



# Purzelbaum Newsletter

November 2020



## Inhalt

### PURZELBAUM<sup>SCHWEIZ</sup> - INFO

12. Purzelbaum-Tagung – November 2020, Zürich  
Purzelbaum Workshopveranstaltung – 2021, Luzern  
Neuer Look Purzelbaum Website

### MATERIALIEN

Bewegungskalender 2020  
Tina und Toni «Das Känguru-Spiel»  
Herbstspiele  
Mika erleben  
«Bisch fit?»-Bewegungsbox  
Wald Olympiade  
Wassertrinken macht Spass – Workshops Wasserdrache  
Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe  
Psychologie beim Essen  
Gesunde Mittagstische  
Fair kämpfen hilft Energie loszuwerden  
Gefühle zeigen: «Wir reisen zu den Gefühlsplaneten»  
«Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?»  
Purzelbaum zuhause

## Impressum / Herausgeberin

**RADIX Schweizerische  
Gesundheitsstiftung**  
**Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>**  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern  
041 210 62 10

**Fürs Redaktionsteam:**  
Michaela Sciuk  
[sciuk@radix.ch](mailto:sciuk@radix.ch)

Newsletter  
abonnieren / abbestellen

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- psychische Gesundheit

## Förderer

Alle Förderer von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>  
finden Sie [hier](#).

## Patronat / Partner

- LCH Stufenkommission 4bis8
- kibesuisse
- Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV

## 12. Purzelbaum-Tagung – November 2020, Zürich

---

### Bewegte Medien – Medien in Bewegung Aktive Medienbildungsarbeit mit Kindern

Leider mussten wir schweren Herzens die 12. Purzelbaum-Tagung vom 4. (Webinar/Hauptreferat) und 7. November (Workshops) absagen. Die stark steigenden Covid19-Fallzahlen und die verschärften Massnahmen haben uns zu dieser Entscheidung bewogen.

Die **12. Purzelbaum-Tagung** wird um ein Jahr auf den Samstag, **13. November 2021** verschoben (gleiches Tagungsthema und gleiche Workshops). Sie findet an der Pädagogischen Hochschule **Zürich** statt. Die Anmeldung ist nach den Sommerferien 2021 möglich.

Wir freuen uns auf Sie im 2021!



## Purzelbaum Workshopveranstaltung – 2021, Luzern

---

Da die Situation im Frühling 2021 sehr schwierig einzuschätzen ist, hat Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> entschieden, mit der Organisation und Kommunikation für die Purzelbaum-Workshopveranstaltung im Frühling 2021 noch etwas abzuwarten. Wenn es die Umstände zulassen, wird die Workshopveranstaltung mit fünf spannenden und praxisorientierten Workshops aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit für ca. 100 Teilnehmende angeboten.

Weitere Informationen finden Sie ab Februar 2021 unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > **Veranstaltungen**.



## Neuer Look Purzelbaum Website

---

Seit Anfang November ist die neue **Purzelbaum Website** online. Wir hoffen, Sie finden sich zurecht und entdecken viele interessante Inhalte. Vor allem möchten wir auf die umgestaltete **Ideensammlung** hinweisen. Die neue Filterfunktion soll eine schnelle und gezielte Suche von vielfältigen Praxisideen, Materialien und Literatur unterstützen.

Die Praxisideen werden laufend ergänzt und es lohnt sich, immer mal wieder reinzuschauen.

Damit der Fundus der Praxisideen stetig weiterwachsen kann, ist auch Ihre Praxisidee willkommen! Schicken Sie uns Ihre Favoriten per E-Mail an [info@purzelbaum.ch](mailto:info@purzelbaum.ch).



## Materialien

### Bewegungskalender 2020

---

Auch 2021 gibt es wieder einen dsj-Bewegungskalender. Dieses Mal dreht sich alles um das gesunde Aufwachsen von Kindern. Neben dem Spass an der Bewegung geht es auch darum, Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und ihrem Selbstvertrauen zu stärken, Bildungsgelegenheiten zu nutzen oder Kindern Verantwortung zu übertragen und Mitbestimmung zu ermöglichen. Im Bewegungskalender gibt es monatlich tolle Ideen, wie dieses Thema mit den Kindern umgesetzt werden kann.

Der dsj-Bewegungskalender steht [hier](#) zum Download bereit oder kann auch gratis bestellt werden.

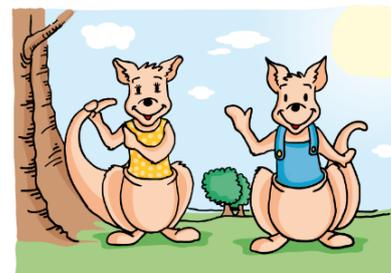


### Tina und Toni «Das Känguru-Spiel»

---

Mit Tina und Toni die Ausdauer verbessern?

