



**Perspektive  
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten

**Tagung «Der gesundheitsfördernde Kindergarten»**

# **«Purzelbaum» – Ein Konzept für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten**

**Wien, 24. April 2013**

**Cécile Grobet  
MSc ETH Bewegungswissenschaften  
Projektleiterin «Purzelbaum» Thurgau**

# Einstieg

## Filmausschnitt Aktive Kindheit

Unsere Kinder sind ungeschickter geworden



# Bewegungsförderung

## Filmausschnitt Aktive Kindheit

Warum Bewegung bei Kindern so wichtig ist



# Konzept «Purzelbaum»

- Leitsatz:

Bewegungsfreude und -entwicklung sind natürliche Antriebe der Kinder...  
... wir geben ihnen die Möglichkeit dies auszuleben!
- Ziel:
  - Bewegungsmöglichkeiten für Kinder schaffen
  - Bewegungsfreude soll wieder geweckt und gefördert werden



## «Purzelbaum»-Grundgedanke

- Bewegungsangebote machen
- Platz schaffen



# «Purzelbaum»-Philosophie

- Bewegungen nicht vorgeben
  - Kinder stellen sich Aufgaben ihrem Entwicklungsstand entsprechend selber
- Erfolgserlebnisse



## «Purzelbaum» bedeutet...

Die Kinder bewegen sich häufiger im Kindergarten...

- Raum schaffen
- Bewegungsangebote anbieten
- Bewegungszeit einplanen

→ Individuelle Umsetzung



# Bewegungsecke im Kindergarten





# Bewegungsecke im Kindergarten



# Bewegungsecke im Kindergarten



# Bewegungsecke im Kindergarten



# Bewegungsparcours im Kindergarten



# Bewegungsecke im Freien



# Bewegungsecke im Freien



# Bewegungsecke im Freien



# Bewegungsparcours im Freien





# Bewegungsparcours im Freien



# Bewegungsparcours im Freien



# Bewegungsparcours im Freien



# Bewegungsparcours im Freien



# Bewegungsparcours im Freien



## Hauptpunkte Purzelbaum

- Schulung und Begleitung der Kindergartenlehrperson
- Umgestaltung der Kindergartenräume
- Elternaktivitäten



# Purzelbaum Weiterbildung

- **Kick-off-Veranstaltung** (1/2 Tag)
- **Weiterbildung an 4 Halbtagen**
  - Bewegen, Koordinieren, Kraft trainieren (1/2 Tag)
  - Bewegungsbaustelle (1 Tag)
  - Sozio-emotionale Förderung durch Bewegung (1/2 Tag)
- **Hospitation in einem bestehenden «Purzelbaum»-Kiga**
- **Austauschtreffen (ca. 10 à 3 Stunden)**
  - Anleitung des nächsten Projektschrittes
  - Praxisbeispiel
  - Austausch
  - Themen werden gemeinsam festgelegt

# Austauschtreffen

- Gemeinsam gestaltet
- Vorbereiten des nächsten Projektschrittes
- Fortschritte in der Projektumsetzung austauschen
- Ideen und Erfahrungen aus dem Kindergartenalltag austauschen
- Probleme besprechen
- Verhaltens- & Einstellungsveränderung begleiten
- Prozess und Bedürfnisse der LP stehen im Mittelpunkt



## Themen Austauschtreffen

- Umgestaltung im Kindergarten
- Sicherheit
- Erfahrungen Hospitation
- Projektstart
- Kommunikation mit Schulleitung, Schulbehörden, Hauswart, etc.
- Elterninformation
- Eltern-Kind-Aktivität
- Ernährung im Kindergarten
- Wald und Aussenräume
- Bewegungslieder, -verse, -tänze
- Zwischen- und Schlussberichte
- Etc...



## Ziele Elternarbeit

- Eltern sind involviert
  - Eltern lernen die Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit kennen (lustvoll nicht moralisierend).
- **Schriftliche Informationen, Materialien**
- **Elternabend**
- **Zwei Purzelbaumfeste**



















# Gesunde Zwischenverpflegung

Kantonales Aktionsprogramm 2008 – 2012  
Thurgau bewegt

Thurgau

## Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke		Früchte			
					
Wasser Lebungs-/Mineralwasser ohne Zucker	Tee	Äpfel	Birnen	Trauben	Kirschen
					
Pflaumen	Nektarinen/ Pfirsiche	Mandarin	Orangen	Kiwis	Aprikosen
Gemüse		Getreide-			
					
Beeren	Melonen	Tomaten	Rüebli	Gurken	Peperoni
					
Radiesli	Salat/Sprossen	Fenchel	Kohlrabi	Stangensellerie	Vollkornbrot
produkte		Milchprodukte			
					
