

## Newsletter

Bewegung und Ernährung

Mai 2017



### Inhalt

#### PLATTFORM – INFO

9. Puzzlebaum-Tagung – 11. November 2017, Luzern

Puzzlebaum Workshopveranstaltung 2017

Brandneue Puzzlebaum-CD

Ernährungsspass im Familienalltag

#### MATERIALIEN

Mobile Sport – Mehr bewegen im Kindergarten

Idee und Vorlage für ein Puzzlebaumfest

Babys in Bewegung – Ideen in 20 Kurzfilmen

Aussengelände kindgerecht gestalten

Spiele aus aller Welt

Beziehungen mit Kindern im Alter von 3–6 Jahren gestalten

Zwischenverpflegung mit Herz

Ruhe-Oasen im Stuhlkreis

#### ANGEBOTE

Gemeinsame Bewegungsförderung für Jung und Alt

Neue Muovit Versionen: Jetzt Bewegungspaket gewinnen

Schule und Velo

### Impressum / Herausgeberin

**RADIX Gesunde Schulen**  
**Bewegung und Ernährung**

Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern  
041 210 62 10

**Fürs Redaktionsteam:**

Martin Lang  
[lang@radix.ch](mailto:lang@radix.ch)

[Newsletter abonnieren](#)  
[Newsletter abbestellen](#)

### Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Sponsoren und Gönner:

- [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)
- [Helsana, Fondation Sana](#)

### Patronat

- [LCH Stufenkommission 4bis8](#)
- [kibesuisse](#)
- [Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV](#)

## 9. Purzelbaum-Tagung – 11. November 2017, Luzern

Vielseitige Bewegungserfahrungen und ausgewogene Ernährung hängen eng mit der körperlichen wie auch psychischen und sozialen Entwicklung von Kindern zusammen. Um einen möglichst ganzheitlichen Zugang zu schaffen, ist es wichtig, dass das Bewegungs- und Essverhalten stets im Einbezug der emotionalen, sozialen und kulturellen Aspekte betrachtet wird. Denn Kinder entwickeln durch positive Erfahrungen Lebenskompetenzen die sie stärken.

An der diesjährigen Purzelbaum-Tagung wird Frau Sabine Brunner vom Marie Meierhofer Institut für das Kind beleuchten, wie mit Bewegungserfahrungen die psychische Gesundheit bei jungen Kindern positiv beeinflusst werden kann.

Zur weiteren Vertiefung werden diverse praxisnahe Workshops zu Bewegung und Ernährung für Kita, Spielgruppen, Kindergarten und Primarschule angeboten. Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Purzelbaum-Tagung an der Pädagogischen Hochschule in Luzern Begegnung, Austausch und Vernetzung über die Kantons Grenzen hinweg.

Die Ausschreibung und Anmeldung finden Sie nach den Sommerferien 2017 unter [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) > Bewegung und Ernährung > Tagungen.



Bild: Esther Michel ([www.esthermichel.com](http://www.esthermichel.com))

## Purzelbaum Workshopveranstaltung 2017

Bereits zum zweiten Mal konnte am 25. März 2017 die Purzelbaum Workshopveranstaltung durchgeführt werden. Rund 100 interessierte Lehr- und Betreuungspersonen erhielten viele praxisnahe Bewegungsideen für die Kleinsten, Einblicke in Kinderyoga, Inputs zu singen, bewegen und tanzen oder Anregungen und Ideen für Spiele mit Seilen.

Klicken Sie sich [hier](#) durch die Veranstaltungsdokumentation.



## Brandneue Purzelbaum-CD

Zum 10-jährigen Jubiläum von «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» in der Stadt Zürich haben die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> und der Chinderbänd **Zwirbelwind** sowie mit Unterstützung der Kantone Uri, Luzern, Nidwalden, Zürich, Baselland und der Stadt St. Gallen eine Purzelbaum-CD produziert.

Nebst bekannten Purzelbaum-Liedern beinhaltet die CD auch zwei brandneue Purzelbaum-Lieder, die sich bestens für die Einführung eines Purzelbaums, das Erlernen des Hampelmanns und vieles mehr eignen. Lehrpersonen, Kita- und Spielgruppenleitende sowie weitere interessierte Personen können die CD für CHF 10.- zzgl. Porto direkt bei der Chinderbänd Zwirbelwind per E-Mail bestellen: [info@zwirbelwind.com](mailto:info@zwirbelwind.com).

Das dazugehörige **Begleitheft** mit Noten und Choreographien kann auf der Webseite von [Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>](http://PurzelbaumSchweiz) heruntergeladen werden.



