



Konzept

«Purzelbaum» – ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten



Kurzbeschreibung

Das Projekt «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag zu integrieren und strebt zudem eine gesunde Zsnünikultur an. Es orientiert sich am erfolgreich evaluierten Basler Projekt «Burzelbaum» und wird in der Zwischenzeit bereits in 20 Kantonen der Schweiz realisiert. Während einer zweijährigen Projektphase wird der Kindergarten zu einem Purzelbaumkindergarten weiterentwickelt. Die Kindergartenlehrpersonen erhalten theoretische Grundlagen zur Bewegungsförderung und Ernährung in Form von Weiterbildungen sowie konkrete Ideen, wie sie den Kindergartenalltag bewegter durchführen können. Gleichzeitig wird der Kindergartenraum durch attraktive Materialien bewegungsfreundlicher gestaltet. Entscheidend für den Projekterfolg ist, dass die Lehrpersonen eine Änderung ihrer pädagogischen Haltung vollziehen und mehr Bewegung im Unterricht zulassen. Die Eltern sind über die Bedeutung, Ziele und Verlauf des Projekts informiert und werden einbezogen.

Ausgangslage

Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sind für die Gesamtentwicklung eines Kindes von besonderer Bedeutung. In keinem Lebensalter ist der natürliche Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit. Kinder wollen rennen, klettern, sich verstecken und sich austoben. Gerade im städtischen Umfeld ist die Möglichkeit dazu nicht immer vorhanden. Wenn Kindergartenräume zu Bewegungsräumen umgestaltet werden, bieten sich den Kindern zahllose Möglichkeiten sich täglich vielfältig zu bewegen. Das Purzelbaumprojekt ist im Kindergarten- und Vorschulalter angesiedelt, da die Bewegungsfreude in diesem Alter noch gross und dadurch leicht zu fördern ist und Ernährungsgewohnheiten noch einfach beeinflusst werden können.

Seit der ersten Projektphase 2007 haben rund 140 Lehrpersonen aus 88 Kindergärten der Stadt Zürich das Projekt «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» erfolgreich abgeschlossen.

Zielgruppe

- ▶ Kindergartenkinder der Stadt Zürich
- ▶ Lehrpersonen der Kindergärten der Stadt Zürich
- ▶ Eltern und Erziehungsberechtigte

Vorzugsweise werden Kindergärten aus Schulkreisen, welche einen hohen Anteil an soziökonomisch schwachen Familien, an übergewichtigen und adipösen Kindern und/oder einen hohen Anteil an Kindern mit unterdurchschnittlicher sportmotorischer Leistungsfähigkeit aufweisen, stärker berücksichtigt.



Projektziele

Projektziele für die Kinder

Die Kinder bewegen sich im Kindergarten häufiger und lernen ihren Körper besser kennen. Bewegung findet grundsätzlich «jederzeit und überall» in und um den Kindergarten statt. Dem Projekt «Purzelbaum» liegt absichtlich kein ausführliches förderdiagnostisches Konzept mit einer gezielten Förderplanung im Bereich Bewegung zu Grunde, sondern schafft gleiche Bewegungsmöglichkeiten für alle, um weniger Talentierte nicht zu stigmatisieren, sondern im Vergleich mit Gleichaltrigen zu motivieren. Die Kinder essen gemeinsam einen gesunden Znüni.

Projektziele für die Kindergartenlehrpersonen

Die Kindergartenlehrperson weiss Bescheid über Formen und Wirkung der Bewegung und über ihre Bedeutung für die Gesamtentwicklung der Kinder. Dadurch traut sie den Kindern mehr zu und vermittelt Freude an der Bewegung. Die Kindergartenlehrperson entwickelt eine bewegungsförderliche Haltung dahingehend, dass Bewegung «jederzeit und überall» möglich ist. Die Kindergartenlehrperson integriert den Aspekt gesunde Ernährung in ihr Pausenernährungsritual.

Projektziele für die Eltern

Die Eltern werden sich ihrer wichtigen Vorbildrolle betreffend Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Kinder bewusst, indem sie ins Projekt miteinbezogen werden und befähigt sind, ihre Kinder bezüglich Bewegung und Ernährung zu unterstützen.

Alle Eltern wissen welche Nahrungsmittel für Körper und Zähne ihrer Kinder gut sind. Sie erhalten konkrete Informationen, wie sie sich als Familie mehr bewegen können und wie sie einen gesunden Znüni zusammenstellen können.

Projektbestandteile

Weiterbildungen

Weiterbildungen bilden die theoretischen Grundlagen für die Bewegungsförderung im Kindergartenalltag und die Gestaltung des Znünirituals. In der zweijährigen Projektphase finden vier Weiterbildungen à ½ Tag statt. Dabei liegt im 1. Projektjahr der Schwerpunkt auf der allgemeinen Bewegungsförderung sowie der Ernährung, während im 2. Projektjahr die gezielte Bewegungsförderung thematisiert wird. Die Teilnahme an den Weiterbildungen ist für die Lehrpersonen im Projekt obligatorisch.

