

MEHR BEWEGUNG IN UNSERER KITA!

Leitfaden zur Planung
von bewegungsförderlichen
Maßnahmen



SO GELINGT DIE BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN IHRER KITA

Sie möchten mehr Möglichkeiten für Bewegung in Ihrer Kita schaffen?

Dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei Angebote zur Bewegungsförderung in Ihrer Kita anzustoßen, zu planen und umzusetzen. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie bei Ihrem Vorhaben systematisch vorgehen und sich an den Schritten des „**Public Health Action Cycle**“ (s. Abb. 1) orientieren.

Auf den nachfolgenden Seiten werden die einzelnen Schritte kurz erläutert und durch ein Praxisbeispiel veranschaulicht. Die zentralen Fragen sollen Ihnen dabei helfen sich auf das Wichtigste zu konzentrieren und keine Bausteine zu überspringen. Diese Anregungen sollen Ihnen als Unterstützung dienen und können auf die Rahmenbedingungen in Ihrer Einrichtung angepasst werden.

Unser Tipp: Halten Sie die Ergebnisse der einzelnen Schritte schriftlich fest, dass Sie alles im Blick behalten.



Abb. 1: Public Health Action Cycle
(In Anlehnung an BZgA, 2012)

1 Gemeinsames Verständnis bilden

Bewegung ist...

Sprechen Sie zuerst in Ihrem Team darüber was Sie unter Bewegung verstehen und was Ihrer Meinung nach im Kitaalltag alles darunterfällt.

Nachdem Sie ein gemeinsames Verständnis von Bewegung und ihren Einflussfaktoren entwickelt haben machen Sie weiter mit Schritt 2.

ZENTRALE FRAGEN

- Wie viel Bewegung braucht ein Kind?
- In welcher Weise fördert die Bewegung die Entwicklung des Kindes?
- Wie wichtig ist uns die Bewegungsförderung in unserer Kita?

PRAXISBEISPIEL

Das Team der Kita „Gartenzwerge“ möchte mehr Möglichkeiten zur Bewegung im Kitaalltag schaffen. Die pädagogischen Fachkräfte sind sich einig, dass regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung wichtig ist, weil sie die Entwicklung der Kinder sowie die Förderung der motorischen Kompetenzen positiv beeinflusst. Neben vielfältigen Angeboten im Innenbereich der Einrichtung ist für das Team auch das Rausgehen ein essentieller Bestandteil der täglichen Bewegung.

ZENTRALE FRAGEN

- Welche bewegungsfördernden Maßnahmen gibt es in Ihrer Kita bereits?
- Ist der aktuelle Bestand sicher, alters – und entwicklungsentsprechend?
- Welche Regelungen und Rahmenbedingungen bestehen? Welche Ressourcen (Räumlichkeiten, Material, Personal etc.) sind aktuell vorhanden?

PRAXISBEISPIEL

Eltern äußerten den Wunsch nach mehr Bewegung an der frischen Luft. Daraufhin hat das Kita-Team das Außengelände untersucht und eine freie, bislang wenig genutzte Fläche identifiziert. Frau Maier, die Kitaleitung, hat beim Besuch einer anderen Kita eine Outdoor-Bewegungsbaustelle entdeckt und war davon begeistert. Im Kita-Team wurde nun die Umsetzung beschlossen. Als einen der ersten Schritte verschafft sich das Team einen Überblick, welche bereits vorhandenen Kita-Materialien für die Outdoor-Bewegungsbaustelle genutzt werden können.

2

Bedarf & Bestand analysieren

Wie gut kennen Sie Ihre Kita?

Beschäftigen Sie sich mit der Ist-Situation in Ihrer Kita im Hinblick auf Bewegung. Machen Sie eine Bestandsaufnahme indem Sie prüfen, was es bereits an bewegungsförderlichen Angeboten in Ihrer Kita gibt und was noch fehlt.

Tipp: Gerne können Sie für diesen Schritt auch den Schnellcheck unter www.queb-schnellcheck.de nutzen.

3

Zielgruppe bestimmen & Ziele setzen

Im Fokus steht die Zielgruppe.

Überlegen Sie, für wen die Maßnahme sein soll, welche Besonderheiten die jeweilige Zielgruppe hat und wie sie mit in die Planung und Umsetzung der Maßnahme eingebunden werden kann.

Werden Sie möglichst konkret und formulieren Sie ein Ziel nach der

SMART-Regel: Spezifisch, Messbar, Atraktiv/Anspruchsvoll, Realistisch, Terminiert.

