

# Projekt

## Bewegter Kindergarten



### Das Wichtigste in Kürze

Kinder haben in der Regel einen genügend grossen Bewegungsdrang für eine gesunde Entwicklung. Was aber hindert sie daran, sich tatsächlich genügend zu bewegen?

Das Projekt "Bewegter Kindergarten" nimmt diese Frage auf. Es stärkt Ihre Wahrnehmung für das Bewegungsverhalten der Kinder. Sie lernen Bewegungsideen der Kinder zu begleiten und Bewegungssequenzen zu gestalten. Mit Blick auf übergewichtige Kinder wird auch das Thema Ernährung thematisiert.

Mit acht Terminen verteilt über das Schuljahr 2007/08 treffen Sie sich mit der Projektleitung und den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Hier lernen Sie Inhalte und Arbeitsweisen kennen. Sie können eigene Fragestellungen einbringen und Ideen entwickeln.

Parallel dazu setzen Sie das Gelernte und Erarbeitete in Ihrem Arbeitsalltag um, suchen nach Verbesserungen bei der Innen- und Aussenraumgestaltung. Sie pflegen die Zusammenarbeit mit den Eltern in Sachen Bewegung und Ernährung. Dabei profitieren Sie auch von der individuellen Beratung und vom Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Für die Gestaltung der Innen- und Aussenräume erhalten Sie auch finanzielle Unterstützung.

### Informationen

In diesem Dossier finden Sie detaillierte Informationen zum Projekt, zum Aufbau, den Terminen, den Teilnahmebedingungen etc. Falls Sie dennoch Fragen haben sollten, erhalten Sie hier Antworten:

- An der Informationsveranstaltung vom **Do 29. März 2007**
- Bei Fredi Meyer, 052 685 20 65     [alfred.meyer@ktsh.ch](mailto:alfred.meyer@ktsh.ch).



## Darum geht es

### **Kinder wollen sich bewegen ...**

Bewegung muss man Kindern nicht aufzwingen, sie ist ein Grundbedürfnis. Kinder besitzen in der Regel genügend eigene Bewegungsimpulse für eine gesunde Entwicklung: Ihren Spiel-, Bewegungs-, Entdeckungs- und Gestaltungstrieb.

Immer wieder gehen Kinder mit Ausdauer und eigenem Antrieb an herausfordernde Bewegungsaufgaben heran: Von den ersten Greifbewegungen und den ersten Schritten, über Balancieren und Klettern bis hin zum Radfahren oder zum Burzelbaum.

Voraussetzung ist, dass Kinder eine herausfordernde Umgebung und genügend Zeit haben und dass sie bei ihrem Vorwärtsdrang nicht gehindert werden.

Das kindliche Bewegungsbedürfnis lässt sich besonders gut dort beobachten, wo es nicht erwünscht ist, z.B. wenn Kinder nicht stillsitzen können.

### **... aber viele Kinder bewegen sich zu wenig**

Noch zu oft treffen Kinder mit ihren Bewegungsbedürfnissen auf Hindernisse: Auf das Unverständnis und die Verbote Erwachsener, auf wenig bewegungsfreundliche Umgebungsgestaltungen (innen und aussen) oder auf ablenkende Aktivitäten wie das Fernsehen. Andere Kinder stehen mit der Bewegung auf Kriegsfuss, etwa weil sie ungeschickt, gehemmt oder übergewichtig sind.

Der Bewegungsmangel von Kindern manifestiert sich folgendermassen:

- rund 20% der Schweizer Kinder gelten als übergewichtig, diese Zahl wird zunehmen.
- Die Schere zwischen motorisch ungeschickten und geschickten Kindern öffnet sich immer mehr.
- Eine schlecht entwickelte Motorik ist nicht selten Grund für Unfälle.
- Viele Kinder haben Kraftdefizite.
- Etwa 20% der Kinder im Alter zwischen 11 und 14 Jahren klagen über Rückenschmerzen.
- Eine grosse Anzahl Kinder hat eine Haltungsschwäche.

Längerfristig ist damit auch das sportliche Entwicklungspotential dieser Kinder eingeschränkt und Bewegungsmangel erhöht die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für schwache Knochen.

### **Bewegung ist auch für die schulische Leistungsfähigkeit wichtig**

Bewegungsförderung ist auch für die schulische Laufbahn wesentlich. Bewegung unterstützt die Entwicklung von Kompetenzen, die auch für die Denkarbeit eine wichtige Rolle spielen, etwa Raumvorstellung oder Konzentrationsfähigkeit. Entsprechend können sich psychomotorische Schwierigkeiten (etwa motorische Unruhe) nicht nur in Bewegungsproblemen, sondern auch in Lern- und Leistungsdefiziten ausdrücken.