Ruchbrot	ungesüsste Flocken	Knäckebrot/ Vollkornkracker	Reiswaffeln	Käse	Friskäse/ Hüttenkäse
Nüsse					
					
Quark nature	Joghurt nature	Milch	Baumnüsse	Haselnüsse	Mandeln

Erstickungsgefahr



**Ein gesundes Znüni und Zvieri:**

- enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchte Tee
- besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- kann je nach körperlicher Aktivität, Bedarf und Hunger durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

**Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit:**

- ist eine kleine Mahlzeit und ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal
- sollte nur dann gegessen werden, wenn auch wirklich Hunger besteht
- lädt die «Batterien» auf, vor allem bei viel Bewegung in der Pause
- unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule

**Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss**

Die Lebensmittel auf der Vorderseite können phantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:



**Auf die Umwelt achten**

- Die praktische Znüni-Box hält Znüni & Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.
- Für Getränke eignet sich eine verschließbare Wasserflasche.
- Produkte der Saison und aus der Region bevorzugen.



**Nicht regelmässig – aber zur Abwechslung:**

- Fleisch und Fleischprodukte (bevorzugt fettarme Varianten)
- Nach diesen Ausnahmen sofort die Zähne putzen:
- Bananen
- Trockenfrüchte
- Gezuckerter Joghurt wie z.B. Fruchtjoghurt, Schoggioghurt
- Fruchtsaftchorle

**Nicht empfehlenswert sind:**

- ✗ Schoggi-, Milch- und Getreideriegel
- ✗ Gipfeli, Zopf, weisses Toastbrot
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ süßes Gebäck (Biskuits, Fruchtkuchen usw.)
- ✗ Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energy Drinks usw., künstlich gesüßte Getränke (light)
- ✗ gesüßte, aromatisierte Milchmischgetränke (Schoggi, Kaffee, Melz usw.)
- ✗ fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängel, Pommes Chips, gesalzene Nüsse



BUNDESAMT FÜR BEWUSSTHEIT  
**SUISSE BALANCE**  
GESUNDHEITSPRÄVENIENZ BEWUSST

Agg. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
www.Societe Suisse de Nutrition  
www.Societa Svizzera di Nutrizione

Besunheitsförderung  
Schweiz

Hängen Sie die Znüni-/Zvieri-Tipps gut sichtbar in Ihrer Küche auf!

Zu bestellen unter [www.kihmittel-shop.tg.ch](http://www.kihmittel-shop.tg.ch), Artikelnummer: 5330.68.00

# Elternarbeit



# Beispiel für einen Zeitplan

Zeitplan Purzelbaum Schuljahr 12-14																												
	2012										2013										2014							
	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
Kick-off						■																						
Weiterbildungen							■																					
Austauschtreffen KG-LP								■			■	■	■	■		■			■		■					■		
Schulung und Hospitation KG-LP							■	■	■	■																		
Umgestaltung KG									■	■	■	■																
Purzelbaumflyer											■																	
Purzelbaumkleber											■																	
Purzelbaum-Projektstart in KG												■	■															
Elterninformationsabend												■	■															
Purzelbaumfest															■	■									■	■		
Zwischen- und Abschlussbericht																■											■	
Purzelbaum-Schild																											■	

