

**KindergartenSH.bewegt**

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 "KindergartenSHbewegt" 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 2008/09 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.

Projektleitung

- Fredi Meyer, Turninspektor/Gesundheitsförderung Schule
- Lizzi Wirz, Prorektorin Pädagogische Hochschule Schaffhausen PHS, Dozentin Sportpädagogik PHS
- Carol Schilling, Psychomotorik-Studentin

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 oft der 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 besitzt 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 Znünieregung.
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.

Erfahrungen der Schaffhauser Teilnehmer

- Das Projekt "KindergartenSH.bewegt" ist eine echte Bereicherung für unseren Kindergartenalltag.
- Die Kinder lieben die Bewegungszeiten und werden nicht müde, immer wieder zu "üben".
- Gerade für ungeschickte Kinder ist die intensive Zeit, aber auch die Möglichkeit während dem Freispiel zu turnen, sehr wertvoll.
- Die Kinder sind nach der Bewegungssequenz besser in der Lage, zuzuhören, sich auf Ruhiges zu konzentrieren.
- Der Lärmpegel ist gerade bei der Bewegungssequenz eher tief.

Aufbau

Gemeinsame Treffen

An acht Terminen verteilt über das Schuljahr 2008/09 treffen sich die Teilnehmerinnen 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. Die Teilnehmerinnen haben jeweils die Gelegenheit, Ihre Wünsche und Anliegen einzubringen. Das Programm wird so weit als möglich daran angepasst. So können Ihre Bedürfnisse berücksichtigt und Ihre Erfahrungen miteinbezogen werden.

Umsetzung in Ihrem Kindergarten / in Ihrer Klasse

Parallel zu den Treffen setzen die Teilnehmerinnen 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 Znüni-Regelung 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.

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

Das Projekt wird unterstützt von der Gesundheitsförderung Schule des Kantons Schaffhausen.

Umsetzung

Um die Innen- und Aussenräume der Kindergärten zu entwickeln, braucht es finanzielle Mittel. Dafür ist in erster Linie die Schule bzw. die Gemeinde zuständig. 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, d.h. jeder Kindergarten verfügt über Fr. 1500.-- um sich bewegungsmässig auszubauen.

Kontakt zu den Schulbehörden

Das Projekt «Bewegter Kindergarten» ist nicht nur eine persönliche Weiterbildung. Es hat verschiedenste Auswirkungen auf den Betrieb im Kindergarten. Die Schulleitungen und die Schulbehörden müssen das Projekt unterstützen.

Nachhaltigkeit

Im Rahmen der Neuregelung des sonderpädagogischen Bereichs ISF erfährt die Bewegung mit der Einführung der Psychomotoriktherapie eine gewichtige Aufwertung.

Psychomotoriktherapie

Psychomotorik betont die enge Verknüpfung von Erleben und Bewegung, von Psyche und Motorik. Die Psychomotoriktherapie verfolgt das Ziel, die motorischen Möglichkeiten des Kindes zu erweitern und zu verbessern sowie seine Wahrnehmung des Körpers und seine Beziehung zu Raum und Zeit zu schulen. **Das zentrale therapeutische Mittel ist die Bewegung**, teilweise durch Musik unterstützt und intensiviert. Die Unterstützung findet einzeln, in Gruppen oder integrativ in der Klasse statt.

Mit der Einführung der Psychomotorik ist die Nachhaltigkeit des Projekts KindergartenSHbewegt optimal gewährleistet.