Deshalb ist Bewegungsförderung auch für den Kindergarten und die Schule ausgesprochen wertvoll. Die Bewegungsmöglichkeiten eines Kindes geben Hinweise auf dessen Entwicklung insgesamt und mit Bewegungsaktivitäten kann die ganze Person angesprochen werden.

Zum körperlichen Wohlbefinden trägt zudem das Ernährungsverhalten bei, auch hier ist nicht alles zum Besten bestellt. Deshalb fokussiert sich das Projekt auch auf Aspekte der Ernährung.

---



## Wer ist angesprochen ?

Das Projekt ist vorderhand für Kindergärtnerinnen und Kindergärtner konzipiert. Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass Sie im Laufe des Projekts in einem Kindergarten arbeiten, in dem Sie die Projektziele sogleich umsetzen können.

## Zielsetzungen

### Allgemeines Ziel

Allgemeines Ziel des Projektes ist es, dass die von Ihnen betreuten Kinder vermehrt ihre Bewegungsimpulse in einem sinnvollen Rahmen ausleben können.

Dazu sollen die Kinder auch die Grundgedanken einer ausgewogenen Ernährung kennen lernen.

### Spezifische Ziele

Im Hinblick auf diese allgemeinen Ziele entwickeln Sie als Teilnehmerin oder als Teilnehmer zum einen Ihre persönlichen Kompetenzen weiter, zum anderen setzen Sie das Gelernte in Ihrem Kindergarten sogleich um:

1. Sie kennen die Bedeutung der Bewegung und der Ernährung für die kindliche Entwicklung und können die entsprechenden Argumente sowohl in Ihrer praktischen Arbeit als auch im Gespräch mit Eltern und Behörden fruchtbar einsetzen.
2. Sie üben sich darin, das Bewegungsverhalten der Kinder wahrzunehmen und zu interpretieren.
3. Sie üben sich darin, die Bewegungsimpulse der Kinder situationsangepasst zuzulassen, aufzunehmen und zu begleiten.
4. Sie üben sich darin, Bewegungssequenzen zu entwickeln und zu gestalten, die den Bewegungsbedürfnissen der Kinder entgegen kommen.
5. Sie analysieren die Innen- und Aussenräume Ihres Kindergartens und verändern sie nach Möglichkeit so, dass die Kinder vermehrt ihre spontanen Bewegungsbedürfnisse ausleben können.
6. Sie lernen geeignete Möglichkeiten kennen, um eine ausgewogene Ernährung zu thematisieren, und reflektieren den Sinn einer Znünieregulung.
7. Sie pflegen mit den anvertrauten Kindern täglich eine gemeinsame entspannte Znünipause.
8. Sie beschäftigen sich auch mit Kindern, die in ihren spontanen Bewegungsimpulsen gehemmt sind, aus anderen Gründen in ihrem Bewegungsverhalten spezifische Bedürfnisse haben oder die aufgrund ihres Übergewichts ausgeschlossen werden könnten. Sie üben sich darin, diese Kinder wahrzunehmen, zu begleiten und in die Aktivitäten der übrigen Kinder einzubeziehen.
9. Sie beziehen die Eltern in das Projekt mit ein, informieren dabei über das Projekt sowie über die Bedeutung der Bewegung und der Ernährung für die kindliche Entwicklung, über das spontane Bewegungsverhalten von Kindern, über die Möglichkeiten, die Bewegung im familiären Umfeld und auf dem Schulweg vermehrt zuzulassen bzw. zu fördern, sowie über sinnvolle Ernährungsgewohnheiten im Kindergarten.

### Erfahrungen aus Basel

Das Projekt «Burzelbaum» in der Stadt Basel hat ganz ähnliche Zielsetzungen verfolgt. Die Erfahrungen daraus sind sehr ermutigend. So zeigten sich bereits nach fünf Monaten gewichtige Veränderungen:

- In allen Projektkindergärten fand mehr freie und gezielte Bewegung statt. Die Kinder zeigten Fortschritte in ihren motorischen Fähigkeiten; sie waren mutiger, selbstsicherer und konzentrierter geworden. Auch das Sozialverhalten hatte sich verbessert.
-



- Die Eltern lobten, dass der Spass an der Bewegung im Zentrum stand; sie wollten den Kindern vermehrt Bewegung ermöglichen.
- Die Lehrpersonen erlebten den Unterricht als befriedigender, da die Kinder allgemein ausgeglichener waren. Sie hatten zum Teil auch ihr eigenes Bewegungsverhalten überprüft und angepasst.

