

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2021-2024

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2023

Kriterien Bewegungsförderung

Bewertung

1 Kriterium erfüllt 2 Kriterium nur teilweise erfüllt 3 Kriterium nicht erfüllt

1.	Kriterien	Die Bewegung wird in die Tagesstruktur integriert. (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
1.1.	Planung	In der Tages- und Wochenplanung sind Umfang und Art der Bewegungsangebote für das Personal und Eltern ersichtlich.	
1.2.	Sing- und Bewegungsspiele	Sing- und Bewegungsspiele sind als Rituale in den Tagesablauf integriert (z.B. Begrüssung, Verabschiedung, u.ä.).	
1.3.	Bewegungsformel	Die Themen und die geleiteten Angebote werden in der «2/3 Bewegungsformel» zusammengestellt.	
1.4.	Alltagsbewegung	Die Kinder helfen aktiv und «bewegt» bei den alltäglichen Aufgaben mit (Anziehen, Spielsachen aufräumen, Abwaschen, Tischen, auf Wickeltisch steigen usw.). Die Kinder werden dabei unterstützt, so viel wie möglich selbständig auszuführen.	

2.	Kriterien	Die elementaren Bewegungsbedürfnisse. (4 von 5 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
2.1.	Elementare Bewegungsformen	Das ausgebildete Betreuungspersonal kennt die 9 elementaren Bewegungsgrundformen von Kindern und setzt diese im Krippenalltag um.	
2.2.	Grobmotorik	Die Bewegungsangebote der Kita decken im Verlauf der Woche alle elementaren, grobmotorischen Bewegungsgrundformen ab. Die Kinder werden in der Entwicklung dieser Bewegungsgrundformen auf spielerische Art und Weise unterstützt und gefördert.	
2.3.	Feinmotorik	Es gibt täglich Angebote zur Schulung der Feinmotorik.	
2.4.	Intensität	Die Kinder haben täglich die Möglichkeit, sich in unterschiedlicher Intensität zu bewegen (auspowern: Zeit, Kraft, Raum).	
2.5.	Spielen	Das freie Spielen nimmt einen grösseren Platz ein als geleitete Aktivitäten.	

3.	Kriterien	Es wird vorbildlich mit der Bewegung umgegangen (5 von 6 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
3.1.	Vorbildfunktion	Die Vorbildfunktion steht für das ganze Team klar im Vordergrund.	
3.2.	Vorbildfunktion	Das Team ist im Umgang miteinander vorbildlich (Empathie).	
3.3.	Vorbildfunktion	Die Betreuer: innen sind Vorbilder in der Bewegung und sind bereit aktiv und präsent mitzuwirken.	
3.4.	Einschränkungen	Es wird darauf geachtet, dass die Kinder in ihrem Bewegungsdrang möglichst wenig Einschränkungen und Verbote erleben. Dabei wird die Wortwahl vorbildlich gewählt.	
3.5.	Bewegungs-entwicklung	Die Bewegungsentwicklung der Kinder wird beobachtet und im Portfolio dokumentiert. Meilensteine sind dabei wichtiger als das Lebensalter.	
3.6.	Sinne	Es wird darauf geachtet, dass bei den Kindern im Bewegungsalltag alle Sinne angesprochen werden (sehen, riechen, hören, fühlen).	

