

---

# Schritt für Schritt zu einer bewegten Kita

*Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich*

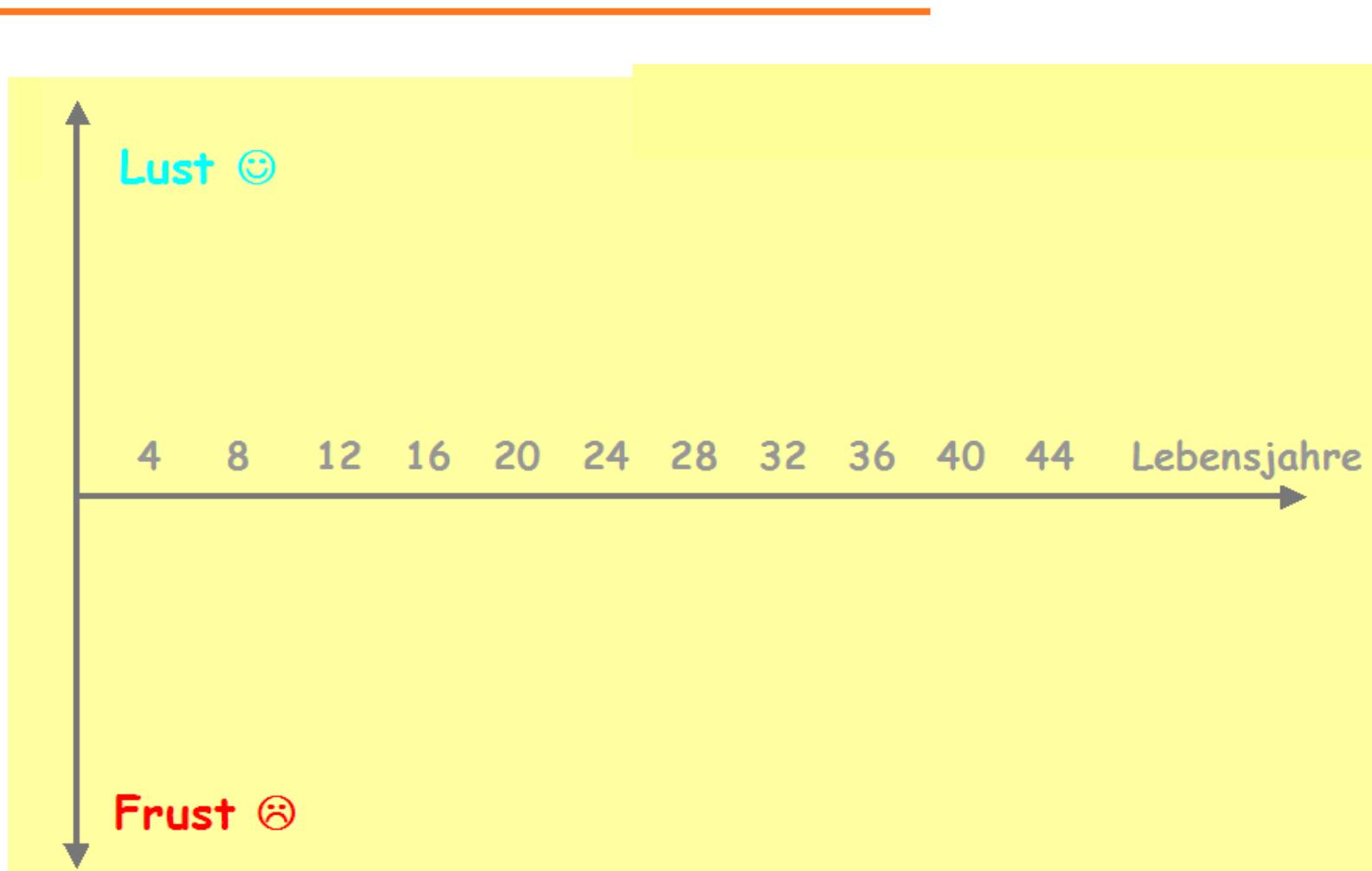
*Universität Bayreuth*

*Plattform Ernährung und Bewegung*

- 
- **Individuelle Ebene**
    - Die bewegungsfreudige pädagogische Fachkraft
    - Die Haltung
  - **Gesellschaftliche Ebene**
    - The world has stopped moving
    - Neue KiGGS Ergebnisse
    - Wieviel Bewegung ist nötig?
  - **Die Ebene des Settings, der Kita**
    - Wie fördert man Bewegungsaktivitäten ?
    - Der BzgA- Kreislauf
    - Die Analyse der Ist-Situation



# Ihre persönliche Bewegungsbiografie ?



# Kinder lernen in Bewegung

---

optimale Voraussetzungen zur Aneignung von Wissen und zur Erweiterung von Fähigkeiten sind gegeben, wenn Kinder:

- ✓ Erfahrungen mit allen Sinnen machen
- ✓ sie eine unterstützende emotionale Atmosphäre vorfinden
- ✓ aktiv Handeln und Forschen können



---

Was fällt Ihnen bei diesen Rechnungen auf?

$$1234 + 2766 = 4000$$

$$4000 - 1350 = 2750$$

$$1000 \times 40 = 4000$$

$$4000 : 50 = 80$$



---

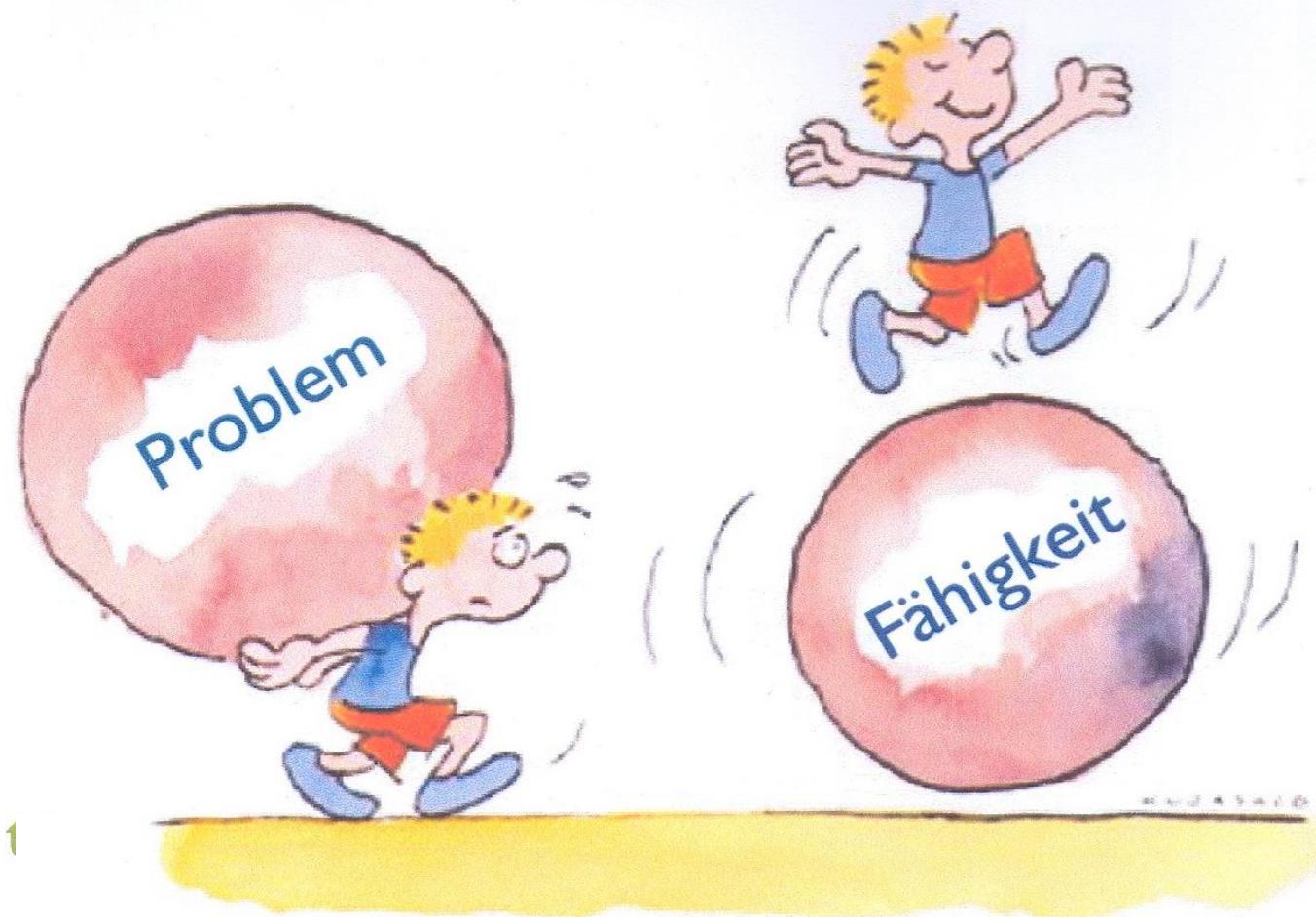
Die Erkenntnisse, wo es Probleme gibt, sind wichtig! Es darf aber nicht bei der Problemperspektive bleiben, denn:

**Kinder werden zu Versagern!**



Bewegt die Welt erobern?  
Als Verlierer, beschämt, überfordert?...