## **Aufbau**

### **Gemeinsame Treffen**

An acht Terminen verteilt über das Schuljahr 2007/08 treffen Sie sich mit der Projektleitung und mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, um:

- Ihre Kompetenzen zu entwickeln; die praktische Arbeit wird dabei ein grosses Gewicht haben,
- Ihre Beobachtungen und Fragen einzubringen und zu diskutieren,
- Ihre Erfahrungen auszutauschen,
- Ihre Wünsche für den weiteren Projektverlauf einzubringen,
- die Umsetzung in Ihrem Kindergarten zu planen,
- sich mit der Projektleitung zu koordinieren.

Das Programm der einzelnen Treffen ist nicht von vornherein festgelegt. Sie haben jeweils die Gelegenheit, Ihre Wünsche und Anliegen einzubringen. Das Programm wird so weit als möglich daran angepasst. So können wir Ihre Bedürfnisse berücksichtigen und Ihre Erfahrungen einbeziehen.

Die gemeinsamen Treffen finden in der Regel in Schaffhausen an der Pädagogischen Hochschule statt.

### **Umsetzung in Ihrem Kindergarten / in Ihrer Klasse**

Parallel zu den Treffen setzen Sie das Gelernte in Ihrem Kindergarten sogleich um: Sie beobachten die Kinder, reagieren auf ihre Bewegungsbedürfnisse und gestalten Bewegungssequenzen.

- Sie erproben Möglichkeiten, eine ausgewogene Ernährung zu thematisieren.
- Sie pflegen mit den Kindern täglich eine gemeinsame entspannte Znünpause.
- Sie prüfen die Möglichkeit, eine Znünieregung zu erlassen oder - falls Sie bereits eine Regelung kennen - werten die Erfahrungen aus.
- Sie analysieren die Innen- und Aussenräume und entwickeln sie weiter.
- Sie organisieren einen Elternanlass. Die Projektleitung unterstützt Sie individuell bei der Organisation und Umsetzung.
- Sie erhalten Besuch von einer Kollegin oder einem Kollegen und besuchen sie oder ihn, um Wahrnehmungen auszutauschen und anstehende Fragen zu besprechen.
- Sie profitieren dabei von individueller Beratung und Unterstützung durch die Projektleitung.

Grundsätzlich sind Sie frei, wie und wann Sie die Umsetzung angehen. Sie richten sich dabei nach der eigenen Jahresplanung und danach, was Sie bereits können und früher umgesetzt haben. Es ist aber das Ziel, dass Sie bei der Umsetzung alle Bereiche berücksichtigen.

## **Leitung**

Fredi Meyer, Turninspektor

---



## **Termine**

Do 29. März 2007, Infoveranstaltung, 18.30 - 20.00 Uhr  
Mi 29. August 2007, 09.00 - 12.00 / 13.30 - 16.30 Uhr  
Di 11. September 2007, 17.00 - 20.00 Uhr  
Do 1. November 2007, 17.00 - 20.00 Uhr  
Mi 5. Dezember 2007, 17.00 - 20.00 Uhr  
Do 17. Januar 2008, 17.00 - 20.00 Uhr  
Di 11. März 2008, 17.00 - 20.00 Uhr  
Do 8. Mai 2008, 17.00 - 20.00 Uhr  
Mi 4. Juni 2008, 09.00 - 12.00 / 13.30 - 16.30 Uhr

## **Dokumentation**

Was passiert alles in einem Kindergarten und wie verändert er sich, wenn er ein Jahr lang an einem Bewegungsprojekt mitmacht? Das interessiert nicht nur uns von der Projektleitung, sondern dürfte auch für viele Kindergärtnerinnen und Kindergärtner, aber auch für Behörden und Fachleute von Interesse sein.

Deshalb ist zum Projekt «Bewegter Kindergarten» eine Dokumentation geplant, die einige der Veränderungen und Prozesse festhält.

Sehr wahrscheinlich werden Sie also in der Anfangs- und dann wieder in der Schlussphase des Projektes Besuch von der Projektleitung erhalten. Aus Fotos, Gesprächen und Beobachtungen wächst so der Stoff für die Dokumentation.

Die Besuche dienen gleichzeitig auch dazu, das Projekt auszuwerten und Schlüsse für künftige Projekte zu ziehen

## **Kosten**

### **Unterstützung**

Das Projekt wird unterstützt von der Gesundheitsförderung des Kantons Schaffhausen.

