
Handout zum Workshop 8 „Jolinchen und Co. im Fitmach-Dschungel – spielerische Bewegungsförderung für den Kitaalltag“

Datum: 04.05.2018

Ort: Fachtag Gesundheit und Bewegung 2018

Referentin: Annika Ruppertz (Gesundheitswissenschaftlerin bei der AOK Nordost)

„JolinchenKids-Fit und gesund in der Kita“ – ein Präventionsprogramm für Kindertagesstätten

Eckdaten

- ganzheitliches Präventionsprogramm für KiTas, welches sich an KiTa-Kinder (0-6 Jahre), deren Eltern und Erzieher/-innen richtet
- Dauer: 3 Jahre
- flexibel, alltagstauglich
- keine Dokumentation erforderlich

Ziele

- KiTa-Kinder motivieren und befähigen, sich gesund zu ernähren und sich viel zu bewegen
- KiTa-Kinder emotional stärken und das soziale Miteinander fördern
- Elternpartizipation fördern
- Gesundheit der Erzieher/-innen fördern

Inhalte und Umsetzung

- Die Module Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden werden mit Hilfe einer Sprach- und Bilderwelt umgesetzt, die Gesundheit als Entdeckungsreise beschreibt.
- Die Leitfigur Jolinchen, das Drachenkind, nimmt die Kinder mit auf Entdeckungstour
 - in das Gesund-und-lecker-Land (Sprach- und Bilderwelt für das Modul Ernährung)
 - in den Fitmach-Dschungel (Modul Bewegung)
 - auf die Insel Fühl mich gut (Modul Seelisches Wohlbefinden)
- Didaktisches Material: Poster, Geschichte im Leitfadenordner, Kartenbox mit Aktionskarten --> Material ist leicht einzusetzen und erfüllt die Anforderungen, die dem Bildungsauftrag von KiTas entsprechen
- Bausteine des Moduls Elternpartizipation: vorgefertigte Informationsbriefe zu den Themen Ernährung, Bewegung, Seelisches Wohlbefinden, Vorschläge für Elternaktionen in der Kartenbox, Flaschenpost für Aktionsideen Zuhause, Workshop „Eltern sind dabei“
- Das Modul Erzieher/-innengesundheit beinhaltet diverse Workshops:
 - Gesund Arbeiten in der Kita durch betriebliches Gesundheitsmanagement

- Gesund führen und gesund kommunizieren in der Kita
- Gute Zusammenarbeit mit den Eltern
- Ich Sorge für mich - Drei Wege zu mehr Gesundheit
- Balanciert und mitten im Leben! Wie werde ich mein eigener Stressmanager?
- Ein Kita-Alltag ohne Stress?!
- Gelassen, entspannt, bewegt - rückschonendes Arbeiten in der Kita

Das Bewegungsmodul - Jolinchens Reise in den FitmachDschungel

Hintergrund & Bedeutung des Moduls

- 22,5 % der 3- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen ist nicht sportlich aktiv (KiGGS Welle 1 des RKI)
- 27,5 % der 3- bis 17-jährigen waren täglich mindestens 60 min körperlich aktiv und erfüllten damit die WHO-Empfehlung (KiGGS Welle 1 des RKI)
- hinzu kommt die Bewegungsarmut im Alltag des Kindes:
 - oft werden Kinder mit dem Auto gebracht
 - zu viel Zeit vor elektronischen Geräten
- ➔ Bewegungsarmut kann zu Übergewicht und schlechter körperlicher Leistungsfähigkeit im Vorschulalter führen.
- ungenügende Bewegungserfahrungen im Kindesalter können sich langfristig negativ auswirken
 - Bewegungsungeschicklichkeit im Alltag --> erhöhtes Unfallrisiko
 - beeinträchtigte Reifung der Knochen --> Einfluss auf Knochendichte
- ungenügende motorische Reifung birgt das Risiko von Misserfolgserlebnissen --> Frustrationen --> negative Einstellung des Kindes zu Bewegung
- ohne körperliche Bewegung vollzieht sich die Entwicklung der folgenden Organsysteme nicht optimal
 - Knochen
 - Muskulatur
 - Skelettsystem/Körperhaltung
 - Herz-Kreislauf-System
 - Zentrales Nervensystem
- Bewegung hat auch Einfluss auf die psychomotorische Entwicklung
 - positive Bewegungserlebnisse = Steigerung des Selbstwertgefühls
! Deshalb sollten bei der Auswahl der Bewegungsimpulse Unter- ebenso wie Überforderungen vermieden werden!
 - Bewegungsspiele, Mannschaftsspiele und Rollenspiele fördern die Entwicklung des Sozialverhaltens
 - in der Kleinkindphase dient Bewegung als Ausdrucksmittel von Gedanken und Emotionen