---



Furman 2004

- 
- Individuelle Ebene
    - die bewegungsfreudige pädagogische Fachkraft
    - Die Haltung
  - ***Gesellschaftliche Ebene***
    - the world has stopped moving
    - Neue Kiggs Ergebnisse
    - Wieviel Bewegung ist nötig?
  - Die Ebene des Settings, der Kita
    - Wie fördert man Bewegungsaktivitäten ?
    - Der BzgA- Kreislauf
    - Die Analyse der Ist-Situation



# The World Has Stopped Moving!

---

Mit dieser Botschaft des International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) sollen die Menschen wachgerüttelt werden, und darauf aufmerksam werden, welche verheerenden Konsequenzen es hat, wenn wir immer weniger Zeit „bewegt“ verbringen.

## Designed to move

<http://designedtomove.org/>

# Designed to move

---

Die Lebenserwartung der jetzt 10jährigen ist deutlich geringer als die ihrer Eltern, denn Inaktivität ist heute „normal“ während bei früheren Generationen Bewegungsaktivitäten integraler Bestandteil des Alltags waren.

In diesem Jahr werden weltweit 5,3 Millionen Todesfälle auf Bewegungsmangel zurückgeführt - zum Vergleich, das sind mehr als mit Rauchen in Zusammenhang gesehen werden.

(Designed to move, 2013)

# Risiko - sitzender Lebensstil

---

Viele Erwachsene gehen davon aus, dass eine halbe Stunde tägliche Bewegungsaktivität und eine Stunde bei Kindern für die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen reichen.

***Das stimmt so jedoch nicht.***

Neue Untersuchungen zeigen, dass es offensichtlich nicht genug ist, eine Stunde am Abend Sport zu treiben, wenn man vorher und nachher vorwiegend sitzt und nicht auch im Alltag aktiv ist.

<http://www.pebonline.de/347.html>



# Ergebnisse KiGGS 2

---

Lediglich 22,4 % der Mädchen und 29,4 % der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind mindestens 60 Minuten körperlich aktiv pro Tag und erreichen damit die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation.

Die Prävalenz für das Erreichen der Bewegungsempfehlung nimmt bei Mädchen und Jungen mit steigendem Lebensalter kontinuierlich ab.

Mädchen der Altersgruppe 3 bis 10 Jahre erreichen in KiGGS Welle 2 die WHO-Empfehlung deutlich seltener als noch in KiGGS Welle 1.

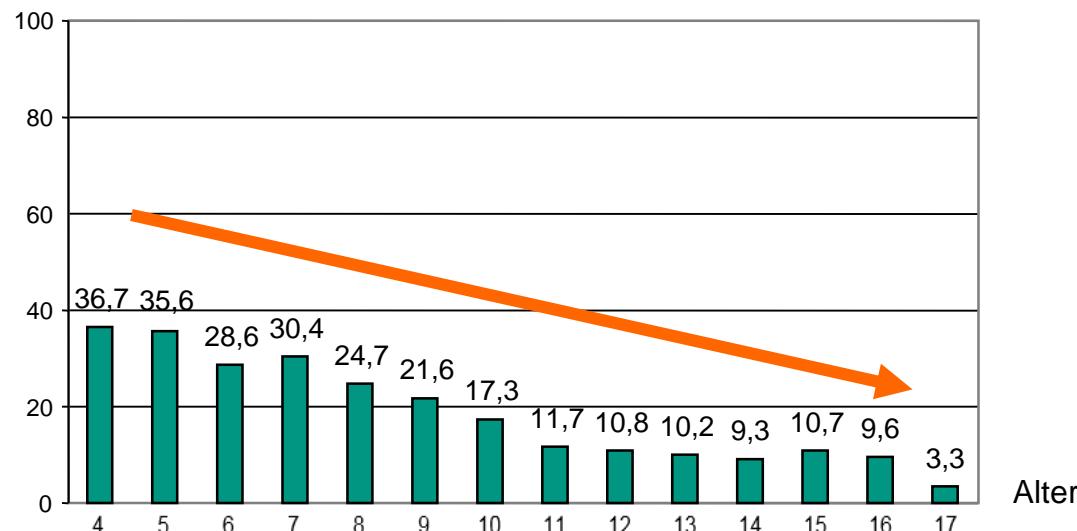
Eine geringe körperliche Aktivität wurde häufiger bei weiblichen Jugendlichen angegeben und bei Mädchen und Jungen aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status.

Die Ergebnisse weisen auf ein sehr hohes Potenzial für Bewegungsförderung hin.

Finger, J.D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C., Mensink, G.B. (2018) Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Querschnitsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring · 3(1)

# Wie viele Kinder erfüllen WHO-Guideline?

Anteil der Kinder, die für eine Stunde am Tag aktiv sind  
(Index aus Schulsport, Vereinssport, nicht organisiertem Sport), Bös 2006.



