



Bewegung macht geschickt – stark – schlau – Freu(n)de – gesund

Das Projekt.

In Basel-Stadt wurde 2005 das Projekt «Burzelbaum» lanciert, um die Bewegung im Kindergartenalltag nachhaltig zu fördern und so der ansteigenden Tendenz von Kindern mit Bewegungsdefiziten und Übergewicht entgegen zu wirken. Der Erfolg ist gross. Deshalb steht seit Oktober 2011 mit «Burzelbaum KiTa» ein gezielt angepasstes Angebot auch für die Basler Tagesheime und damit für die 0- bis 5-jährigen Kinder zur Verfügung.

- PROJEKTINHALTE.**
- Weiterbildung der Betreuungsperson
 - Bewegungsfreundliche Umgestaltung des Tagesheimes
 - Täglich gezielte Bewegungsangebote
 - Elterninformation und Elternaktivitäten zum Thema Bewegung und Ernährung



Kontakt.
 Sportamt Basel-Stadt / Sportförderung, Franziska Sölter
 Grenzacherstrasse 405, 4058 Basel
 +41 (0)61 267 57 63, franziska.soelter@bs.ch, www.sport.bs.ch

Projektleitung	Partner	Trägerschaft



Burzelbaum KiTa
 Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte.
 Bewegungsempfehlungen für Kinder von 0 bis 5 Jahren.

Liebe Eltern,
 Kinder bewegen sich, um die Welt zu entdecken, um sich selber zu erfahren und in Kontakt mit anderen zu kommen. Sie wollen experimentieren, ihre Neugier befriedigen, sie wollen ihre eigenen Kräfte erproben und Herausforderungen bestehen. Sie lassen sich anstecken von dem, was sie bei anderen Kindern beobachten oder was Erwachsene ganz selbstverständlich tun.
 Dank ihrem Spiel-, Bewegungs-, Entdeckungs- und Gestaltungstrieb bewegen sich Kinder in der Regel aus freien Stücken genügend für eine gesunde Entwicklung. Oft aber treffen sie mit ihren Bewegungsbedürfnissen auf Hindernisse: auf die Angst, das Unverständnis und die Verbote Erwachsener, auf wenig bewegungsfreundliche Spielsachen, Inneneinrichtungen und Lebensräume und auf ablenkende Reize wie das Fernsehen oder Computerspiele. Möchten Sie Ihre Kinder in Bewegung bringen, müssen in erster Linie diese Hindernisse abgebaut werden.
 Dabei spielt die Einstellung im Elternhaus und in der Kindertagesstätte eine grosse Rolle. Das Projekt «Burzelbaum KiTa» möchte Sie und die Kindertagesstätten in Basel unterstützen, dass sich Ihre Kinder gesund entwickeln können.

STATEMENTS VON ELTERN ZU «BURZELBAUM KITA».
 «Dank diesem Projekt ist mein Kind viel glücklicher, wirkt gesünder und hat sehr viel Spass. Ich sehe es positiv, dass die KiTa mit mehr Bewegungsmöglichkeiten ausgestattet ist.»
 «Unsere Tochter ist geschickter geworden. Sie traut sich jetzt auch mehr. Sogar ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbständigkeit haben sich verbessert.»



Was können Sie als Eltern tun?

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Deshalb sind Sie als Eltern ein grosses Vorbild für Ihr Kind. Leben Sie Ihrem Kind einen aktiven Lebensstil vor. Sorgen Sie für einen bewegten Alltag, wie tägliche Ausflüge ins Freie – auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald. Lassen Sie sich von schlechtem Wetter nicht abhalten. Schützen Sie Ihr Kind durch entsprechende Kleidung. Kinder brauchen täglich Bewegung an der frischen Luft.

Bewegung schenken.

Schenken Sie Ihrem Kind Spielsachen, die zu Bewegung einladen: Bälle, Seile, Schaukeln, Reifen, Softfrisbees, Sandspielsachen, Hüpfball, Laufvelo, Scooter, Trotti usw.

Kinderwagen Ade.

Lassen Sie Ihr Kind sobald es laufen kann die neu entdeckte Fähigkeit so oft wie möglich ausüben, auch wenn das langsame Vorwärtskommen ohne Kinderwagen manchmal mühsam ist. Gehen Sie kürzere Strecken konsequent zu Fuss oder mit dem (Lauf)Velo. Nehmen Sie ebenso konsequent die Treppe anstelle des Lifts.

Loslassen.