Umgestaltung des Kindergartens

Je nach Bedarf erhält die Kindergartenlehrperson ein Budget von CHF 1'500.- pro Kindergarten, welches sie für einen bewegten Kindergarten einsetzen darf. Die Umgestaltung findet in enger Zusammenarbeit mit dem Sportamt statt. Mitarbeitende des Sportamtes prüfen jährlich das Purzelbaummaterial auf ihre Sicherheit.

Projektgruppentreffen

Das Projekt fordert von den Lehrpersonen sich mit der eigenen Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. An den Projektgruppentreffen werden die Lehrpersonen im Prozess der Haltungsänderung begleitet und Reize für die Weiterentwicklung eines bewegten Kindergartenalltages gegeben. Dabei tauschen die Lehrpersonen eigene Erfahrungen aus, erhalten Ideen für die Umsetzung im Kindergarten und sind inspiriert ihre Unterrichtsräume so zu verändern, dass Bewegung von Kindern noch besser möglich ist.



Während den zwei Projektjahren trifft sich die Projektgruppe insgesamt siebenmal. Die Projektgruppentreffen finden jeweils an einem Mittwochnachmittag von 14.00-16.30 Uhr statt, dies alternierend in verschiedenen Projektkindergärten. Die Teilnahme an den Projektgruppentreffen ist für die Lehrpersonen im Projekt obligatorisch. Zu Beginn stellen die dortigen Lehrpersonen ihre Bewegungsrituale und ihre/n Kindergarten vor. Die Treffen werden von der Co-Projektleitung (zusammengesetzt aus einer Kindergartenlehrperson und einer Fachperson Gesundheitsförderung) moderiert. Die Treffen beinhalten, wie Bewegung in einzelnen Kindergarten-Sequenzen eingebaut und sinnvoll umgesetzt werden kann. Weitere Themen der Treffen ergeben sich aus dem Projektablauf sowie aus den Ereignissen, den Erfahrungen und den Bedürfnissen der Kindergartenlehrpersonen.

Elternarbeit

Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist für den Projekterfolg entscheidend. Bei Kindern im Kindergartenalter wirken die Eltern noch stark als Vorbilder. Unterstützen Eltern die Bewegungsentwicklung ihrer Kinder und achten auf eine gesunde Ernährung, wirkt dies vorbeugend und schützend.

Die Kindergartenlehrperson gestaltet einen Elternabend und informiert die Eltern über das Projekt. Dazu stehen ihr folgende Hilfsmittel zur Verfügung: Präsentationen, Flyer, Musterelternbrief, Unterstützung der Schulärzte/-innen, der Ernährungsberaterin und der Projektleitung bei Fragen oder auch bei der Mitgestaltung des Elternabends. Die Kindergartenlehrperson animiert die Eltern zur Teilnahme am Elternabend und wertet fürs Projekt aus, welche Eltern am Elternabend teilnehmen. Es ist wichtig, möglichst alle Eltern anzusprechen, insbesondere diejenigen mit Migrationshintergrund oder sozial schwächer gestellte Eltern. Im Weiteren soll den Eltern an einem Besuchsmorgen oder an einem Eltern-Kind-Anlass die Purzelbaumidee näher gebracht werden. Die Kindergartenlehrperson erklärt den Eltern ihr Züniritual und hat so grossen Vorbildcharakter. Die Elternarbeit soll auch nach den zwei Projektjahren in gleicher Form weitergeführt werden.

Projektschwerpunkte

Schwerpunkte im ersten Projektjahr

- Weiterbildung und Begleitung der Kindergartenlehrpersonen
- Umgestaltung der Kindergärten
- Elternarbeit
- Bewegungszeit im Kindergarten erhöhen

Schwerpunkte im zweiten Projektjahr

- Gezielte Bewegungsaufgaben
- Bewegungshausaufgaben
- Schriftliche Elterninformation

Langfristige Umsetzung des Projekts nach Projektende

- Weiterführen des bewegten Unterrichtsstils
- Besuch einer Weiterbildung (½ Tag) zu den Themen Ernährung/Bewegung alle zwei Jahre
- Weiterführen der Elternarbeit zu den Themen Ernährung/Bewegung



Projektorganisation

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich führen das Projekt «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» in Zusammenarbeit mit dem Sportamt in den Kindergärten durch. Die strategische Projektleitung besteht aus Vertreter/innen des Sportamtes, der Schulgesundheitsdienste sowie des Kindergartens. Die operative Projektleitung setzt sich aus einer Co-Leitung von Kindergarten und Schulgesundheitsdiensten zusammen.

Co-Projektleitung

Elvira Lopez
Kindergartenlehrperson

Alexandra Papandreou, MSc ETH Bew.-wiss.
Projektleiterin Gesundheitsförderung

Kosten

Die Einführung und Umsetzung des Projekts «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» kostet pro Kindergarten rund CHF 6500.-. Das Projekt wird von den Schulgesundheitsdiensten finanziert.

Kontakt und weitere Informationen

Stadt Zürich, Schulgesundheitsdienste
Projektleitung «Purzelbaum»
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 88 43
E-Mail ssd-purzelbaum@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum