



Leitfaden für Betreuungspersonen in Kindertagesstätten

Empfehlungen zur Bewegungsförderung in Kitas





Inhalt

Ausgangslage	4
Bewegungsförderung bei Kindern	5
Bewegungsempfehlungen	6
Übersicht: Bewegungsfördernde Kita	7
Bewegungsfördernde Raumgestaltung	8
Einrichten einer Bewegungsfläche	9
Bewegungsgrundformen	10
Bewegungsmaterial	14
Bewegungsangebote	17
Bewegungsfreiheit und Sicherheit	21
Elternzusammenarbeit	22
Ideen für Eltern-Kind-Aktivitäten	23
Haltung der Fachpersonen	24
Verankerung der Bewegungsförderung	26

Ausgangslage

Regelmässige Bewegung von Anfang an ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. In der Kleinkinderzeit ist Bewegung das wichtigste Mittel, um die Entwicklung des Gehirns zu stimulieren, aber auch um Erfahrungen über die eigene Person, die soziale, räumliche und materielle Umwelt zu gewinnen. In der Bewegung knüpft das Kind soziale Kontakte, lernt Selbständigkeit und Selbstvertrauen und setzt sich mit dem eigenen Körper und den Dingen in seiner Umgebung sowie deren Eigenschaften auseinander. Darüber hinaus hat die körperliche Aktivität eine positive Wirkung auf die Knochen-dichte, die Muskulatur, das Herz-Kreislaufsystem sowie die motorischen Fähigkeiten eines Kindes.

Können sich (Klein-)Kinder nicht ausreichend bewegen, zeigt sich dies in motorischen Defiziten, Rücken- und Gelenksbeschwerden, im Risiko von Übergewicht sowie von Unfällen durch Ungeschicklichkeit.

Es ist wichtig und sinnvoll, kleinen Kindern genügend Raum und Zeit für Bewegung zu geben, da ihre Bewegungsfreude noch gross ist und sich der Körper in der Entwicklung befindet. Kitas sind dabei wichtige Orte, um die Bewegung der betreuten Kinder zu fördern und zu unterstützen.

Die Empfehlungen zeigen, welche Kernpunkte zu einer bewegungsfördernden Kita gehören und mit welchen Massnahmen regelmässige und vielseitige Bewegung im Kita-Alltag umgesetzt werden kann. Ziel ist es, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Raum zu geben, das Wohlbefinden und die motorischen Fähigkeiten zu stärken und eine gesunde Entwicklung zu fördern. Die Inhalte stützen sich auf die Empfehlungen des Bundesamtes für Sport sowie den Erfahrungen aus dem Projekt «Purzelbaum KiTa».



Bewegungsförderung bei Kindern

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsverhalten ist entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern. Dabei sollten folgende Grundsätze berücksichtigt werden:

- Säuglinge unter einem Jahr sollten sich täglich bei jeder Gelegenheit frei und vielfältig bewegen können.
- Kinder im Vorschulalter sollten mindestens 3 Stunden pro Tag körperlich aktiv sein.
- Für die Entwicklung der Kinder ist ein möglichst vielseitiges und herausforderndes Bewegungsangebot wichtig.
- Kinder brauchen Freiräume, um sich bewegen zu können. Innen- und Aussenräume sollten bewegungsfreundlich gestaltet sein.
- Kinder brauchen täglich und bei jedem Wetter Bewegung an der frischen Luft.
- Bewegungsangebote sollten verschiedene Schwierigkeitsgrade bieten, die vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut sind, so dass Kinder den Schwierigkeitsgrad selbst wählen können.
- Kinder sollten Anerkennung für ihre Bemühungen erhalten, nicht für erbrachte Leistungen.
- Zusätzlich zu den angegebenen Bewegungszeiten sollen Kinder ausreichende Erholungsphasen haben.

Bewegungsempfehlungen

Dauer und Intensität

Säuglinge sollten sich bei jeder Gelegenheit frei und auf verschiedene Weise bewegen können. Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens 3 Stunden pro Tag körperlich aktiv sein – je mehr, desto besser. Kinder im Alter von 3 und 4 Jahren sollten sich **davon** mindestens 1 Stunde mit mittlerer bis hoher Anstrengung bewegen. Das heisst, sie sollten sich bei dieser Bewegung so anstrengen, dass sie schnell atmen müssen und rote Wangen bekommen. Diese Zeitspannen können auf mehrere Sequenzen über den Tagesverlauf aufgeteilt werden. (BASPO, 2022).

Vielseitige Bewegung

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungsverhalten nötig. Für einen Säugling bedeutet aktiv sein: Strampeln in Rückenlage, sich in Bauchlage auf die Unterarme aufstützen, sich vom Rücken auf den Bauch drehen und umgekehrt, sich alleine aufsetzen usw.

Für Kinder, die ohne Hilfe laufen können, zählen die auf den Seiten 10 - 12 dargestellten Bewegungsgrundformen (Kriechen / Gehen / Laufen, Springen / Hüpfen, Balancieren, Rollen / Drehen, Werfen / Fangen, Klettern / Stützen, Schaukeln / Schwingen, Rhythmisieren / Tanzen, Rutschen / Gleiten und weitere Formen).

Bewegung im Freien

Kinder brauchen täglich und bei jedem Wetter (wetterfeste Kleidung) Bewegung an der frischen Luft. Wälder, Bäche, Parks, Spielplätze etc. eignen sich besonders, um neue Bewegungserfahrungen zu machen und die Natur zu entdecken.

Inaktivität vermeiden

Kleinkinder sollten in wachem Zustand höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position verbringen: z. B. im Kinderwagen, Buggy, Veloanhänger, Hochstuhl, Babywippe – je weniger, desto besser (BASPO, 2022).



Übersicht: Bewegungsfördernde Kita



Drinnen



Draussen



Methodik & Didaktik



Materielle Ausstattung



Bewegungsangebote



Sicherheit



Elternzusammenarbeit



Bew.fördernde Haltung



Verankerung

Bewegungsfreundliche Kitas zeichnen sich dadurch aus, dass die Räume Bewegung ermöglichen, Bewegung fest zum Alltag gehört, die Sicherheit gewährleistet ist, Eltern gut einbezogen werden, die pädagogischen Fachpersonen eine positive Haltung zu Bewegung haben und das Thema fest im Kita-Konzept verankert ist.

Bewegungsfördernde Raumgestaltung

Damit Kinder sich täglich genug bewegen können, brauchen sie Freiräume. Deshalb ist es wichtig, dass die Innen- und Aussenräume der Kitas bewegungsfreundlich gestaltet sind und den Kindern genügend unterschiedliche Anreize zur vielseitigen Bewegung bieten.

Räume aussen

Aussenräume spielen in der Bewegungsförderung eine wichtige Rolle. Sie bieten viel Platz für Bewegung und möglicher Lärm ist dort meist weniger störend als in Innenräumen. Im Aussenbereich braucht es keine grossen und teuren Installationen. Vielfältige Materialien wie Gras, Holz, Rinde, Kies, Bruchsteine, grosse Steine, Sand und Wasser schaffen Möglichkeiten für vielfältige Sinneserfahrungen. Vielseitige Bewegungserfahrungen sind nicht nur im Aussenbereich der Kita möglich, sondern auch in einem Park, im Wald, auf dem Spielplatz, an einem Bach etc. Schon der Weg dorthin bietet viele Gelegenheiten für Entdeckungen – etwa eine Mauer zum Balancieren, den eigenen Schatten oder stachelige Kastanien.

Auch wenn der ursprünglich geplante Ort nicht erreicht wird, kann der Ausflug für alle spannend und bereichernd sein.

Räume innen

Für Kleinkinder genügt oft bereits eine Bewegungsecke. Für ältere Kinder eignet sich ein separater Bewegungsraum, in dem ihnen viel Platz für Bewegung zur Verfügung steht. Dies kann auch ein anderweitig genutzter Raum sein (z. B. Spielzimmer, Schlafzimmer), der zu bestimmten Zeiten durch Wegräumen von Spielsachen, Matratzen etc. als Bewegungsfläche dient. Wenn der Platz begrenzt ist, kann auch ein grösserer Flur als Bewegungsfläche genutzt werden. Wichtig ist dabei, dass Schränke und Garderoben in Nischen untergebracht sind, damit keine Hindernisse entstehen. Vor dem Einrichten einer Bewegungsfläche wird empfohlen, die räumlichen Gegebenheiten der Kita genau zu analysieren, denn nicht jeder Raum und nicht jede Ecke eignet sich gleich gut als Bewegungsfläche.

Bewegung und Entspannung

Neben vielen Möglichkeiten zur Bewegung ist es auch wichtig, dass Kinder Ruhe und Entspannung finden können. Dafür eignet sich zum Beispiel eine Kuschelecke, die etwas abseits vom Trubel liegt und den Kindern Entspannung, Ruhe und Rückzug ermöglicht.





Einrichten einer Bewegungsfläche

geeignet

- Bewegungsflächen, die möglichst viel Platz für grossräumige Bewegung bieten (achten Sie auf möglichst viel freie Bodenfläche)
- elastische oder weiche Bodenbeläge unterschiedlicher Beschaffenheit (z. B. Holz, Teppich, Linoleum, Kork, Schaumstoff)
- Bewegungsmaterialien, die flexibel sind und je nach Bedürfnis der Kinder verändert bzw. neu angeordnet werden können
- Wandschränke oder Boxen, in denen flexible Bewegungsmaterialien verstaut werden können (möglichst an den Wänden platziert)
- Alltagsmöbel wie Stühle, Tische oder Trennwände, die zu Bewegungsmaterialien umfunktioniert werden können z. B. zum Balancieren, Hüpfen, Kriechen, etc.