Das Ziel des Spiels ist, dass die Wildhüter\*innen, alle Kängurus gleichzeitig zum Springen bringen. Drei Kinder stellen die Wildhüter\*innen dar. Die anderen sind die Kängurus. Sie sind auf dem ganzen Spielfeld verteilt und stehen unbeweglich da. Die Wildhüter\*innen rennen los und versuchen so viele Kängurus wie möglich zu berühren. Wenn ein Kind berührt wird, springt es mit geschlossenen Beinen 5 Mal nach vorne und bleibt dann wieder bewegungslos stehen, bis es das nächste Mal berührt wird.



Entdecken Sie mehr spielerische Aktivitäten sowie die Hörspielgeschichten aus dem kostenlosen Programm Tina und Toni® auf der Website [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch).

### Herbstspiele

---

Der Herbst ist die Zeit der Früchte, der Ernte und des bunten Laubes. Die Tage werden kürzer, es wird früher dunkel. Passend zu dieser Jahreszeit gibt es 2 tolle Spielideen für lustige und spannende Momente mit den Kindern.

#### Spiel Walnussturm

Jedes Kind bekommt 2 Nussschalen, reihum legen die Kinder nun die Schalen aufeinander, sodass ein Turm entsteht. Bei wem stürzt der Turm ein? Ist es zu einfach, bekommt jedes Kind mehr Nussschalen.

#### Spiel Kastanienkönig

Man benötigt eine leere Schuhschachtel und Kastanien. Jedes Kind erhält 10 Kastanien. Von einer Grundlinie aus versuchen die Kinder nacheinander die Kastanien in die Schachtel zu werfen, wer schafft das zuerst und wird Kastanienkönig?

Weitere Spielideen für diese Jahreszeit finden Sie [hier](#).



## Mika erleben

---

Die Bertelsmann Stiftung startet ein neues Portal zu "Musik im Kita-Alltag". Auf [mika-erleben.de](http://mika-erleben.de) finden Erzieher\*innen und Eltern vielfältige Anregungen für die frühkindliche musikalische Bildung. Dabei erfahren sie, wie viele Berührungspunkte mit Musik ein Alltag mit Kindern bieten kann. Dabei lassen sich musikalische Klangerlebnisse sehr gut mit Bewegung verknüpfen.



Bildquelle: [mika-erleben.de](http://mika-erleben.de)

Tolle Praxisinputs für den Bewegungsraum, für Morgenkreissituationen und sogar für das Aussengelände finden Sie [hier](#).

## «Bisch fit?»-Bewegungsbox

---

Sind Sie auf der Suche nach Bewegungsideen für den Kindergartenalltag? Dann ist die «Bisch fit?»-Bewegungsbox genau das Richtige für Sie. Die Box umfasst 120 im Kindergarten erprobte Spiele und Übungen zu den primären Bewegungsbedürfnissen. Zücke eine Karte und sei bereit für eine bewegte Sequenz mit wenig Material.



Die «Bisch fit?»-Bewegungs-CD sorgt für die entsprechende Musik. Zur Bestellung geht's [hier](#).

## Wald Olympiade

---

Zwischen Bäumen, Moos und Laub lässt sich eine ganz persönliche Waldolympiade mit den verschiedensten Disziplinen durchführen. Wie wäre es beispielsweise mit Slalom, balancieren, Gleichgewichtsübungen, rückwärts hüpfen oder Zielwurf? Das Beste daran: Hier werden nicht nur alle Sinne, sondern auch Beweglichkeit und Wahrnehmung geschult.



Eine detaillierte Beschreibung der Wald Olympiade finden Sie [hier](#).

## Wassertrinken macht Spass – Workshops Wasserdrache

---

Wasser ist Lebenselixier – gleichermassen für Pflanzen, Tiere und Menschen. Das Lied «Glugg, glugg, glugg, glugg – Wasser trinke» sorgt für lustvolle Bewegungsmomente zum Thema Wassertrinken. Haben Sie Interesse an einer Weiterbildung zum Thema Wassertrinken? Das Projekt «Wasserdrache» führt für Sie und Ihre Kolleg/innen gerne einen Workshop «Wasserdrache» in Ihrer Region durch. Als Teilnehmende erhalten Sie am Workshop die «Wasserdrache»-Materialien (u.a. Bilderbuch, CD, Plüschtier). Die Durchführung und Teilnahme sind kostenlos.