4.	Kriterien	Die Innen- und Aussenräume machen Lust auf Bewegung (9 von 11 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
4.1.	Innenraum	Die Innenräume können mit Leichtigkeit verändert werden (z.B. Platz schaffen, verdunkeln).	
4.2.	Bewegungs- bedürfnisse	Die Gestaltung des Innenraumes und die vorhandenen Materialien ermöglichen es, alle Bewegungs-Bedürfnisse (Grundformen) der Kinder abzudecken.	
4.3.	Austoben	Im Innenraum gibt es die Möglichkeit sich auszutoben.	
4.4.	Gestaltungs- elemente	Für Babys sind spezifische Gestaltungselemente vorhanden (zum Hochziehen, Balancieren etc.).	
4.5.	Bewegungs- landschaften	Es werden regelmässig altersentsprechende Bewegungslandschaften angeboten.	
4.6.	Rückzug	In den Räumen bestehen Möglichkeiten für Rückzug und Entspannung der Kinder.	
4.7.	Geleitete Sequenz	Mind. 1x in Tag findet eine geleitete altersentsprechende Bewegungssequenz statt.	
4.8.	Freispiel	Die Kinder dürfen sich täglich bei jedem Wetter frei im Aussenraum bewegen.	
4.9.	Aussenraum	Der Aussenraum bietet vielseitige Möglichkeiten für Bewegung (z.B. Bäume zum Klettern, grosse Steine zum Herunterspringen, aktivierende Einrichtungen/Geräte).	
4.10.	Materialien	Materialien wie Seile, Bälle, Stelzen, Wurfspiele stehen im Aussenraum immer zur Verfügung (bewusster Umgang).	
4.11.	Natur und Nach- haltigkeit	Die Natur wird in den Bewegungsalltag integriert (Nachhaltigkeit der Materialien oder Aufenthalt im Wald).	

5.	Kriterien	Verankerung des Themas in der Kita (3 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
5.1.	Praktischer Teil	Anwendung der Kriterien: Während des Coachings muss eine Bewegungssequenz gezeigt werden.	
5.1.	Konzept	Das Thema Bewegung (anhand der Kriterienliste) ist im Leitbild oder Konzept der Kitas verankert und wird gelebt.	
5.2.	Eltern und Mitarbeitende	Den Eltern werden einmal im Jahr Informationen (Newsletter, Flyer, u.ä.) oder ein Elternabend zum Thema Bewegung geboten. Das Betreuungspersonal wird regelmässig zum Thema informiert und geschult.	

Leitfaden zur Kriterienliste

- 1.1. Z.B. kreativ gestalteter Wochenplan in der Garderobe. Die Expertin geht auf die vorhandenen empfehlenswerten Krippenkonzepte ein (Bildungskrippen, Elmar, Purzelbaum, usw.).
- 1.2. Für ein gutes gesundes Bewegungsverhalten muss die Bewegung jeden Tag im Krippenalltag erlebt werden.
- 1.3. D.h., dass innerhalb 2/3 der zur Verfügung stehenden Zeit irgendeine Form von Bewegung ermöglicht wird.
- 2.1./
- 2.2. Die 9 elementaren Bewegungsgrundformen sind Balancieren, Rollen/Drehen, Rhythmisieren/Tanzen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Kriechen/Gehen/Laufen, Rutschen/Gleiten, Springen/Hüpfen, Werfen/Fangen und müssen im Krippenalltag umgesetzt werden. Jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo und die Bedürfnisse sind sehr variabel, auch bei gleichaltrigen Kindern.
- 2.3. Die Feinmotorik kann mit diversen Materialien, Naturalien, Fingerspielen und Versen mit den Kindern ausprobiert werden. Z.B. Kinder sortieren gerne Materialien, diese können mit den Fingern, mit einer Pinzette oder sogar mit den Zehen in die verschiedenen Gruppen sortiert werden. Als Erweiterung mit verbundenen Augen.
- 2.4. Die Zeit, Kraft und der Raum sind veränderbar und bieten der Bewegung somit eine grosse Vielfalt, die individuell genutzt werden kann.
- 2.5. Der freie Umgang mit der Bewegung oder mit Naturalien und Materialien animieren die Kinder sich neu zu entdecken. Mut, Selbstvertrauen und die Selbständigkeit wird gefördert. Diese Momente nutzen, um die Kinder zu beobachten, Erkenntnisse dokumentieren (Portfolio für jedes Kind) und die Kinder unterstützen.
- 3.1. Das ganze Personal ist sich in ihrer Vorbildfunktion bewusst und versucht es immer wieder zu reflektieren.
- 3.2. Das Team geht verständnisvoll miteinander um.
- 3.3. Das Betreuungspersonal geht mit gutem Beispiel voran, indem es sich selbst im Krippenalltag viel bewegt und achtsam mit seinem Körper umgeht (Treppensteigen, bei Bewegungsfrequenzen mitmachen, Kinder rückschonend tragen etc.). Ausserdem animiert das Personal die Kinder z.B. selbständig die Treppe hoch und runterzusteigen, bietet Hilfestellungen beim Wickeln usw.

