Ziele

mit Schwung erreicht.

» Die Kinder bewegen sich häufiger im Kindergarten und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter und es fällt ihnen leichter Purzelbäume zu schlagen, zu balancieren oder zu klettern.

» Die Kindergartenlehrperson weiss über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung Bescheid und kann den Kindern deshalb auch die Freude daran vermitteln.

» Bewegung findet grundsätzlich jederzeit und überall im und um den Kindergarten statt, nicht nur in separaten Übungsstunden.

» Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. An einem Elternabend erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in der Freizeit aufgreifen können.

» Gemeinsam aktiv sein sowie gesund essen und trinken helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

Kontakt

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Fachstelle Bewegung und Ernährung
Sonia Stürm
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen
Tel 058 229 87 73 (direkt)
sonia.stuerm@sg.ch

Programmleitung

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Partner

Ostschweizer Kinderspital

Trägerschaft

Kanton St.Gallen Gesundheitsdepartement

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.up-consulting.li

1217

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge

Projekte

«Purzelbaum»

Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Gesundheitsdepartement

KIG
KINDER IM GLEICHGEWICHT

Purzelbaum

mehr (als) Bewegung.

Das Projekt Purzelbaum nutzt die natürliche Bewegungsfreude der Kinder, um vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag zu fördern. Bewegung soll grundsätzlich ‹ jederzeit und überall › in und um den Kindergarten stattfinden können.

» Durch Bewegung erfahren Kinder ihre physische Umwelt.

» Bewegung und Spiel sind Bestandteile einer ganzheitlichen Entwicklung des Kindes.

» Was die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam tun und erfahren, prägt sie für ihr ganzes Leben.

Gute Gründe

Bewegung ...

... macht gesund
Bewegung bewirkt ein besseres Körpergefühl, guten Schlaf, hilft Stress abzubauen und kann vor Krankheiten schützen.

... macht schlau
Durch Bewegung erfahren Kinder ihre physische Umwelt. Dies ist zentral für die Ausbildung der kognitiven Fähigkeiten.

... macht geschickt
Regelmässige Bewegung trainiert die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung und entwickelt sie weiter. So kann der Körper richtig auf die Herausforderungen des Alltags reagieren.

... macht stark
Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat; das vermindert das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden.

... macht Freu(n)de
Beim Spielen und Herumtoben treten Kinder in Kontakt mit anderen Kindern und lernen miteinander umzugehen – eine wichtige Grundlage für eine gesunde soziale Entwicklung.

... macht auch aktive Erwachsene
Wer als Kind die Freude an der Bewegung entdeckt, läuft weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden. Zudem erhalten Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

Gesundes Essen ...

... macht leistungsfähig
Gesundes Essen und Trinken fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Kinder können sich besser konzentrieren, sind ruhiger und aufmerksamer.

... macht Lust auf Neues
Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder neue Nahrungsmittel und andere Esskulturen kennen. Ein abwechslungsreicher Menüplan verführt zum Genuss vieler verschiedener Nahrungsmittel.

... macht schlau
Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern alle nötigen Substanzen, die der Körper für die optimale Hirnentwicklung braucht.

... macht auch den Zähnen Freude
Zuckerfreie, regelmässige Mahlzeiten helfen mit, Karies zu verhindern.

Schritte

zur Projektumsetzung.

- Weiterbildung der beteiligten Lehrpersonen
- Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Kindergärten
- Täglich gezielte Bewegungsangebote
- Elterninformation und Elternaktivitäten
- Gesundes Znüni
- Organisierter Austausch unter den beteiligten Lehrpersonen
- Projektevaluation