## Ernährungsspass im Familienalltag

Die neue, fotobasierte Elternbroschüre «**Ernährungsspass im Familienalltag**» von **Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>** stellt Eltern anhand von farbenfrohen Fotos eine Auswahl an ausgewogenen Mahlzeiten mit frischen und saisonalen Zutaten vor, deren Zubereitung nicht viel Zeit in Anspruch nimmt und die auch nicht teuer sind. Die Rezepte wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE auf ihre Ausgewogenheit geprüft, und bei den Zutaten wurde auf deren Nachhaltigkeit geachtet. Ergänzt wird die Broschüre mit praktischen Tipps für eine abwechslungsreiche Küche, welche die unterschiedlichen Jahreszeiten mit ihrer vielfältigen Gemüse- und Früchteauswahl berücksichtigt.

Die Broschüre kann **hier** bei Helsana kostenlos bestellt werden. Weitere Links und Anregungen zur Broschüre «Ernährungsspass im Familienalltag» unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > Elternbroschüren



## Materialien

### Mobile Sport – Mehr bewegen im Kindergarten

Im Monatsthema 12/2016 hat [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) das Thema «Bewegter Kindergarten» aufgenommen. In der **20-seitigen Broschüre** erhalten Lehr- und Betreuungspersonen Beispiele, wie sie Bewegungsgrundmuster in angeführten oder freien Sequenzen anbieten können. Die Kinder werden angeleitet, vielfältige und differenzierte Bewegung zu üben.

Die Ideensammlung stammt von Purzelbaum-Kindergartenlehrpersonen, die die Purzelbaum-Weiterbildung an der PHBern absolviert haben.



### Idee und Vorlage für ein Purzelbaumfest

Die Webseite Praxisideen von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> wird stetig erweitert und beinhaltet zahlreiche Ideen für einen bewegten Alltag und ausgewogene Ernährung für die Kinder.

Neu zur Verfügung stehen ein «Purzelbaum-Leiterlispiel» (**Spielbrett & Spielkarten**) sowie eine Wegleitung für ein **Purzelbaumfest** mit Zeitplan, vielen Anregungen und Ideen für attraktive Posten, die den Kindern viel Spass machen. Herzlichen Dank an die beiden Kindergartenlehrpersonen für die praxisnahen Ideen!

Klicken Sie in die **Praxisideen** rein und lassen Sie sich auch von den vielen weiteren Ideen und Materialien inspirieren.



## Babys in Bewegung – Ideen in 20 Kurzfilmen

---

Die ersten Lebensjahre sind entscheidend und setzen Impulse für das ganze Leben. Für diese spannende Phase in der Entwicklung der Kinder werden Ihnen in 20 Kurzfilmen einfache Bewegungsanregungen vorgestellt, die man mit den Kindern erproben kann. So kann der natürliche Bewegungsdrang der Kinder bereits von Geburt an unterstützt werden.

Die Videos finden Sie [hier](#).



## Aussengelände kindgerecht gestalten

---

Unter freiem Himmel gibt es für Kinder stets Vieles zu erforschen und Neues auszuprobieren. Kinder verschiedensten Alters geniessen die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen, neue Herausforderungen zu suchen und ungeahnte Schätze zu entdecken. Beim Gestalten des Aussengeländes ist entsprechend grosse Sorgfalt angesagt. Zwei Broschüren zeigen auf, worauf es bei der Planung und Gestaltung eines naturnahen Kindergartens ([Broschüre Kindergarten](#)) ankommt und worauf es bei der Konzeption des Aussenbereichs für kleinere Kinder in der Kindertagesstätte ([Broschüre Kindertagesstätte](#)) zu achten gilt.



## Spiele aus aller Welt

---

Alle Kinder in der Welt spielen Spiele. Ein Kinderspiel, ob ein Fang- oder Kreisspiel, ist von der Kultur eines Landes geprägt; sein Spielen ermöglicht uns einen Einblick in die jeweilige Kultur. Einige Spiele werden sogar weltweit gespielt: Kinder dieser Erde haben an ähnlichen Spielarten grosse Freude!

Wollen Sie diese Spielideen kennenlernen? Über 50 Spiele aus allen Kontinenten wurden zusammengetragen und ermöglichen Kindern einen spielerischen Zugang zum Globalen Lernen.

Die Broschüre finden Sie [hier](#).