ZENTRALE FRAGEN

- Was ist das Ziel? Was sind Haupt- & Teilziele?
- Wer gehört zu Ihrer Zielgruppe?
- Welche Bedürfnisse hat Ihre Zielgruppe?
- Wie kann Ihre Zielgruppe in die Planung eingebunden werden?

PRAXISBEISPIEL

Die Outdoor-Bewegungsbaustelle soll die Kinder dazu motivieren, sich zu bewegen und die individuelle Bewegungsfreude wecken. Bei der Planung werden die Kinder eingebunden indem sie durch eigene Zeichnungen veranschaulichen sollen, welche Elemente sie sich für das neue Angebot wünschen.

Die Bewegungsbaustelle soll bis zum Frühjahr fertiggestellt werden. Sie soll für alle Kinder (geschlechts- und altersunabhängig) geeignet sein und spielerische Elemente, z. B. einen Tunnelschlauch in Raupenform, beinhalten.

ZENTRALE FRAGEN

- Welche einzelnen Schritte sind zur Zielerreichung erforderlich?
- Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Woher kommt die finanzielle Unterstützung (Sponsoren, Spenden, Träger etc.)?
- Wie sicher ist das neue Bewegungsangebot?

PRAXISBEISPIEL

Nachdem das Kita-Team nun eine genaue Vorstellung davon hat, wie die Outdoor-Bewegungsbaustelle aussehen soll, wird das weitere Vorgehen mit dem Träger, den Kindern (KiKo) sowie den Eltern (Elternabend) besprochen. Hierbei wird geklärt wer welche Aufgaben übernimmt und beispielsweise bei der Sponsorsuche und bei der Materialbeschaffung helfen kann. Ab jetzt ist der Mitarbeiter Herr Dressel dafür zuständig zu überprüfen, ob alle Teams ihre Aufgaben fristgerecht erledigen.



4 Maßnahme planen

Nun heißt es: Planen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick, indem Sie alle zentralen Punkte sammeln, die Sie in den vorherigen Schritten besprochen haben. Halten Sie fest, wie Sie weiter vorgehen und das Vorhaben konkret umsetzen wollen. Teilen Sie die Aufgaben im Team auf.

In die Praxis umsetzen **5**

Jetzt geht's los!

Prüfen Sie, ob die geplanten Maßnahmen niedrigschwellig sind und die richtige Zielgruppe ansprechen.

Nutzen Sie verschiedene Wege, um Werbung für das Vorhaben zu machen. Aktivieren Sie dafür alle Mitwirkenden. Wenn alle Rahmenbedingungen erfüllt sind, legen Sie los!

ZENTRALE FRAGEN

- Sind personelle und finanzielle Ressourcen für die Umsetzung ausreichend vorhanden?
- Was könnten mögliche Hürden und Herausforderungen sein?
- Sind alle wichtigen Akteur*innen in den Prozess eingebunden (Team, Eltern, Kinder etc.)?

PRAXISBEISPIEL

Nachdem die Aufgaben unter allen Mitarbeitenden der Kita verteilt und die Verantwortlichkeiten vergeben wurden, beginnen die verschiedenen Teams nun mit der Umsetzung. Dabei ist es wichtig, dass die Interessen, Wünsche und Kompetenzen aller Beteiligten (Team, Kinder und Eltern) beachtet werden und alle in den Prozess eingebunden sind. Um Werbung für die neue Outdoor-Bewegungsbaustelle zu machen, fertigt das Kita-Team ein Plakat mit den Kinderzeichnungen an.

ZENTRALE FRAGEN

- Wer ist für die Dokumentation verantwortlich?
- Wie wird dokumentiert?
- Wie kann die Dokumentation transparent gemacht werden?

PRAXISBEISPIEL

Innerhalb des Teams wird besprochen, dass die Mitarbeiterin Frau Kessel den Fortschritt mit Fotos und Videos festhält und dadurch dokumentiert. Im Kita-Eingang wird ein großes Plakat aufgehängt, das mithilfe der Kinder erstellt wird. Darauf ist ein Zeitstrahl zu sehen, der die einzelnen Schritte und Erfolge veranschaulicht und fortlaufend um Fotos ergänzt wird. So können sich auch Außenstehende über die Maßnahme und den aktuellen Stand informieren. Zusätzlich hält Frau Kessel die Entwicklungen in kurzen Zwischenberichten fest.