# «Purzelbaum»-Film

## Projektfilm



## Was erreichen wir bei den Kindern...



„Ich bin ein Purzelbaumkind“ 😊

## Was erreichen wir bei den Kindern...

„Der «Purzelbaum»-Kindergarten ist toll.“

„Hier dürfen wir mehr herumspringen.“

„Wenn wir müde sind, können wir Trampolin springen gehen.“

„Ich komme jetzt noch viel lieber in den Kindergarten.“

„Zum Glück sind wir jetzt ein «Purzelbaum»-Kindergarten.“

„Ich kann am Klettergerüst schon bis ganz nach oben klettern.“

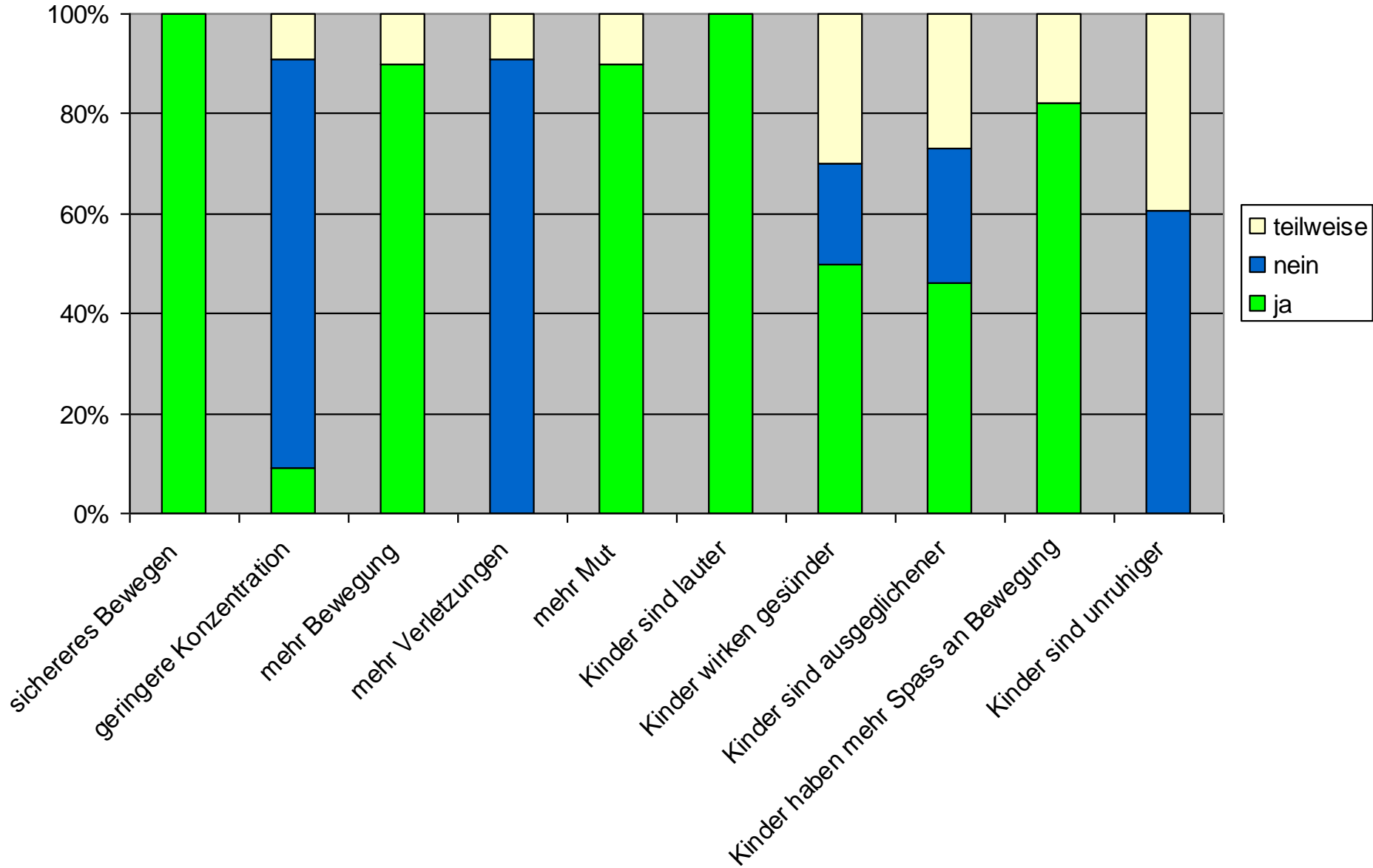


## Auswirkungen auf Kinder

- Erhöhte Bewegungsfreude
- Grössere Geschicklichkeit
- Kinder sind mutiger
- Kinder sind ruhiger und konzentrierter
- Erhöhte soziale Kompetenz
- Bessere Integration von fremdsprachigen Kindern
- Kinder essen gesunde Zwischenverpflegungen



