-Alltag reflektiert. Auf Basis der daraus gewonnenen Erkenntnisse, wird aktiv an der langfristigen Verankerung gearbeitet. Erfahrungen aus Purzelbaum in Kindergärten haben gezeigt, dass die Purzelbaum-Kindergärten nach dem Projektprozess dabei bleiben.

Es hat sich auch gezeigt, dass ein weiterer Erfahrungsaustausch, Weiterbildungen, Tagungen, Informationen (Newsletter), Ideensammlung für die Umsetzung usw. für die Verankerung sehr gewünscht sind.

Um dies zu gewährleisten, wurde 2010 die Plattform Purzelbaum <sup>plus</sup> aufgebaut ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)). Damit die Angebote auch für KiTa-ErzieherInnen angepasst und angeboten werden können, ist ein Beitrag durch die Verantwortlichen der Kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht bereitzustellen.



## **ANHANG - Empfehlungen für die Weiterbildungen**

### **1. Bewegungsförderung bei 0-2/ 0-5 jährigen Kindern**

#### **Zeit und Ort:**

- Zeit: Im ersten Drittel der Projektumsetzung (halber Tag)
- Ort: Optimaler Weise in einer KiTa

#### **Ziele:**

- Die ErzieherInnen kennen die neurobiologischen Zusammenhänge von frühkindlicher Bewegungsentwicklung, Selbst- und Emotionsregulation. Die Erzieherinnen verfügen über das relevante Fachwissen und können die räumlichen Verhältnisse dementsprechend günstig gestalten.
- Die ErzieherInnen kultivieren eine aufmerksame, akzeptierende und bewegungsfördernde Haltung. Das eigene Erleben wird zur wichtigen Orientierung im KiTa-Alltag.
- Die ErzieherInnen erleben und reflektieren das sensomotorische Erleben von Säuglingen und Kleinkindern (0-2J/0-5J) und vertiefen dadurch ihr Einfühlungsvermögen für den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Sie erkennen den grundlegenden Zusammenhang zwischen Bewegung und Beziehung.

#### **Inhalte:**

- Alle Themen werden praxisbezogen vorgestellt und mit der persönlichen Erfahrung verknüpft.
- Wissen und Erleben der frühkindlichen Bewegungsentwicklung (Theorie, Selbsterfahrung, Transfer in aktuelle Kita Kinder, räumliche Voraussetzungen), Verständnis der Balance zwischen aktiven und ruhigen Bewegungsphasen der Säuglinge und Kleinkinder, Tagesrhythmen
- Präsenz, Wahrnehmung, Achtsamkeit, der ErzieherInnen in Bezug auf die Säuglinge und Kleinkinder, die sie begleiten und in Bezug auf sich selbst, Beziehungsgestaltung in sensomotorischer emotionaler Resonanz, körperliche und emotionale Haltung wahrnehmen, in die Beziehung einbringen und falls gewünscht verändern können
- Räumliche Verhältnisse von Kitas drinnen und draussen in Bezug auf Bewegungsförderung (0-2J/ 0-5J) erfassen und reflektieren, von bewegungsfördernden Materialien und Raumanpassungen diskutieren / Fachbücher und konkrete Interventionen kennenlernen

- Sensomotorik und Beziehungsförderung im konkreten Kita Alltag: in Beziehungssituationen, bei der Pflege, beim Essen, beim Schlafen / Funktion, Qualität und Wirkung von Bewegung, Berührung, Klang, Rhythmus, Tempo, Nähe, Distanz, Emotionalität

**Kontaktperson:**

- Thea Rytz , Körperwahrnehmung / Körpertherapeutin / Somatic Psychology  
Inselspital, Bern - thea.rytz@insel.ch - Combox 031 632 96 86

## **2. Bewegen – Bauen – Spielen – Lernen, eine Einheit**

### **Zeit und Ort:**

- Zeit: Im ersten Drittel der Projektumsetzung (ganzer Tag)
- Ort: Optimaler Weise in einer KiTa

### **Ziele/ Kursbeschreibung**

- Aufbauend auf den Bewegungsbedürfnissen der Kinder werden eine Vielzahl von bewährten Bewegungs- und Spielangeboten in- und outdoor vorgestellt.
- Ein spezielles Augenmerk liegt auf dem Einrichten von attraktiven, anregenden Räumen und Nischen in Kindertagesstätten, die zum Bewegen, Bauen, Spielen und Lernen einladen.
- Inputs zu Themen wie Bewegung und Kognition, Bewegung und Sprache, Koordinative Fähigkeiten im Alltag, Förderung der Risiko- und Lebenskompetenzen, Elterninfos zum Thema Bewegung, etc. runden den Kurstag ab.

### **Leitideen**

- Kinder können mehr, Kinder können viel mehr als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen- und dies gelten in ausgeprägtem Masse für den Bewegungsbereich.
- „Wem es gelingt, Menschen durch Körpererfahrungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Grosses auf dem Gebiet der Erziehung.“ (Johann Heinrich Pestalozzi)

### **Kontakt/ Leitung:**

- Hansruedi Baumann, Dozent für Bewegung und Sport an der Pädagogischen Hochschule FHNW, Projektleiter 'Mut tut gut'
- Martina Baumann, Sportlehrerin EHSM Magglingen, Bewegungspädagogin BGB, Expertin J+S Kids und J+S Gymnastik und Tanz

### 3. Gesunde und ausgewogene Ernährung im KiTa-Alltag

#### Zeit und Ort:

- Zeit: Im zweiten Jahr der Projektumsetzung (halber Tag)
- Ort: nach Vereinbarung mit der Kursleitung

#### Leitgedanken:

Die Wichtigkeit liegt auf der Hand: Die Ernährungsgewohnheiten werden im frühen Kindesalter geprägt und sind in späteren Jahren nur noch bedingt beeinflussbar. Heute ist bereits jedes fünfte Kind übergewichtig! Diese Kinder haben es auch im Erwachsenenalter schwer, normalgewichtig zu werden, und sind deshalb einem grösseren Krankheitsrisiko ausgesetzt. Die Prävention muss also früh beginnen!

#### Die Schwerpunkte:

- Ernährungsempfehlungen für Kinder von 0 -5 Jahren
- Frühstück und Zwischenmahlzeiten: Hilfsmittel und Ideen für den Alltag
- Entwicklungsschritte mit Einfluss auf das Ernährungsverhalten
- Geeignete Unterlagen zum Thema Ernährung für Eltern (auch für fremdsprachige Eltern)

Grundlage der Weiterbildung ist die Ernährungsscheibe der SGE.

#### Kontakt:

- Marion Wäfler Gassmann,  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Tel. direkt: 031 385 00 06 (Montag)  
Tel. Sekretariat: 031 385 00 00  
Mail: m.waefler@sge-ssn.ch