- 3.6. Die Förderung der Kreativität ist im Krippenalltag integriert. Alle Beteiligten sind bereit, ihre Aufgabenstellungen mit kreativem Einsatz umzusetzen. Die Bewegung kann z.B. dadurch entstehen, dass wir den Kindern Zeit geben auszuprobieren, um die Ideen weiterzuentwickeln.
- 4.4. Ein «Gumpizimmer» ist nicht zwingend. Durch Verschieben der Inneneinrichtung und Spielsachen kann Platz gewonnen werden.
- 4.5. Die Bewegungslandschaften sollen die Bedürfnisse der Kinder fördern, wie auch die eigenen Aktionen und Kreativität der Kinder.
- 4.6. Bei altersdurchmischten Gruppen ist der Fokus vor allem auf die kleinsten Kinder gerichtet, die mehrmals täglich eine Auszeit brauchen. Auch die älteren Kinder müssen im Krippenalltag eine Ruhepause einlegen (Mittagszeit oder Zimmerstunde).
- 4.7. Die geleiteten Bewegungssequenzen müssen altersentsprechend (Zeit/Motorik) geführt werden.
- 4.8. Die Kinder müssen sich frei im Aussenraum bewegen können, das heisst die Betreuerinnen und Betreuer schaffen einen sicheren Platz im Freien. Z.B. Wald, Spielwiesen oder Spielplatz usw.
- 4.9. Die Kinder werden darin unterstützt Spielsachen nicht zu werten. Auch ein Platz mit Naturalien, wie Steine, Bäume, Sand und Kies sind animierende Spielgeräte und fördern die Kreativität.
- 4.10. Spielmaterialien werden mit Bedacht und bedürfnisgerecht eingesetzt oder abgegeben. Zu viele oder ungeeignete Spielgeräte können Unruhe hervorrufen.
- 4.11. Die Natur ist mit vielen Elementen erlebbar, was bereits im eigenen Aussenraum der Krippe möglich ist. Z.B. Mandalas legen mit Steinen, Blättern und Blumen, Spaziergänge bei jeder Witterung usw. Die Nachhaltigkeit ist in der Krippe integriert.
- 5.1. Während des Coachings wird eine Bewegungssequenz von ca. 15 Min gezeigt. Die Bewegung darf auf verschiedene Arten umgesetzt werden. Z.B. Kreisfrequenz oder Bewegung im Aussenraum usw.
- 5.2. Durch die Verankerung des Themas Bewegung im Leitbild/Konzept verpflichtet sich die Kita einer jährlichen Selbstprüfung anhand der vorliegenden Bewegungskriterien.
- 5.3. Den Eltern wird einmal im Jahr eine Information zum Thema Bewegung in Form von einem Mail, Flyer oder Elternabend geboten. Das Personal wird zum Thema Bewegung geschult, in Form von einer Sitzung oder weiterleiten des Workshopinhaltes.

Die Kriterienliste mit Leitfaden findet sich unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Die Kriterienliste und der Leitfaden basieren auf Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO; Gesundheitsförderung Schweiz; des Kinderarztes Remo Largo; des Neurologen Gerald Hüther; des Psychiaters und Psychologen Manfred Spitzer; Dr. Renate Zimmer, Erziehungs- und Sportwissenschaftlerin; Claudia Bryner, Kindergärtnerin sowie den persönlichen Erfahrungen der Bewegungspädagogin Daniela Frehner-Cincera.