Kinder brauchen Herausforderungen. Schränken Sie Ihr Kind nicht durch ein übermässiges Sicherheitsdenken in seinem Bewegungsdrang ein. Lassen Sie es klettern, springen und balancieren. Falls nötig, stehen Sie stützend mit einer Hand zur Seite. Bewegungssicherheit erlangen Kinder nur durch vielfältige, selbstständige Bewegungserfahrungen.

Individuelle Fortschritte.

Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo. Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es für seinen jeweiligen Entwicklungsschritt braucht. Vermeiden Sie es, Bewegungen einzuüben (z.B. sitzen, laufen). Viel wichtiger ist, dass das Kind neue Bewegungsformen selber entdecken und erleben kann.



Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren.

Lassen Sie Ihr Kind

- mit seinen nackten Füessen spielen.
- auf unterschiedlichen und/oder schiefen Unterlagen krabbeln z.B. auf Kissen, Matratzen usw.
- unter einem aus Stühlen gebauten Tunnel durchkriechen.
- unter Aufsicht selber die Treppe hochkrabbeln.
- so viel wie möglich laufen, sobald es dies kann.
- sich an Möbeln hochziehen und an diesen entlang gehen.
- über Kisten unterschiedlicher Höhen klettern.
- so oft wie möglich barfuss auf unterschiedlichen Untergründen laufen.
- mit Bällen, Luftballons spielen.
- Seifenblasen fangen.
- rückwärts kriechen, laufen.
- über Hindernisse gehen.
- soziale Kontakte knüpfen z.B. auf dem Spielplatz.

Vermeiden Sie

- Laufgitter, sie engen den kindlichen Bewegungsraum ein.
- einengende Kleidung.
- langes Sitzen in einer Babyschale ausserhalb des Autos.
- Lauflernhilfen, diese können zu gefährlichen Unfällen führen (Treppenstürze).

Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren.

Lassen Sie Ihr Kind

- die Bewegung von Tieren nachahmen, z.B. wie ein Frosch hüpfen, wie ein Pferd galoppieren usw.
- mit einem Velo oder Holzlauftrad fahren.
- so viel wie möglich in der Natur spielen.
- von Treppenstufen hinunter hüpfen.
- einen sanften Wiesen- oder Schneehang hinunterrollen.
- so oft wie möglich schaukeln.
- über eine Mauer balancieren.
- Bälle über eine aufgespannte Schnur werfen.
- Sandsäckchen auf verschiedenen Körperteilen balancieren.
- ein Lied auf einem Bein stehend singen.
- zusammen mit anderen Kindern spielen: Kinder animieren sich gegenseitig zu Bewegung.

TIPPS:

Rutschfeste Socken erleichtern vielfältige Bewegungserfahrungen. Achten Sie darauf, dass Sie beide Körperseiten Ihres Kindes zu Bewegung anregen, z.B. abwechselnd auf dem linken oder rechten Bein hüpfen.

Tipps für mehr Bewegung in der Wohnung.

Was brauchen Kinder neben Bett und Regal in ihrem Zimmer? Möglichst viel Platz zum Spielen und Austoben! Gestalten Sie Ihre Wohnung so, dass Ihr Kind sich viel bewegen kann. Stellen Sie zerbrechliche Gegenstände zur Seite; die Kinder werden es ihnen danken und auch Sie werden spüren, dass die Kinder ruhiger werden, wenn Sie ihren Bewegungsdrang auch in den eigenen vier Wänden ausleben können.

Entsprechend können Sie:

- ein Trampolin aufstellen.
- Klettertau oder Strickleiter im Zimmer aufhängen.
- eine alte Matratze zum Springen, Raufen oder Purzelbaumschlagen bereitlegen.
- verschieden Bewegungsmaterialien wie Seile, Luftballon, Jongliertücher, -Bälle, Softbälle, Kriechtunnel usw. anschaffen.
- eine Schaukelmöglichkeit einrichten.
- ein Balancier-Parcours mit dem Kind bauen.
- Decken und Tücher zum Bauen von Hütten nutzen.
- Puzzle lösen, malen oder Gesellschaftsspiele in verschiedenen Positionen spielen (z.B. liegend, sitzend, stehend).
- mit Wasser, Sand und Farben auf dem Balkon spielen.
- alte Kartonschachteln zum Spielen benutzen, z.B. als Kriechtunnel, Schlupfwinkel nutzen, mit Farben gestalten usw.
- wo vorhanden auch Korridor, Estrich, Waschküche als Raum zum Austoben, Bewegen, Basteln, Malen benutzen.

Hüpfen, steigen, klettern, rollen, im Gleichgewicht bleiben: Das sind einige Grundbedürfnisse, die Kinder haben.