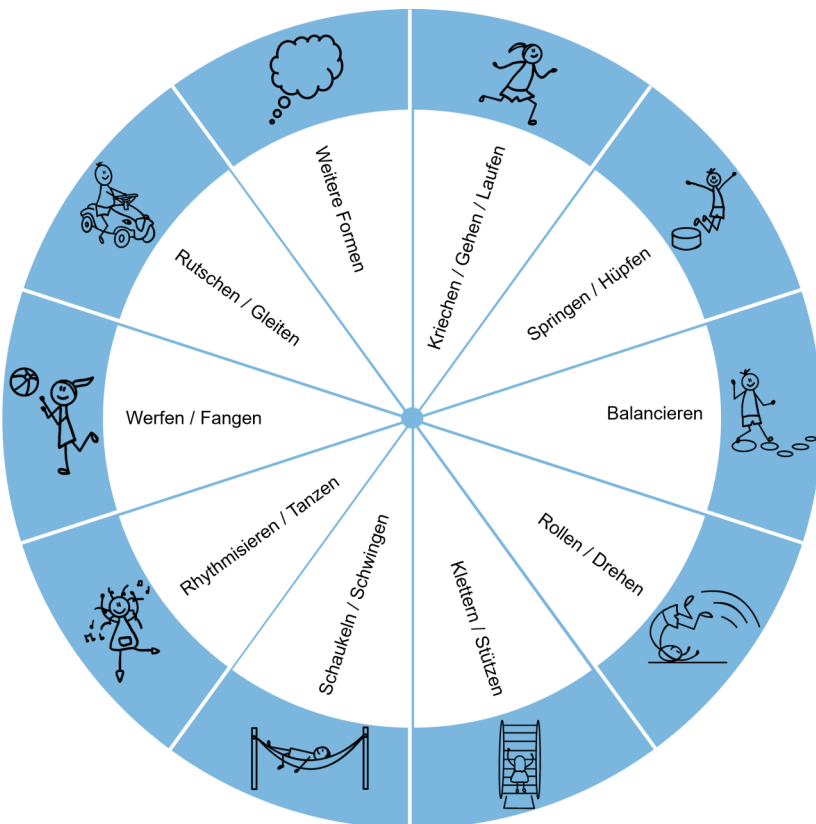
nicht geeignet

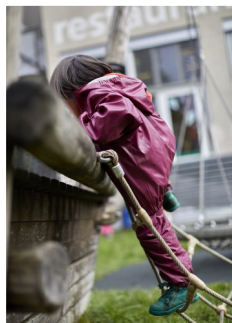
- Bewegungsecken, welche einen Aus- und Eingang versperren z. B. vor Terrassentüren
- Räume mit vorstehenden Teilen an den Wänden wie Nägel, Fenster-simse, Bilder etc.
- Vorsicht bei Räumen, welche mit Türen versehen sind, die nach innen aufgehen
- Bewegungsflächen mit harten Fussböden
- Einrichtungsgegenstände mit hervorstehenden Füßen, über die Kinder in der Bewegung stolpern könnten
- Treppen oder Stufen in der Nähe der Bewegungsfläche

Bewegungsgrundformen

Bewegung ist nicht nur im Moment wichtig für Kinder, sondern hat auch für ihr späteres Leben positive Auswirkungen. Deshalb ist es zentral, dass Kita-Mitarbeitende abwechslungsreiche Bewegungsangebote machen. Manche Bewegungen sind später schwerer zu lernen und wichtige gesundheitliche Effekte lassen sich nicht nachholen (z. B. Kräftigung der Knochen durch Hüpfbewegungen).

Die 9 grundlegenden Bewegungsformen (siehe Abbildung) unterstützen Kita-Mitarbeitende bei der Planung von Bewegungsangeboten. Wichtig ist, dass jede dieser Bewegungen in unterschiedlichen Varianten und für alle Altersgruppen angeboten wird. Ausserdem sollte jede Bewegungsform idealerweise gleich häufig vorkommen.





Varieren Sie die Bewegungsgrundformen

Die Bewegungsgrundformen sollten der Reihe nach – von einfach bis schwierig – gelernt und in verschiedenen Varianten geübt werden. Nachfolgend einige Beispiele:

Balancieren

Kind sitzt auf einem/beiden Beinen einer erwachsenen Person und wird an den Händen gehalten – Kind sitzt auf Beinen ohne festzuhalten – auf einer Linie vorwärts/rückwärts gehen – auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen gehen (Kissen, Schaumstoffmatte etc.) – auf verschiedenen schmalen und hohen Bänken/Brettern gehen – auf einem Bein stehen.

Klettern / Stützen

Treppen hinaufklettern – Treppen rückwärts hinabklettern – über hüfthohe Hindernisse klettern – auf Spielgeräte klettern – auf einen Baumstamm klettern.

Kriechen / Gehen / Laufen

Robben – kriechen – in den Stand ziehen – an Möbeln entlang gehen – frei gehen – Treppen gehen – rennen.

Rhythmisieren / Tanzen

Hüpfen, springen, drehen, wenn das Tamburin ertönt – hüpfen, springen, drehen zu Musik – tanzen zu Musik.

Rollen / Drehen

Im Liegen auf den Rücken/Bauch/Seite drehen – auf schräger Ebene wie ein Baumstamm herunterrollen – auf flacher Ebene wie ein Baumstamm rollen – auf schräger Ebene Rolle vorwärts machen – auf flacher Ebene Rolle vorwärts – auf schräger Ebene Rolle rückwärts – auf flacher Ebene Rolle rückwärts machen.