Aktuelle Workshoptermine sowie weitere Informationen finden Sie [hier](#).

«Wasserdrache» ist eine Initiative von Evian-Volvic Suisse SA mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und ist vollständig werbefrei.

## Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe

Neu stehen abwechslungsreiche **Unterrichtsvorschläge** zur Schweizer Ernährungsscheibe zur Verfügung, die sich an den sprachregionalen Lehrplänen orientieren und sich für den Unterricht im Zyklus 1 und 2 eignen.

Die Unterrichtsvorschläge unterstützen Lehrpersonen dabei, Wissen und praktische Kompetenzen rund um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung altersgerecht und praxisnah zu vermitteln. Mit Experimenten, Degustationen, Erfahrungsaustauschen u. Ä. wird das explorative Lernen mit allen Sinnen gefördert.

So zum Beispiel mit der Übung «Znünidiebstahl». Unter ein Tuch legt die Lehrperson verschiedene Fruchtkerne/-steine. Den Schülerinnen und Schülern erklärt sie, dass ein leckeres Znüni auf sie wartet. Doch als die Lehrperson das Tuch hebt, oh schreck, das Znüni ist weg. Die Detektive und Detektivinnen machen sich auf die Suche nach dem Täter und rätseln, was denn wohl der Znüni gewesen wäre. Am Schluss gibt es dann natürlich eine leckere Überraschung.

Die Unterrichtsvorschläge können kostenlos heruntergeladen werden (auf Deutsch, in Kürze auch auf Französisch und Italienisch).



## Psychologie beim Essen

Obst und Gemüse jeder Art werden prinzipiell abgelehnt und die Nudeln bitte ausschliesslich ohne Sauce – kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn es ums Essen geht, haben Kinder eine sehr selbstbewusste Meinung. Da ist viel Geduld gefragt.

Ein paar simple Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen, sich am Esstisch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und einen kühlen Kopf zu bewahren, finden Sie **hier**.



## Gesunde Mittagstische

Die praxisnahen Qualitätsstandards für ausgewogene, nachhaltige Mittagessen und eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur in Tagesstrukturen für Kinder eignen sich als Basis für eigene Konzepte und Diskussionen im Team. Wollen Sie Ihre Leitlinien überarbeiten oder die Reflexion im Team starten? Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Beispiele Gute Praxis und weitere Informationen bekommen Sie **hier**.



## Fair kämpfen hilft Energie loszuwerden

Beim Kämpfen kann nicht nur Energie losgeworden, sondern auch aufgestaute Wut abgebaut werden. Gleichzeitig erfahren Kinder das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung. Wichtig dabei ist, von Anfang an klare Regeln aufzustellen.

Mit der Spielidee **Wie stark bin ich – Schatz erbeuten** (ab Zyklus 1) können sich die Kinder austoben und ihre Kräfte messen.



## Gefühle zeigen: «Wir reisen zu den Gefühlsplaneten»

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen Anderer sind wichtige Fähigkeiten der emotionalen Kompetenz. Diese Fähigkeiten muss ein Kind erst lernen und laufend erweitern. Über Bewegungsspiele werden soziale Erfahrungen gemacht und Emotionen zum Ausdruck gebracht.

Die Spielidee **Wir reisen zu den Gefühlsplaneten** (ab Kita, Spielgruppe) bietet den Kindern die Gelegenheit, sich mit verschiedenen Gefühlen auseinanderzusetzen.



© Monique Wittwer

## «Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?»

Der Flyer richtet sich an Erziehungsberechtigte und Eltern und enthält Tipps, mit denen die psychische Gesundheit der Kinder gestärkt werden kann. So können Eltern beispielsweise ein positives Selbstbild fördern, indem sie die Stärken ihres Kindes erkennen und betonen.

Zum Flyer kommen Sie [hier](#).



## Purzelbaum zuhause

Purzelbaum zuhause bietet Spiele und Übungen, die mit wenig Material im Wohnzimmer, Kinderzimmer oder auf dem Balkon durchgeführt werden können. Sie können in Kleingruppen oder auch alleine gespielt werden.

Unter den **Praxisideen** bei **Purzelbaum zuhause** finden Sie zahlreiche Übungen z.B. zur Herz-Kreislauf-Aktivierung, zur Förderung des kindlichen Bewegungsdrangs, der Konzentration, der Entspannung und der Achtsamkeit.

Weitere Praxisideen für die psychische Gesundheit finden Sie [hier](#).  
Tipps für Ihre Gesundheit finden Sie [hier](#).



© Monique Wittwer