Maßnahme
dokumentieren

6

Halten Sie die Veränderungen Ihrer Kita schriftlich fest.

Schreiben Sie den Ausgangszustand, den Verlauf der Veränderung und die Ergebnisse auf. Diese Informationen können Sie in (Foto-)Protokollen, Berichten o. Ä. sammeln. Durch die Dokumentation können Sie die Maßnahme später besser bewerten und sich noch einmal in Erinnerung rufen, was gemacht wurde.

Maßnahme bewerten

7

Bewerten Sie das Ergebnis.

Stellen Sie Ihre festgelegten Ziele und erreichten Ergebnisse sowie Aufwand und Wirkung gegenüber. Nehmen Sie sich dazu Ihre Dokumentation zur Hand.

Finden Sie heraus, welche Dinge gut gelaufen sind und welche vielleicht nicht so optimal funktioniert haben.

ZENTRALE FRAGEN

- Hat Ihre Kita das Ziel erreicht?
- Wie verlief die Umsetzung?
- Was war gut? Was war nicht so gut?

PRAXISBEISPIEL

Um die Maßnahme zu bewerten, vergleicht die Kita „Gartenzwerge“ ihre anfangs festgelegten Ziele mit den erreichten Ergebnissen. Ergänzend dazu wird durch unterschiedliche Methoden das Feedback der Beteiligten eingeholt: Den Kindern werden verschiedene Smileys ausgeteilt, die sie auf ein Poster kleben. Damit zeigen sie, wie ihnen die Outdoor-Bewegungsbaustelle gefällt. Zusätzlich erhält das Kita-Team Feedbackbögen, um die Meinung aller zur internen Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts einzuholen.

ZENTRALE FRAGEN

- Was steht zukünftig in Ihrer Kita an?
- Was kann/muss verändert oder beibehalten werden?
- Wie können Langlebigkeit und Weiternutzung gewährleistet werden?
- Wie kann die Vernetzung (z. B. mit anderen Kitas) aussehen?

PRAXISBEISPIEL

Die Langlebigkeit und Weiternutzung des Projektes soll durch regelmäßige Wartung und entsprechenden Materialersatz oder -austausch gewährleistet werden. Damit die Outdoor-Bewegungsbaustelle mit der Zeit nicht eintönig und langweilig wird, plant die Einrichtung kleine Veränderungen und Variationen. Dafür beobachtet das Team wie häufig die einzelnen Materialien genutzt werden. Um das Thema Bewegung langfristig zu verankern, wird ein Arbeitskreis für die Planung zukünftiger Projekte gebildet.

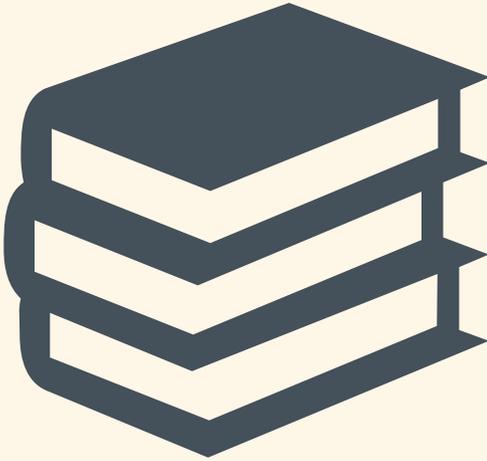
8

Maßnahme fortführen & optimieren

Wie geht's weiter?

Überlegen Sie, wie Sie die festgelegten Ziele auch auf lange Sicht in Ihrer Kita umsetzen können. Greifen Sie hierfür auch auf Kooperationspartner*innen zurück oder tauschen Sie sich mit anderen Kitas aus. Machen Sie das Thema Bewegung zu einem festen Bestandteil in Ihrer Kita.

LITERATUR



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2012).
Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und
Bewertung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen mit dem
Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress. Köln.

VIEL ERFOLG!

**Falls Sie noch Fragen haben,
dann melden Sie sich
gerne bei uns!**



**Institut für angewandte
Gesundheitswissenschaften**

E-Mail: iag@hs-coburg.de

Tel.: 09561/317-218

Herausgeber:

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg

E-Mail: iag@hs-coburg.de

Tel.: 09561 317-218



Autorinnen:

Vanessa Kaiser, Elisabeth Foitzik
*Mitarbeiterinnen am Institut für angewandte
Gesundheitswissenschaften der Hochschule Coburg,
Projekt „QueB 2“*





HOCHSCHULE COBURG

laG

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE
GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