Rutschen / Gleiten

Auf einem Teppich gezogen werden – kniend auf dem Rollbrett – Bobby-Car fahren – Laufrad fahren.

Beispiele:

- Das Kind lernt zuerst auf weichen und festen Unterlagen zu balancieren, bevor es an schmale und höhere Bänke herangeführt wird.
- Zuerst wird das Rollen auf einer schrägen Ebene geübt, erst danach auf einer flachen Ebene.



Bewegungsideen sind auch hier zu finden:

[Bewegungsideen | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#)

Schaukeln / Schwingen

Baby im Arm leicht wippen – Baby in Hängematte – Kind in Tuch legen, zwei Fachpersonen schwingen – Fachpersonen schwingen Kind ohne Tuch hin und her (z. B. Griff unter den Armen und an den Füßen).

Springen / Hüpfen

Hüpfen (z. B. Hüpfpferdchen) – von Matratze zu Matratze hüpfen – auf rechtem/ linkem Bein hüpfen – beidbeinig über Hindernisse (z. B. Seil) hüpfen – einbeinig über Hindernisse hüpfen – von Stein/ Tisch/Mauer etc. herunterspringen.

Werfen / Fangen

Ball nicht zielgerichtet rollen – Ball zielgerichtet rollen – Ball nicht zielgerichtet werfen – Ball zielgerichtet werfen (z. B. in einen Korb) – unterschiedlich grosse und schwere Bälle werfen – mit der rechten/ linken Hand werfen.

Ballon fangen – (Soft-/Wasser-)Ball zufällig fangen – unterschiedlich grosse und unterschiedlich schwere Bälle fangen.

Weiteres wie z. B. Wahrnehmung

«Fühlstrasse» für Hände/Füsse (z. B. Wasser, Sand, Steine, Holz...) – harte/ weiche oder kalte/warme Gegenstände anfassen – Wettermassage/Pizzamassage – mit verschiedenen Materialien Klänge erzeugen. Wichtig: Damit Kinder sich auf Wahrnehmungen einlassen können, brauchen sie Zeit und Raum.

Prinzip der Variationen

Wichtig ist, dass Kinder das Anforderungsniveau der Bewegung, je nach ihrem Entwicklungsstand selbst bestimmen können.

Bewegungsangebote sollten deshalb vielfältige Variationsmöglichkeiten und Schwierigkeitsgrade bieten.

Variations-Möglichkeiten:

- schwere / leichte / grosse / kleine / harte / weiche Materialien
- stabile / instabile / breite / schmale Unterlagen
- langsam / schnell / im Rhythmus
- mit rechter / linker Hand
- vorwärts / rückwärts / seitwärts
- mit offenen / geschlossenen Augen





Bewegungsstation zum Springen und Kriechen.



Bewegungsmaterial

Damit die Kinder die Bewegungsgrundformen üben können, empfiehlt es sich, in der Kita mindestens ein oder zwei Spielsachen oder Möbelstücke zu haben, die zu den verschiedenen Bewegungsgrundformen passen. Material und Gegenstände, die man verändern und anpassen kann und bei denen der Zweck nicht genau festgelegt ist, fördern zudem die

Phantasie und Kreativität der Kinder.

Einfache Alltagsgegenstände wie z. B. Plastikbecher, Tücher, Kartonboxen sowie **Naturmaterialien** wie z. B. Seile, Holzrugel, umgekippte Baumstämme, Holzbretter etc. eignen sich für die Bewegungsförderung besonders gut und sind preisgünstig in der Anschaffung.

Bewegungsgrundform	Bewegungs idee	Bewegungsmaterial
Balancieren	<p>Wackel-Wege bauen Legen Sie Kissen, Matratzen, zusammengerollte Tücher, Seile, etc. hintereinander zu einem Wackel-Weg, über den die Kinder gehen können.</p> <p>Goldsuche Mit Kissen, Decken und Seilen werden Wege zum Goldschatz (Kiste mit Holzklötzen, Bällen etc. gefüllt) gelegt. Die Kinder versuchen nun möglichst alle Goldstücke zu ihrer gemeinsamen Goldkiste zu tragen. Sie dürfen nur auf den Wegen gehen, sonst werden sie von den frechen Krokodilen im Wasser gebissen.</p>	 <p>Kissen, zusammenge- rollte Tücher, (dicke) Seile, Decken, Matratzen</p>
Klettern / Stützen	<p>Kletterposten bauen Podeste, Leitern, Stufen, Stühle, und Tische aufstellen und die Kinder darüber klettern lassen.</p>	 <p>Podest, Doppelleitern, Stufen, Stühle, Tische</p>