Ziele des Moduls

- Lust auf Bewegung machen! Eine Positive Einstellung gegenüber Bewegung als Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils soll etabliert werden --> kein Leistungsdruck!
- vielfältige Entwicklungsanreize für das Bewegungssystem geben
- KiTa Rahmenbedingungen schaffen, die es den Kindern ermöglichen, sich täglich mindestens 1 Stunde zu bewegen

Umsetzung des Moduls

Kartenbox „Fitmach-Dschungel“:

- Herzstück des Moduls ist die Kartenbox „Fitmach-Dschungel“
 - enthält 94 Übungen/Spiele
 - Übungen und Spiele aus dem Modellprojekt „Piffikus-Schlau durch Bewegungsfluss“ --> Programm konzentrierte sich auf die Entwicklung von Funktionen, die mit der Hirnreifung in diesem Alter in Zusammenhang stehen: Bewegungssteuerung und geistige Funktionen.
 - weiterer Teil der Übungen aus dem „Dschungeltraining“ der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland --> Übungskarten für einfache und schnell durchführbare Bewegungserlebnisse und -spiele.
- Register nach motorische Fähigkeiten unterteilt:
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Beweglichkeit
 - Koordination/Geschicklichkeit
 - Koordination: Gleichgewicht
 - Koordination: Rhythmus
 - Schnelligkeit/Reaktion
 - Feinmotorik/Wahrnehmung
- Neben diesen eher physiologisch begründeten Kategorien sind noch drei weitere hinzugefügt:
 - „Wald und Wiese“: ist speziell für die Bewegung im Freien geeignet und enthält auch Übungen für den Spielplatz.
 - „Elternaktionen“: Anregungen für Aktionen, welche gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden.
 - „Bewegungsgeschichten“: enthält konkrete Anleitungen für Bewegungsgeschichten, die mit den Karten der Box „Fitmach-Dschungel“ durchführbar sind und sich auch sehr gut für die wöchentliche Bewegungsstunde eignen

KiTa-Umgebung:

- Bewegung verlangt nach Freiraum
 - Gruppenräume dürfen nicht mit Möbeln verstellt sein
 - Flure und Treppen sollten als Bewegungsräume geöffnet werden
 - Sporträume in das freie Spielen einbeziehen
- Anregende Raumgestaltung fördert die Motivation der Kinder sich zu bewegen
 - Materialien so anordnen, dass die Kinder eigenständig freien Zugriff haben
 - Kreativität beweisen (z.B. Balancierparcours auf dem Gang oder einen Sinnesraum)
- Rituale um Kontinuität zu sichern und Bewegungserlebnisse bei den Kindern zur Gewohnheit zu machen
 - täglich wiederkehrende Rituale, z. B. beim Morgenkreis oder vor dem Mittagsschlaf: Begrüßung und Besprechung der Angebote des Tages, erste Bewegungsimpulse --> Einsatz der Kartenbox „Fitmach-Dschungel“
 - wöchentliche Rituale, z.B. die Bewegungsstunde – Einbindung der Kartenbox insb. der Bewegungsgeschichten