# Bewegungsempfehlungen

---

## Hintergrundinfos

- ✧ Grundlage für die Empfehlungen ist der weltweite Forschungsstand zu den Fragen
  - ✧ Wie wirkt sich Bewegung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus?
  - ✧ Wie viel sollen sich Kinder und Jugendliche bewegen?
  - ✧ Wie kann man als Familie/Kita/Schule die Bewegung von Kindern und Jugendlichen fördern?



# Bewegungsempfehlungen

---

## Hintergrundinfos

- ✧ Die Entwicklung der Empfehlungen wurde vom Bundesministerium für Gesundheit in Auftrag gegeben
- ✧ Ziel der Empfehlungen ist eine wissenschaftliche Orientierung im Feld der Bewegungsförderung. Sie wurden von einer Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt.
- ✧ Die Verbreitung und Umsetzung der Empfehlungen wird von mehr als 50 Organisationen aus dem Gesundheits-, Sport- und Bildungsbereich unterstützt



# Bewegungsempfehlungen

---

*Kinder bis 3 Jahre*

soviel Bewegung wie möglich

*Kinder 4-6 Jahre*

Täglich 180 Minuten

*Kinder 6 -11 Jahre , Jugendliche 12-18 Jahre*

Täglich 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher

Intensität

*Erwachsene*

5 Tage jeweils 30 Minuten (moderate Aktivität)

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, 2016

<https://www.sport.fau.de/files/2016/05/Nationale-Empfehlungen-f%C3%BCr-Bewegung-und-Bewegungsf%C3%BCrderung-2016.pdf>



- 
- **Individuelle Ebene**
    - Die bewegungsfreudige pädagogische Fachkraft
    - Die Haltung
  - **Gesellschaftliche Ebene**
    - The world has stopped moving
    - Neue KiGGS Ergebnisse
    - Wieviel Bewegung ist nötig?
  - ***Die Ebene des Settings, der Kita***
    - Wie fördert man Bewegungsaktivitäten ?
    - Der BzgA- Kreislauf
    - Die Analyse der Ist-Situation



# Kindergarten und Kita

## Raum zum Bewegen

---

- Sicherer, bewegungsfreundliches Umfeld draußen schaffen
- Wenn möglich mehrmals täglich rausgehen
- Vielfältige Materialien zum Bewegen zur Verfügung stellen
- Neben der freien Bewegungszeit auch strukturierte Angebote machen
- täglich Bewegungsangebote unterbreiten
- Bewegungsangebote sollten mehrere Komponenten umfassen, also bspw. Aktivitäten zum Balancieren, Laufen und Klettern