Bewegungs- grundform	Bewegungs- idee	Bewegungsmaterial
Rhythmisieren / Tanzen	Verzaubert Die Kinder bewegen sich zum Klang eines Instrumentes (z. B. Tamburin, Rassel). Wenn das Instrument verstummt, werden die Kinder in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese.	Tamburin, Rassel Weitere Materialideen: Siebe, Töpfe, Dosen, Plastikbecher, Kochlöffel, Schwingbesen
Rollen / Drehen	Wickel-Wurm Kind in eine Wolldecke/Leintuch ein- und wieder ausrollen.	 Leintuch, Wolldecke, Teppich
Schaukeln / Schwingen	Hängematte für Säuglinge aufhängen. Schaukel-Ball Das Kind in Bauchlage auf einen Gymnastikball (in Kindergrösse) legen und es im Beckenbereich mit beiden Händen umfassen. Das Kind kann sich mit den Füßen vom Boden abstossen und so in eine Schaukelbewegung bringen.	 Grosses Tuch, Gymnastikball
Kriechen / Ge- hen / Laufen	Plüschtier-Transport Ein Bewegungs-Parcours mit dem Ziel, alle Plüschtiere von A nach B zu transportieren. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> – Plüschtier auf der Hand balancieren, ohne es festzuhalten. – Plüschtier unter dem Kinn einklemmen und ohne Hilfe der Hände transportieren. 	Plüschtiere Weitere Material-Ideen: Schaumstoffelemente, schiefe bzw. erhöhte Ebenen, Krabbeltunnel, Rösslgeschirr

Bewegungs-Grundform	Bewegungs-idee	Bewegungsmaterial
<p>Rutschen / Gleiten</p>	<p>Ski fahren / Trotti fahren Ski: Mit je einem Putztuch unter den Füßen durch den Raum rutschen. Trotti: Ein Fuss steht auf dem Putztuch, der andere Fuss gibt an.</p> <p>Bodenputzmaschine Im Vierfüsser-Stand beide Hände und Knie auf je einem Putztuch stellen und durch den Raum rutschen.</p> <p>Pferdekutsche Ein Kind sitzt, kniet, liegt auf einem Tuch und lässt sich von einem*r Partner*in mit einem Seil ziehen.</p>	<p>Putzlappen, Tücher</p> <p>Weitere Materialideen: Rutschbahn, Teppichstück, «Like a bike», Bobbycar, Schlitten</p> <p>Aber: KEINE Lernlaufhilfen!</p> 
<p>Springen / Hüpfen</p>	<p>Wäscheleine Eine Schnur wird zwischen zwei Bäumen gespannt und mit Wäscheklammern kleine Tücher oder Ballons aufgehängt. Wer kann die Gegenstände beim Hochspringen berühren?</p>	<p>Schnur, Wäscheklammern, Tücher, Ballons</p> <p>Weitere Materialideen: Springseil, Treppe, Hüpfkissen, Trampolin</p>
<p>Werfen / Fangen</p>	<p>Becher umwerfen Eine Pyramide aus Plastikbechern bauen und diese mit einem Ball umwerfen oder wie beim Kegeln mit dem rollenden Ball umstossen.</p> <p>Bälle fangen Die Kinder setzen sich zu zweit gegenüber und rollen sich einen Ball zu. Dabei versuchen sie, den Ball mit einem Becher aufzufangen.</p>	<p>Plastikbecher, kleine Bälle</p> <p>Weitere Materialideen: Luftballons, verschieden grosse und weiche Bälle, Chiffontücher</p> 

Bewegungs-Ideen sind auch hier zu finden:

[Bewegungs-ideen | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#)



Bewegungsangebote

Die Bewegungsflächen in der Kita, im Aussenbereich, im Wald und in der freien Natur sind ideale Orte für vielfältige Bewegungsangebote. Bewegung kann auf ganz unterschiedliche Weise gestaltet werden, um den Kindern Spass und Abwechslung zu bieten.

Bewegungslandschaften

Bewegungslandschaften in Kitas sind eine gute Möglichkeit, damit alle Kinder gleichzeitig aktiv sein können. Sie sind flexibler als ein Parcours. Es gibt kaum Wartezeiten, und die Kinder können Aufgaben wählen, die zu ihrem Entwicklungsstand passen. Es gibt keinen festen Anfang oder Abschluss, sodass die Kinder sich frei zwischen drei bis fünf Bewegungsstationen bewegen und so lange bleiben können, wie sie möchten. So können die Kinder bei einer Aufgabe bleiben und sie mehrmals wiederholen, ohne gleich zur nächsten Bewegungsaufgabe wechseln zu müssen. Beispiele für Bewegungslandschaften sind auf den Fotos zu sehen.

Angeleitete Bewegungsspiele

Erst mit zunehmendem Alter gewinnen angeleitete Bewegungsspiele für Kinder an Bedeutung. Dabei gibt eine pädagogi-

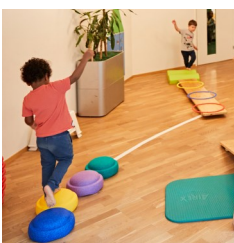
sche Fachperson die Funktionen der Mitspieler*innen und die Regeln vor. Es ist wichtig, bereits erlernte Bewegungsspiele regelmässig zu wiederholen, damit Kinder die Spielstrategien entwickeln und Bewegungsabläufe einüben können. Die Spiele sollten dem Können der Kinder angepasst sein.