# Veränderungen bei den Kindern



## Wir erreichen damit bei den Lehrpersonen:



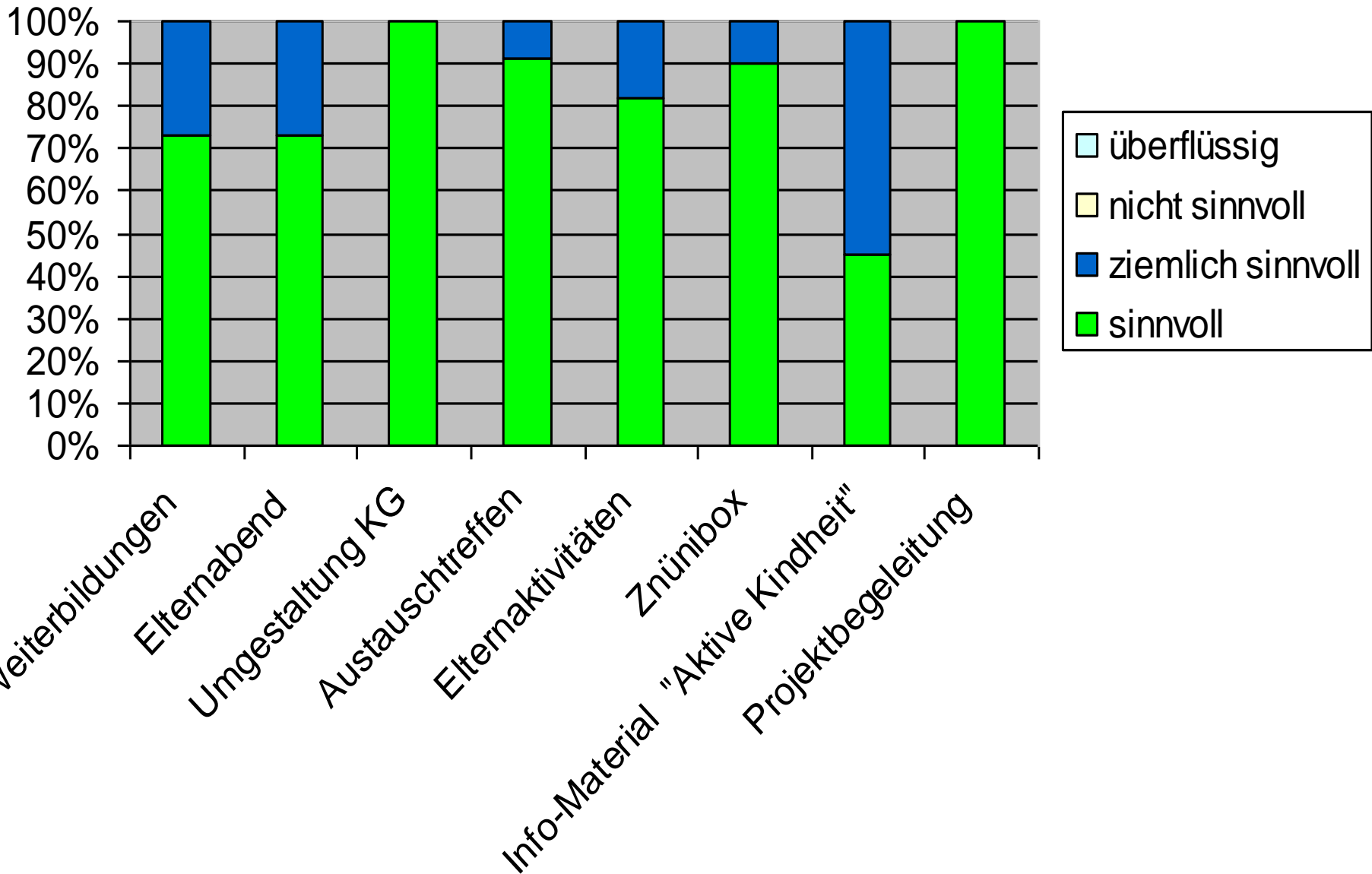
Identifikation, Motivation, Freude,  
Mut, Fachkompetenz und höhere  
Zufriedenheit beim täglichen  
Unterrichten...

# Auswirkungen auf Kindergartenlehrpersonen

- Motivierter am Arbeitsplatz, da Kinder zufriedener, ruhiger, konzentrierter sind
- Mehr Zeit für einzelne Kinder, da Kinder selbständiger werden
- Die Lehrpersonen waren motiviert und haben ihre Haltung bezüglich Bewegung verändert, sie lassen heute mehr zu.
- Nachhaltige Verankerung des «Purzelbaum»-Gedankens in den Kindergärten



# Nutzen der Projektaktivitäten



## Wir erreichen damit bei den Eltern:



Freude an der  
Bewegung

Unterstützung im  
Projekt

*«Das Projekt Purzelbaum tut den Kindern gut und macht ihnen extrem viel Spass. Mehr Bewegung wird so für die ganze Familie zum Thema.»*

# Auswirkungen auf Eltern

- Die Eltern wurden integriert und trugen die Inhalte mit:
  - gesunde Zwischenverpflegung
  - «Purzelbaum» → gute Sache
- Botschaft ist bei den Eltern angekommen, sie schaffen auch zu Hause mehr Bewegungsräume



# «Purzelbaum» in der Schweiz





## Nationale Koordination



- Qualitätssicherung
- Verankerung, nationale Angebote
  - Nationale «Purzelbaum»-Tagung
  - Weiterbildungen
  - Newsletter

## Weiterentwicklungen

- «Purzelbaum» Kindergarten

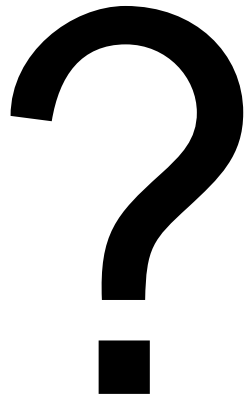


- «Purzelbaum» Kita



- «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Schulen»

# Fragen



**Besten Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**