## Beziehungen mit Kindern im Alter von 3–6 Jahren gestalten

---

Mit der Broschüre [«Feinfühligkeit von Eltern und Erzieherinnen»](#) will das Staatsinstitut für Frühpädagogik aus dem Bundesland Bayern Eltern und Fachpersonen dabei helfen, die Signale von Kindern zwischen drei und sechs Jahren richtig wahrzunehmen, sie zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Dieses Alter ist geprägt von einem ständigen Schwanken zwischen dem Wunsch nach Nähe und Unterstützung und dem immer stärker werdenden Wunsch, Dinge selbst anzupacken, zu entdecken und zu lösen. Für die Entwicklung eines Kindes sind diese beiden Grundbedürfnisse existenziell.





## Zwischenverpflegung mit Herz

Der Frühling hat Einzug gehalten und der Sommer steht vor der Tür. Farbige, wohlriechende und schmackhafte Früchte aus der Region locken, und in den Gärten gedeiht das Gemüse. Wie Sie daraus tolle Snacks mit Herz und für das Auge attraktiv anbieten können, zeigt das folgende [Video](#).

Weitere Tipps und Ideen für attraktive Zwischenmahlzeiten, wie die Pfirsich-Eule oder den Früchte-Pfau, finden Sie auch in der [Broschüre](#) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und im [Znüniblatt](#) bei Gesundheitsförderung Schweiz.



## Ruhe-Oasen im Stuhlkreis

Oftmals ist schon der Morgen in der Kita hektisch – wie gut, wenn die Kinder durch originelle Entspannungsangebote im Morgenkreis erst einmal zur Ruhe kommen können. Und auch für zwischendurch bietet dieses Buch gelungene Praxisideen für den Stuhlkreis oder den Entspannungsraum – zum Wahrnehmen, Lauschen, Genießen und Träumen. Schaffen Sie durch die Spielangebote zum Morgenkreis schöne Rituale, lassen Sie die Kinder durch Bewegung zur Ruhe kommen oder bieten Sie Entspannung durch Streichelmassagen, Spiele zur inneren Stille, Tastspiele und kreative Angebote.

Das Buch kann [hier](#) bestellt werden.



## Angebote

### Gemeinsame Bewegungsförderung für Jung und Alt

Die Kita Paradies ist einem Pflegezentrum in der Stadt Zürich angegliedert. Intergenerative Begegnungen gehören zum Alltag und sind für alle bereichernd. Die Kita-Kinder lernen ganz natürlich den Umgang mit älteren Bewohnern.

Der Bewegungsclub ist ein fester Bestandteil der Alltagsgestaltung mit den Kindern. Durch die einfachen Bewegungsangebote werden beide Seiten ihren Fähigkeiten entsprechend gefördert. Meist wird mit Ballspielen angefangen, die Bälle sind unterschiedlich gross und aus verschiedenem Material. Ohne Aufforderung helfen die Kinder den Betagten und heben beispielsweise Bälle auf.

Das Schwungtuch gehört zum ritualisierten Ablauf und ist ein Höhepunkt. Durch Auf- und Abwärtsbewegungen werden Wind und Wellen erzeugt, die Kinder dürfen sich unter das Schwungtuch legen und geniessen dies sichtlich.

Mehr über intergenerative Betreuungsformen erfahren Sie auf der Tagung [«Intergenerative Initiativen und Kooperationen»](#), veranstaltet von Intergeneration (Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft) und Careum Weiterbildung.



## Neue Muuvit Versionen: Jetzt Bewegungspaket gewinnen

Ab Juni 2017 stehen Schulklassen in der Schweiz überarbeitete Versionen des Muuvit Schweiz- und Europa-Abenteuers zur Verfügung. Zahlreiche Quiz, beispielsweise zum Thema Ernährung, machen das Muuvit-Abenteuer jetzt noch spannender.

Unter allen Klassen, die bis zum 15. Juni 2017 für ein überarbeitetes Muuvit Schweiz- oder Europa-Abenteuer angemeldet sind (auch für ein Startdatum im neuen Schuljahr), werden 3 Bewegungspakete verlost. Wählen Sie bei der Anmeldung «Schweiz NEU-DE» oder «Europa NEU-DE» aus. Viel Glück und viel Spass mit Muuvit!



[Hier](#) geht's zur Anmeldung.

## Schule und Velo

Wie kommt das Velo an die Schulen und wie werden Schulen (noch) velofreundlicher? Die «Allianz Schule+Velo» gibt auf ihrer Webseite [www.schule-velo.ch](http://www.schule-velo.ch) Antworten auf diese Fragen. Pro Velo Schweiz und Swiss Cycling haben in Zusammenarbeit mit ihren Allianzpartnern Informationen und einen Katalog von Massnahmenvorschlägen zusammengestellt, die zeigen, wie das Velofahren bei den Schüler/-innen gefördert und das Thema an den Schulen (besser) verankert werden kann.