Kombinierte Sprach- und Bewegungsspiele

Bewegungsspiele sind vielseitig nutzbar. So können zum Beispiel Sprachspiele in die Bewegungen eingebaut werden. Wie zum Beispiel zu Sprachreimen hüpfen, Bewegungslieder zum Mitsingen oder Bilderbuchgeschichten zum Nachspielen fördern Kinder auf mehreren Ebenen. Sie helfen, sowohl die Bewegung als auch die Sprache weiterzuentwickeln.

Beispiele:

- Bewegungsgeschichten / Bilderbücher nachspielen
- Hüpfspiele mit Reimen
- Bewegungslieder zum Mittanzen und Mitsingen
- Kreisspiele
- Strassenspiele (z. B. Hüpfspiel: Himmel und Hölle)



Freispiel

Bei Kindern im Vorschulalter ist es wichtig, dass sie viel Zeit für freies Spielen bekommen. Dabei bestimmen sie selbst, was sie spielen, mit wem, wo, wie lange und auf welche Weise. Pädagogische Fachpersonen können das Spiel unterstützen, indem sie ab und zu neue Bewegungsimpulse setzen. Ziel ist, das freie Spiel so mitzugestalten, dass die Kinder weitere Entwicklungsschritte machen und ihre Kreativität entfalten können.

Bewegungsaufgaben

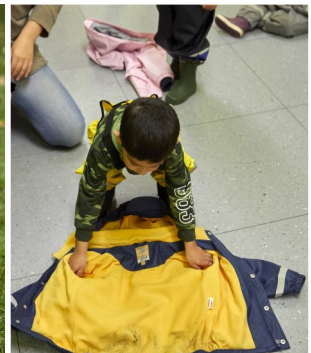
Bei den Bewegungsaufgaben geben die Fachpersonen den Kindern während des freien Spiels Anregungen oder Impulse. Manchmal bereiten die Fachpersonen bereits vor dem Spiel bestimmte Bewegungs-Materialien vor, damit jedes Kind die Aufgabe entsprechend seiner Fähigkeiten lösen kann. Die Fachpersonen unterstützen die Kinder beim Spielen und helfen nur, wenn sie tatsächlich Unterstützung brauchen.

Für jüngere oder motorisch schwächere Kinder sollte immer eine einfachere Variante des Bewegungsangebotes bereitgestellt werden. Sobald die Kinder einen be-

stimmten Bewegungsablauf gut beherrschen, kann dieser schrittweise schwieriger gestaltet werden. Wenn die Bewegungsangebote vom einfachen zum anspruchsvolleren Niveau aufgebaut sind, machen die Kinder – besonders die schwächeren – grössere Lernfortschritte. Wenn die Kinder den Schwierigkeitsgrad selbst wählen können, ist die Gefahr einer Über- oder Unterforderung gering – und die Aufgaben machen mehr Spass.

Bewegung bei alltäglichen Handlungen fördern

Neben gezielten Bewegungsaktivitäten findet Bewegung häufig im Alltag statt. Situationen wie An- und Ausziehen, Handlungen rund ums Essen (zum Beispiel selbstständig auf den Stuhl steigen) sowie Bewegungsrituale beim Wickeln (eigenständig aufsitzen lassen) bieten von Anfang an zahlreiche Gelegenheiten, die motorischen Fähigkeiten und die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern.





Bewegungsstation zum Laufen und Balancieren.



Balancieren auf unterschiedlichen Unterlagen und Höhen.

Bewegungsfreiheit und Sicherheit

Kinder brauchen einen Rahmen, in dem sie sich frei, selbständig und sicher bewegen können. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Herausforderung und Sicherheit ermöglicht ihnen, Grenzen auszutesten und Fähigkeiten zu erweitern. Risikoreiches Spielen, altersgerecht und an die motorischen Fähigkeiten angepasst, stärkt Selbstvertrauen, Konzentration und die Fähigkeit, Situationen einzuschätzen.

Risikokompetenz fördern

Die grösste Sicherheit für Kinder entsteht, wenn sie lernen, Risiken einzuschätzen und selbstständig zu handeln. Risikoreiches Spielen bedeutet für Säuglinge z. B. von einer Matte runter zu kriechen, für Kleinkinder zu balancieren und für Vorschulkinder zu klettern oder runter zu springen. Risikokompetente Kinder wissen, was sie sich zutrauen, handeln überlegt und holen bei Bedarf Hilfe. Diese Fähigkeit entsteht durch Gefahrenbewusstsein und Selbststeuerung. Erwachsene fördern sie, indem sie erkennen, wann ein Eingreifen nötig ist und wann Freiraum sinnvoll ist.

Eine bewusste Gestaltung des Bewegungsbereichs und pädagogische Überlegungen sind zentral für eine sichere Bewegungsförderung.

