

# Mit einem Purzelbaum in den Kindergarten

*Mit einer Weiterbildung machen sich die Kindergartenlehrpersonen der Kindergärten Eichholz und Dammboden fit für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten.*

Unsere Lebensbedingungen haben sich verändert und damit auch das Freizeit- und Bewegungsverhalten. Die Umgebung der Kinder bietet weniger Möglichkeiten für spontanes Spiel und unterschiedliche Bewegungsabenteuer. Die Umwelt ist vermeintlich gefährlicher geworden. Aus Sorge und Angst erschaffen viele Eltern geschützte Zonen für ihre Kinder, das Spiel verlagert sich vermehrt nach Drinnen. Unser Medienkonsum hat zugenommen und dementsprechend haben sich auch die Bewegungsaktivitäten verändert. Das Projekt Purzelbaum möchte dieser Entwicklung entgegenwirken. Denn mehr Bewegung hat viele positive Auswirkungen. Mit trainierten Fähigkeiten können die Kinder besser auf die Herausforderungen des Alltages reagieren. Diese Erfolgserlebnisse und die gemeinsamen Bewegungsaktivitäten fördern das Selbstwertgefühl. Auch das Lernen und die Schulleistungen werden durch regelmässige Bewegung verbessert. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt diesen Effekt noch zusätzlich.

## Zu Besuch im Bewegungskindergarten Dammboden

Der Kindergarten Dammboden wirkt schon auf den ersten Blick dynamisch. Die Garderobe wurde in eine Bewegungslandschaft



*Auf dem Kopf sieht die Welt gleich anders aus.*



*Auch ausgediente Autoreifen animieren zum Bewegen und sich verstecken.*

verwandelt und in der Eingangstür der Kindergartenklasse von Stephanie Selg liegt eine dünne Matte. Denn die Kinder starten jeden Morgen mit einem Purzelbaum in den Kindergarten. Bereits das Morgenlied ist voller spielerischer Bewegungsübungen, die Kinder machen sichtlich begeistert mit. Stühle, Tische und Gestelle wurden zur Seite gerückt und haben Matten und verschiedenen Bewegungsangeboten Platz gemacht. «Bewegung bringt Lautstärke» erklärt mir Selg. Aber man gewöhne sich daran, meint sie mit einem Lachen. Seine eigene Toleranzgrenze immer wieder neu zu hinterfragen und so neu zu entdecken, lohne sich sowohl für die Lehrpersonen als auch für die Kinder. Optische und akustische Signale würden den Kindern den Entdeckungsspielraum verdeutlichen, ihnen Grenzen aufzeigen und Aufschluss über Beginn und Dauer eines Bewegungsangebotes geben. Klare Regeln sind von grosser Wichtigkeit und die Voraussetzung für die Sicherheit der Kinder. Nur Angebote ohne rotes «Stopp-Tuch» dürfen benützt werden. Selg fügt an, dass Spannung und Entspannung im ausgewogenen Verhältnis stehen sollen und dieselbe Wichtigkeit hätten. Darum haben die Kinder immer auch die Möglichkeit, sich zurückzuziehen oder ruhigere Spiele zu spielen. Während den geführten Aktivitäten im Kreis, sitzen oder liegen die Kinder auf Sitzmatten. «Das er-

höht die Körperspannung der Kinder. Das Sitzen auf den Matten ist anstrengender, da es ganz andere Muskeln fordert, als wenn wir auf Stühlen sitzen», so Selg. Gleichzeitig seien die Kinder durch den Bodenkontakt ruhiger und sie bemerke schneller, ob die Kinder noch aufnahmefähig sind oder eher eine Pause brauchen.

### Autoreifen und Matschküche

In den Tagesablauf lässt sie immer wieder Bewegungspausen einfließen, in denen sich die Kinder nach Herzenslust bewegen dürfen. Die Fenster werden geöffnet, viel frische Luft gehört ebenfalls zum Konzept. Die grosse Pause verbringen die Kinder bei jedem Wetter draussen. Auch der Aussenbereich des Kindergartens hat sich nämlich in ein Bewegungsparadies verwandelt. Verschiedene Bauten, dazu Bretter und Hölzer laden zum Bauen und Klettern ein. Auf Rollen oder auf einer aufgespannten Slackline balancieren die Kinder, verstecken sich in alten Autoreifen oder turnen auf einem Baum herum. Ein weiterer Höhepunkt ist die neue Matschküche. Auch hier sind mit Wasser, Sand und



Mit etwas Hilfe geht es besser: Auf der Slackline wird das Balancieren geübt.

verschiedenen Kochutensilien vielfältige Körpererlebnisse und vertieftes Spiel möglich. Selg betont, dass die Ziele des Projektes direkt im Kindergartenalltag ansetzen. Es brauche dafür weder mehr Turnhallenbesuche noch komplizierte Materialien. Kreative Ideen und viel Umsetzungstalent sind aber trotzdem gefordert, wie man im Kindergarten Dammboden gut erkennen kann.

Text und Bilder: Sabine Meili



## Mehr Bewegung dank «Purzelbaum»

Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten.

Mit einfachen und praxisnahen Mitteln sorgt «Purzelbaum» für mehr Schwung im Kindergarten-Alltag. Das erfolgreiche Projekt aus Basel wird heute in vielen Kantonen in Kindertagesstätten, im Kindergarten sowie auf der Primarschulstufe umgesetzt.

Die Kinder entdecken, dass Bewegung Spass macht. Sie werden aktiver und lernen ihren Körper besser kennen. Dadurch wird ihre Geschicklichkeit gefördert und ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt.

Das Projekt beinhaltet aber nicht nur vielfältigere Bewegungsangebote für Kinder. Ein weiteres Ziel ist das Kennenlernen von Lebensmitteln, die gut für den Körper und die Zähne sind. Die Umsetzung passiert lustvoll und dem Alter sowie den Bedürfnissen der jeweiligen Kinder angepasst.

Auch die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. Sie erfahren, beispielsweise an Elternabenden, wie sie die Idee von «Purzelbaum» zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.

sam

Mehr Infos unter: [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)