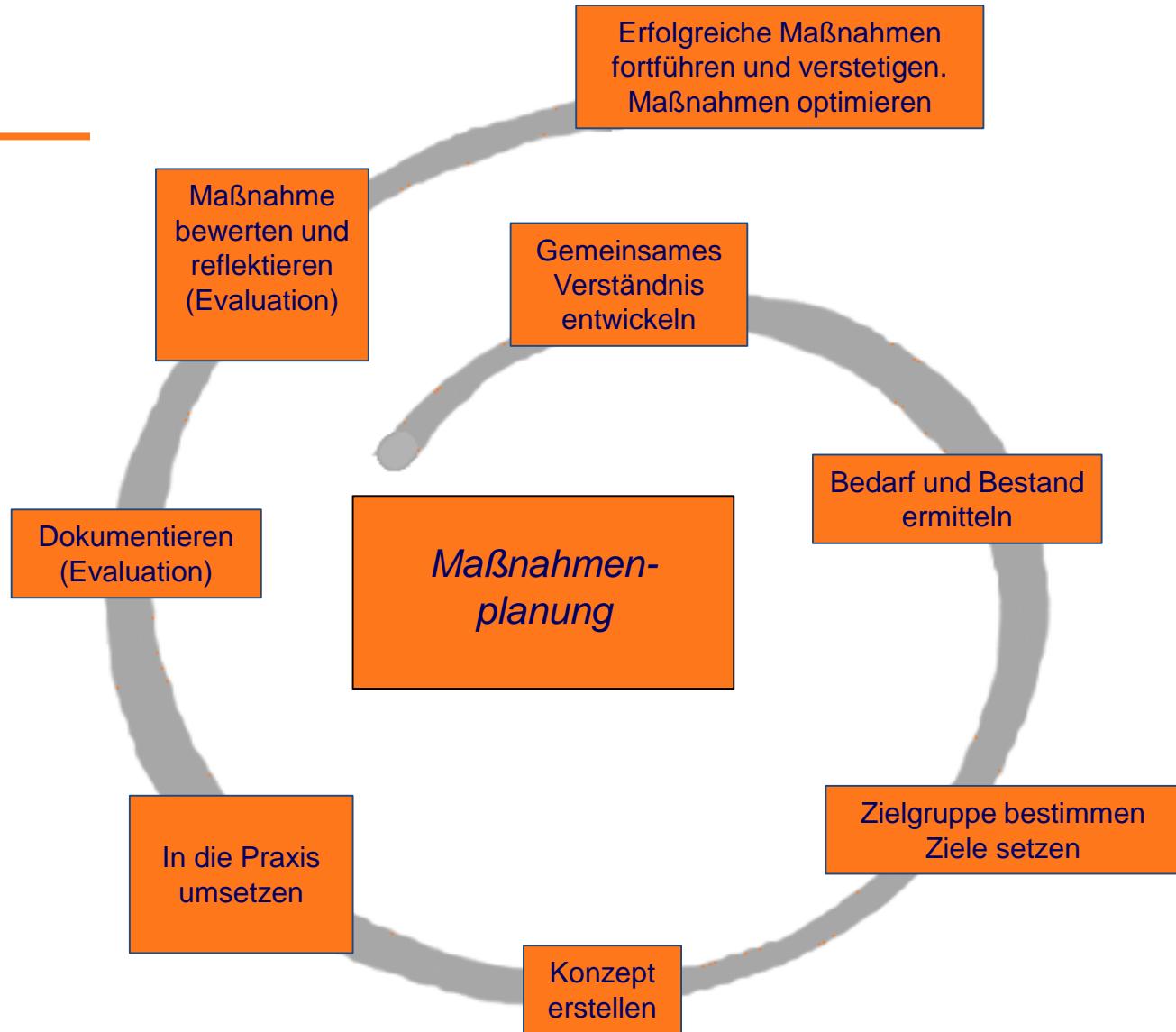
# Kindergarten und Kita

## Fitte pädagogische Fachkräfte

---

- Kompetente Begleitung kindlicher Bewegungsaktivitäten ist wichtig
  - Fachkräfte müssen selbst Spaß an Bewegung haben
  - Fachkräfte sollen theoriegeleitete Angebote entwickeln können
- 
- Bewegungsbezogene Expertise ist notwendig
  - Geeignete Aus- und Fortbildungsangebote schaffen und nutzen
  - Eltern - soweit möglich - in Bewegungsaktivitäten einbinden





# Die Kita-Check-APP

## 2 Qualitäts- analyse Kita

### KiTa-Check-App

Sonnenschein

Sonnefeld

Neue KiTa anlegen

Altersgruppen der in Ihrer KiTa betreuten Kinder:  
(Mehrfachnennung möglich)

bis 3-jährige  3-7 jährige

 KitaCheck V1.0 - 23.11.2015



# QueB - Qualität entwickeln mit und durch Bewegung

---

Entwicklung der Kitas im Bereich Bewegung & Gesundheit durch einen Organisationsentwicklungsprozess:

12 Kitas aus dem Raum Erlangen und Coburg nehmen an einem einjährigen Entwicklungsprozess teil.

Partizipative Entwicklung, Erprobung und Etablierung eines prozessorientierten Zertifizierungsverfahrens (ZV): Das ZV dient als Fahrplan für langfristig angelegte Qualitätsentwicklungsprozesse in Kitas.

Die Maßnahmen werden den kitaspezifischen Bedarfen entsprechend entwickelt (z.B. Fortbildungen, themenspezifische Beratung, Coaching, Raumgestaltung)



# Das Zertifizierungsverfahren

---

## 10 Schritte:

1 Start-  
Workshop

Gemeinsamer Workshop mit allen Kitas zum offiziellen Start

2 Qualitäts-  
analyse Kita

Qualitätsanalyse Bewegung in den Kitas  
Selbstevaluation mit der Kita-Check-App und der Bewegungstagebuch-APP  
Ist-Stand-Analyse, Auswertung der Ergebnisse, gemeinsame Formulierung der Kitaziele

3 Coaching  
vor Ort

Beratung zu Maßnahmen, Durchführung (zu den Angeboten der Fobi-Partner), Dokumentation

4 Coaching  
vor Ort

Prüfung der Bewerbungsunterlagen, Erarbeitung von Empfehlungen; **Anwärter-Zertifikat**