Zu beachtende Punkte:

- Kinder über mögliche Gefahren informieren
- klare, verständliche Regeln aufstellen
- Gruppendynamik und Zusammensetzung beachten
- Bewegungs- und Ruhebereiche räumlich trennen
- Fenster, Türen und Treppen sichern
- geeignete Kleidung und Schuhe
- passende Möbel und Materialien wählen
- Fallraum, Fallhöhe und Fallschutz berücksichtigen
- Fallbereich frei von harten, scharfkantigen Gegenständen halten
- Bewegungsmaterial regelmässig warten und kontrollieren
- Stolperstellen vermeiden
- auf Rutschgefahr achten

Weitere Informationen:

Broschüre bfu [«Sichere Bewegungsförderung bei Kindern»](#)





Elternzusammenarbeit

Ein «bewegter Alltag» ist selbstverständlich nicht nur in der Kita, sondern insbesondere auch im Elternhaus bedeutend. Deshalb ist es wichtig, dass sich neben den pädagogischen Fachpersonen der Kitas auch die Eltern mit dem Thema Bewegung beschäftigen. Eltern sind Vorbilder und ihr Bewegungs-Verhalten beeinflusst immer auch die Kinder. Ziel der Elternzusammenarbeit ist es, den Eltern die Bedeutung von ausreichend Bewegung bewusst zu machen, damit sie den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder sowohl in der Kita als auch zu Hause aktiv unterstützen.

Unterstützende Massnahmen:

- An Informationsveranstaltungen werden Eltern über die Bedeutung und Wirksamkeit von ausreichender und vielfältiger Bewegung aufgeklärt
- Den Eltern werden die Bewegungsflächen in der Kita vorgestellt
- Infomaterial zum Thema Bewegung wird abgegeben (eventuell in verschiedenen Sprachen)
- Eltern bei «Tür- und Angelgesprächen» auf die Fortschritte ihres Kindes im Bewegungsbereich aufmerksam machen
- Eltern dürfen Bewegungsmaterialien selber ausprobieren
- Eltern nehmen aktiv an Bewegungsevents teil
- Eltern werden aktiv in die Organisation von Bewegungsevents und Bewegungsfesten eingebunden
- Die Sicherheitsvorkehrungen in der Kita werden erläutert, um Ängste der Eltern bezüglich Unfallgefahren zu reduzieren
- Eltern erhalten Kita-Post mit Bewegungsideen und Rezepten

Ideen für Eltern-Kind-Aktivitäten

In der Kita

- Elternabend:
Teil 1: Vortrag zum Thema Bewegung und Ernährung.
Teil 2: Eltern dürfen Bewegungsmaterialien selber ausprobieren.
Teil 3: Verpflegungsangebot (von den Kindern am Nachmittag vorbereitet).
- Postenlauf: an den einzelnen Posten können die Eltern die Bewegungsmaterialien gemeinsam mit den Kindern ausprobieren – sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Kita. Ein Posten ist die Zubereitung des Znüni-/Zvieri-Buffets.

Im Wald

- Sternenmarsch zu einem vereinbarten Platz im Wald. Dort treffen sich die Kita-Gruppen und essen einen gemeinsamen Znüni/Zvieri.
- Hindernislauf für alle über den Waldboden (Steine, Baumstämme, Sträucher).
- Klangspiel und Wurf-Übung: Glöckchen an Äste hängen und diese mit zuvor gesammeltem Material des Waldes zum Klingen bringen.
- Seilparcours: Zwei Seile zwischen zwei Bäume spannen, eines knapp über dem Boden, das andere ca. 1m höher. Die Kinder hangeln sich von A nach B.
- Hängebrücke: Durch gemeinsames Hüpfen eine Hängebrücke ins Wanken bringen. Dabei den Eltern erklären, dass Hüpfen wichtig für die Förderung der Knochenstärke ist.



Haltung der Fachpersonen

Bewegungsförderung - eine Frage der Haltung

Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen, erfordert eine bewusste Haltung: ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, anzuerkennen und zu fördern. Die zentrale Frage lautet: «Wie ermögliche ich dem Kind möglichst viel Bewegung im Alltag?» Gelingt dies, lässt sich Bewegungsförderung überall integrieren.

Vorbildfunktion

Kinder lernen durch Nachahmung und Beobachtung. Kinder haben Vorbilder und versuchen bewusst und unbewusst, diesen nachzueifern. Neben den Eltern sind auch die pädagogischen Fachpersonen in der Kita Vorbilder für die Kinder. Es ist deshalb wichtig, dass Sie den Kindern einen aktiven Lebensstil vorleben und für einen bewegten Alltag sorgen.

Beispiele:

Täglich mit den Kindern nach draussen in den Park, Wald oder auf den Spielplatz gehen; Treppe anstelle des Lifts nehmen; kürzere Strecken konsequent zu Fuss zurücklegen.

Entwicklungsunterschiede berücksichtigen

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – auch in ihrer Bewegung. Diese Unterschiede entstehen nicht nur biologisch, sondern auch durch die Erwartungen der Erwachsenen. Rollenbilder wie «Mädchen sind ruhig, Jungen wild» beeinflussen, wie Kinder sich bewegen und was sie sich zutrauen. Erwachsene sollten ihre eigenen Vorstellungen regelmäs-

sig reflektieren und allen Kindern vielfältige Bewegungsimpulse ermöglichen.