### **Umsetzung**

Um die Innen- und Aussenräume in Ihrem Kindergarten zu entwickeln, braucht es sehr wahrscheinlich finanzielle Mittel. Dafür ist in erster Linie die Schule bzw. die Gemeinde zuständig. Wir empfehlen, frühzeitig einen Betrag von mindestens 500 Franken zu beantragen bzw. zu reservieren.

Als Anreiz für die Schule bzw. Gemeinde, dafür einen Betrag zur Verfügung zu stellen, leistet auch das Projekt seinen Beitrag: Das Projekt verdoppelt den Beitrag der Schule bzw. Gemeinde bis zu einem Höchstbetrag von 750 Franken. Nicht ausgeschöpfte Mittel gehen zurück ins Projekt.

Damit Sie eine Vorstellung haben, die Kindergärten Lahn (Bea Joos) und Gruben (Christina Loher) hatten je Fr. 1500.-- zur Verfügung um ihren Kindergarten bewegungsfreundlich zu gestalten.

Das Budget im Kanton ist limitiert, dh. sofern sich zu viele Kindergärten für das Projekt melden, müssen wir die Kant. Beiträge kürzen oder die Teilnehmerzahl am Projekt limitieren.



## Kontakt zu den Schulbehörden

Das Projekt «Bewegter Kindergarten» ist nicht nur eine persönliche Weiterbildung. Es hat verschiedenste Auswirkungen auf den Betrieb in Ihrem Kindergarten. Wir empfehlen also, möglichst früh Kontakt zur Schulpflege oder zur Schulleitung aufzunehmen. Sichern Sie sich deren Unterstützung insbesondere bei den folgenden beiden Fragen:

- Das erste und das letzte Treffen finden jeweils tagsüber an einem Mittwoch statt. Falls sich das mit Ihrer Arbeitszeit überschneidet, müssen Sie von Ihrer Arbeit im Kindergarten frei gestellt werden. So müssen Sie nicht das ganze Projekt in Ihrer Freizeit abwickeln. Wir verstehen das als Einladung an Ihre Schulpflege oder Schulleitung, Ihre wertvolle Arbeit zu unterstützen und zu würdigen.
- Die Entwicklung der Innen- und Aussenräume kostet sehr wahrscheinlich Geld. Dafür ist in erster Linie die Schule bzw. die Gemeinde zuständig, wobei auch das Projekt seinen Beitrag leistet (siehe oben). Bemühen Sie sich frühzeitig um einen Beitrag der Schule bzw. Gemeinde.

Es ist Voraussetzung für eine Teilnahme am Projekt, dass Sie sich um einen Beitrag der Gemeinde bzw. Schule bemüht haben oder aufzeigen können, in welcher Weise Sie sich noch darum kümmern werden. Bei Ihrer Anmeldung geben Sie deshalb über einen allenfalls gesprochenen Betrag Auskunft.

Es ist uns wichtig, dass Sie bei einer Teilnahme am Projekt die Unterstützung der Schulpflege / der Schulleitung haben. Deshalb sieht das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Dossiers vor, dass auch die Behörden die Anmeldung unterschreiben.

An der Informationsveranstaltung vom 29. März 2007 in Schaffhausen (siehe unten) sind übrigens auch Mitglieder von Schulleitungen und Schulpflegern willkommen. So können sich auch Leitungspersonen aus erster Hand über das Projekt, seine Ziele und Inhalte informieren.

## Informationsveranstaltung

An der Informationsveranstaltung vom 29. März 2007 in Schaffhausen (18.30 bis 20 Uhr) können Sie sich näher mit dem Projekt beschäftigen. Sie hören etwas Hintergrund zur Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung, lernen das Projekt, seine Ziele und Inhalte kennen, hören von Erfahrungen einer Kollegin und können der Projektleitung Ihre Fragen stellen. Anmeldeformular erst hier

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an, bei Fredi Meyer, Hauptstr. 95, 8224 Löhningen, 052 685 20 65 [alfred.meyer@ktsh.ch](mailto:alfred.meyer@ktsh.ch) oder beim Sportamt 052 632 72 90.

## Anmeldung

Das Anmeldeformular wird an der Informationsveranstaltung abgegeben.

Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2007. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Regel nach Eingangsdatum berücksichtigt. Falls Sie den Anmeldetermin verpassen, erkundigen Sie sich, ob es noch freie Plätze hat.