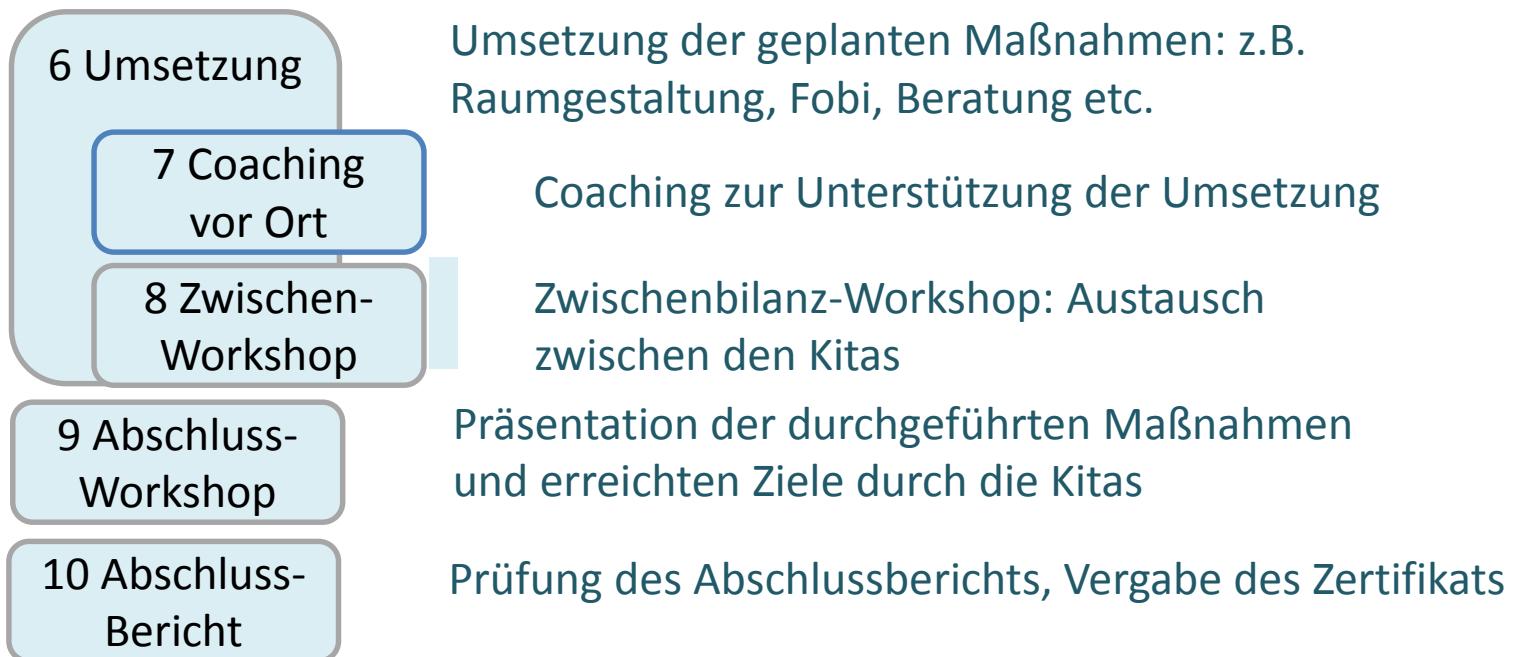
5 Bewerbung



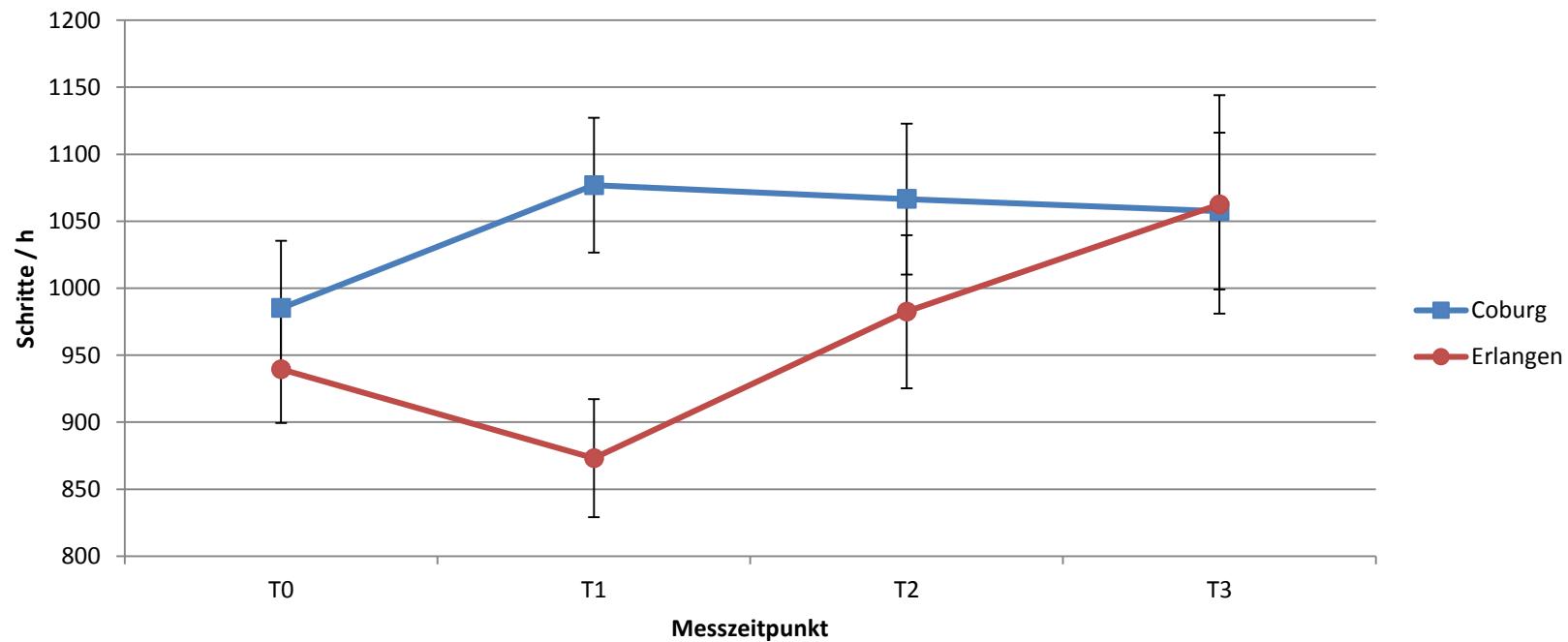