Lernen mit Spass und in Interaktion

Kinder entdecken Neues oft durch gemeinsame Interaktionen. Beim gemeinsamen Spielen oder Tanzen erproben sie immer wieder neue Bewegungsmuster und integrieren diese auf spielerische Art und Weise. Dabei ist es als Fachperson wichtig, den Spassanteil in der Aktivität zu erkennen und diesen für die Kinder immer wieder erlebbar zu machen.

Individuelle Fortschritte

Lassen Sie den Kindern Zeit, um Entwicklungsschritte in ihrem eigenen Tempo zu vollziehen. Bewegungen des Kindes, die nur mit Hilfe eines Erwachsenen ausgeführt werden können, sind oft verfrüht, unsicher und falsch koordiniert. Deshalb sollten Kleinkinder nicht in Körperlagen gebracht werden, die sie noch nicht selber einnehmen können. Auch soll man mit Kindern keine Bewegungen einüben (z. B. Laufen lernen «trainieren»). Um das Kind zu sichern, kann allenfalls eine stützende Hand angeboten werden.

Selbstständigkeit

Die Kinder sollen wann immer möglich ermutigt werden, Dinge eigenständig auszuprobieren und zu meistern. Dadurch lernen sie, alltägliche Aufgaben selbst zu erledigen. Zudem wird die Entwicklung von Fein- und Grobmotorik unterstützt. Das alles stärkt das Vertrauen der Kinder in ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Selbstwirksamkeit.

Loslassen

Kinder erlangen Bewegungssicherheit durch vielfältige Bewegungserfahrungen. Schwierigkeiten sind dabei willkommene Herausforderungen, um neue Lösungswege zu entwickeln und eigene Grenzen kennenzulernen. Die pädagogischen Fachpersonen sollten den Fähigkeiten der Kinder vertrauen, gleichzeitig aber Gefahren frühzeitig erkennen und eliminieren.

Beobachten

Kleinkinder wollen vieles anfassen, ausprobieren und untersuchen. Die pädagogischen Fachpersonen nehmen hier eine beobachtende Haltung ein. Wenn Sie beobachten, dass ein Kind immer wieder dieselben Bewegungsabläufe ausübt, können Sie – wie oben beschrieben – im gemeinsamen Spiel oder in der Rolle als Vorbild dem Kind neue Impulse geben.

Übung macht den Meister

Kindern sollte ausreichend Gelegenheit zum selbständigen Üben gegeben werden. Die Fachpersonen sollten dabei lange verbale Erklärungen möglichst vermeiden. Bei Bedarf kann Vormachen helfen.

Wertschätzende Rückmeldungen

Es ist wirksam, die Kinder für ihre Anstrengungen zu loben. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen – insbesondere dann, wenn die Kinder durch die Aufgabe stark herausgefordert wurden. Wenn ein Kind eine Bewegungsaufgabe nicht bewältigen kann und sich deshalb abwenden möchte, ist es hilfreich, im Gespräch beiläufig darauf hinzuweisen, dass die Aufgabe schwierig war. Man kann sagen, dass es mit ein bisschen mehr Übung sicherlich klappen wird und dass jeder Mensch Übung braucht, um bestimmte Aufgaben zu meistern.

Beispiele:

- «Ich finde es richtig toll, dass du etwas Neues ausprobiert hast.»
- «Es ist ganz normal, dass manche Übungen nicht gleich klappen. Wichtig ist, dass du es weiter probierst.»
- «Schau mal, wie viel du schon geschafft hast.»





Verankerung der Bewegungsförderung

Konzept

Es ist wichtig, dass das Thema Bewegung fest im Konzept der Kita verankert ist. Damit bekommt die Bewegungsförderung in der Kita eine starke Grundlage. Selbstverständlich soll das Konzept selber auch in Bewegung bleiben – schließlich lebt es nur, wenn Kinder, Eltern, Team und Trägerschaft es aktiv mittragen. Bei Veränderungen wie Personalwechsel, neuen Räumen oder neuen Anforderungen soll das Konzept angepasst und weiterentwickelt werden. Bei Bedarf können neue Schwerpunkte gesetzt werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Um zu zeigen, wie wichtig Bewegungsförderung in Ihrer Kita ist, ist Öffentlichkeitsarbeit wichtig. Machen Sie (Bewegungs-)Themen, die Ihre Kita auszeichnen, unbedingt auf Ihrer Homepage bekannt.

Indem Sie die gesunde Entwicklung der Ihnen anvertrauten Kinder fördern, erhöhen Sie nicht nur die Qualität Ihrer Kita, sondern auch deren Attraktivität für die Eltern. Diese wertvolle Arbeit darf und soll selbstverständlich auch nach aussen kommuniziert werden.

Impressum

- Herausgeber:** Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
- Text:** Regula Behringer, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Miriam Muff, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Alexandra Papandreou, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
- Gestaltung:** Gabriel Zwicky, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
- Bilder:** pexels
Reto Schlatter, Chinderhuus KribbelKrabbel
Stefan Weiss, Kita Little Green House
ProSpiel, Spiel- und Lehrmittel



Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für gesunde Kinder und Jugendliche mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle für Gesundheitsförderung.

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



Stand: 10/2025