



Information für Eltern

Purzelbaum – bewegter Kindergarten

Purzelbaum
kindergarten



Bewegung und Ernährung im Kindergarten

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist regelmässige und vielfältige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Purzelbaum-Kindergärten nutzen die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und ermöglichen ihnen tagtäglich vielfältige Bewegungsaktivitäten im Kindergarten.

Purzelbaum schweizweit

«Purzelbaum» ist ein schweizweites Angebot und wird bis heute in 23 Kantonen in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Familienzentren, Kindergärten und Primarschulen umgesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter purzelbaum.ch

Purzelbaum Stadt Zürich

In der Stadt Zürich wird «Purzelbaum» in Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen umgesetzt. Koordiniert und finanziert wird «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sportamt und dem Schulamt.

Ziel von «Purzelbaum» ist es, vielfältige Bewegungserfahrungen und gesunde Zwischenmahlzeiten in den Kindergarten-Alltag zu integrieren. Ein Viertel der Stadtzürcher Kindergärten sind heute Purzelbaum-Kindergärten. Diese Kindergärten sind mit einer Bewegungsecke (z.B. Kletterwand, Balancierbretter) sowie verschiedenen Bewegungsmaterialien (wie z.B. Hüpfmatte, Springseile, Bälle etc.) ausgestattet. Zusätzlich zur bewegungsfreundlichen Einrichtung erhalten die Lehrpersonen Ideen und fachliche Inputs, wie sie im Kindergartenalltag Bewegung einbauen können.

Neben regelmässiger Bewegung ist auch die Ernährung und Ernährungsbildung ein Bestandteil von «Purzelbaum». Je nach Kindergarten essen die Kinder gemeinsam mit der Kindergartenlehrperson einen Znüni, pflanzen selber Gemüse an oder lernen zum Beispiel, wie Nahrung ihren Körper passiert.

Bewegung

... macht geschickt

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung trainiert und weiterentwickelt. Der Körper kann so auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags reagieren und Unfälle können vermieden werden.

... macht stark

Regelmässige Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur, auch die Knochendichte nimmt zu und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessert sich. Zudem erhalten Kinder durch Bewegung die Möglichkeit, Erfolge zu erleben und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

... fördert soziale Kontakte

Beim Spielen und Herumtoben treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen, miteinander umzugehen. Sie vereinbaren Regeln, verständigen sich untereinander, tragen Konflikte aus und erlernen so Grundlagen des sozialen Miteinanders.

... macht aktive Erwachsene

Kinder, die sich in ihrer Kindheit viel und vielseitig bewegen durften, haben eine gute Grundlage, diesen aktiven Lebensstil auch im Erwachsenenalter beizubehalten. Nutzen Sie als Eltern die Chance, sich regelmässig mit Ihrem Kind zusammen zu bewegen und fördern Sie damit seine und Ihre Gesundheit.

Welche Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen der Stadt Zürich Purzelbaum-Institutionen sind, finden Sie unter stadt-zuerich.ch/purzelbaum



Gesunder Znüni

... macht den Zähnen Freude

Süsse, klebrige Naschereien schädigen die Zähne. Durch seltenen Zuckerkonsum und tägliches Zähneputzen kann Karies wirksam vermieden werden.

Bewegung und ausgewogene Ernährung

... unterstützen das Lernen

Bewegung fördert die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Der Znüni hilft, die Konzentration bis zur Mittagspause aufrecht zu erhalten.

... halten gesund

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern sind viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zentral. Beides fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt das Immunsystem und beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor (Herzkrankheiten, Diabetes, Krebserkrankungen u.a.m.).

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
T +41 44 413 88 98
www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste
www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum

Schul- und Sportdepartement