# Das Zertifizierungsverfahren in Queb

---

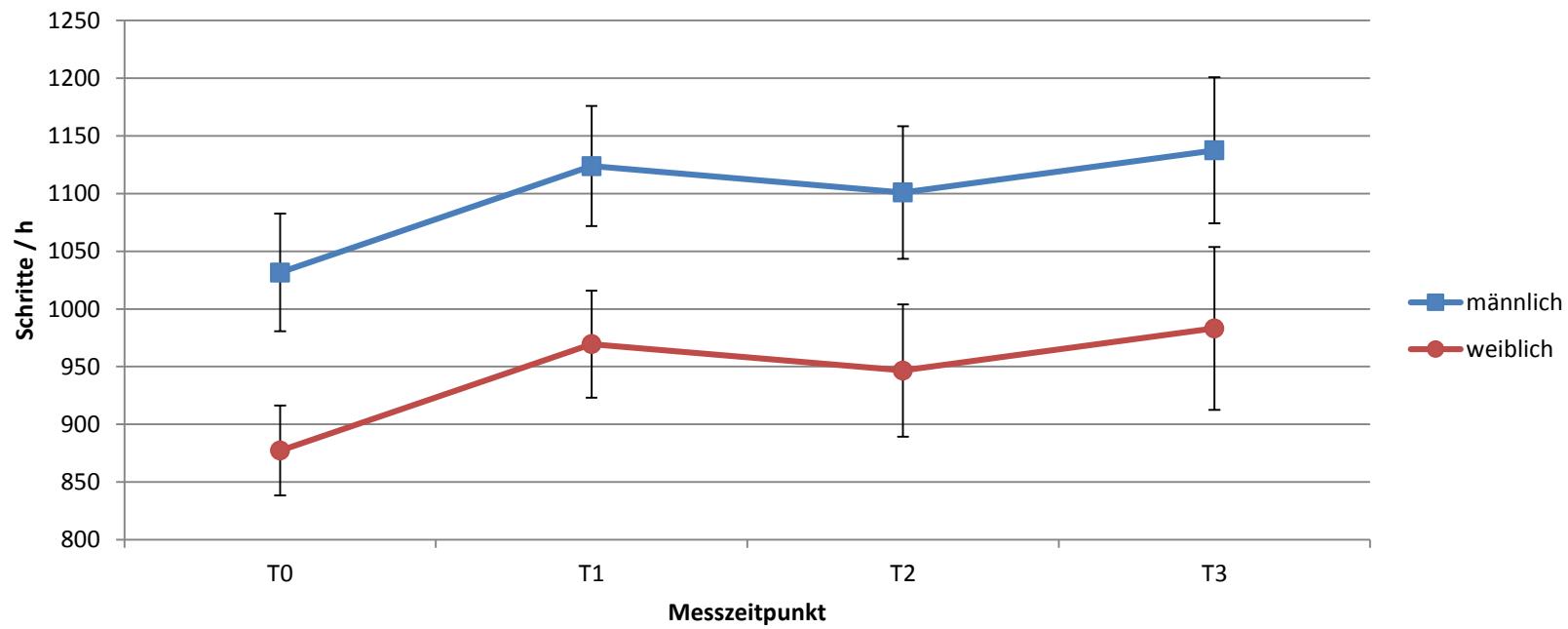
## 10 Schritte:



# Mittelwerte der Schrittanzahlen pro Stunde mit 95%-Konfidenzintervallen



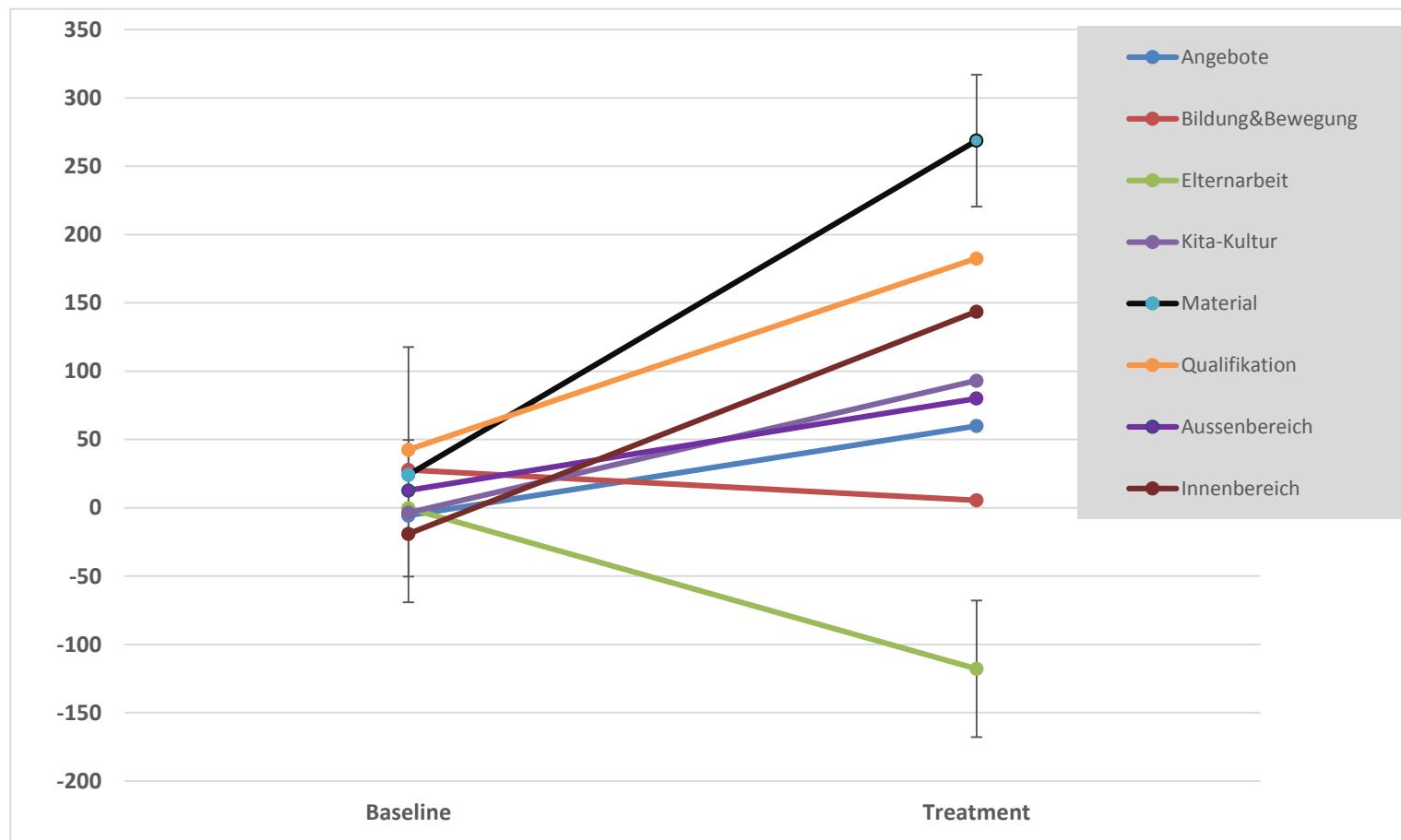
# Schritte pro Stunde pro Messzeitpunkt und Geschlechtergruppe (ohne Warteeffekt)



# Schritte pro Stunde (Kinder)

## Vor und nach der Intervention und

## Zielbildung der Kitas



# Was wissen wir über erfolgreiche Aktivitäten

---

- Maßnahmen sollten vom Kind ausgehen als einem aktiven Mitgestalter.
- Nicht **für**, sondern **mit** Kindern sollten Initiativen geplant werden (**PARTIZIPATION**).
- Keine Projektitis!
- Maßnahmen sollen langfristig angelegt sein.
  - Erfolgreiche Veränderung braucht Begleitung:  
**Coaching!**
- (vgl. Willhöft, u.a. 2012)

