

# Projektziele

mit Schwung erreicht.



- » Die Kinder bewegen sich häufiger im Kindergarten und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter, und es fällt ihnen leichter Purzelbäume zu schlagen, zu balancieren oder zu klettern.
- » Die Kindergartenlehrperson weiss über **Bedeutung, Formen und Wirkung** von Bewegung Bescheid und kann den Kindern deshalb auch die Freude daran vermitteln.
- » Bewegung findet grundsätzlich **jederzeit und überall** im und um den Kindergarten statt, nicht nur in separaten Übungsstunden.
- » Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. An einem **Elternabend** erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in der Freizeit aufgreifen können.
- » Gemeinsam aktiv sein sowie **gesund essen und trinken** helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

## Kontakt

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Sonia Stürm

Unterstrasse 22

9001 St.Gallen

Tel 071 229 87 73 (direkt)

sonia.stuerm@zepra.info

## Programmleitung

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Partner



## Trägerschaft

**Kanton St.Gallen**  
Gesundheitsdepartement



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

0311

## Allgemeine Informationen

# «Purzelbaum»

Ein Projekt für mehr Bewegung  
und gesunde Ernährung  
im Kindergarten



**KIG**  
KINDER IM GLEICHGEWICHT

[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

# Purzelbaum

mehr (als) Bewegung.

Der Kindergarten als erste Stufe des Bildungssystems trägt eine besondere Verantwortung. Purzelbaum unterstützt die Entwicklung eines Kindes.

- » Durch Bewegung erfahren Kinder ihre **physische Umwelt**.
- » Bewegung und Spiel sind Bestandteile einer **ganzheitlichen Entwicklung** des Kindes.
- » Was die Kinder **mit ihren Eltern gemeinsam tun** und erfahren, prägt sie für ihr ganzes Leben.



# Gute Gründe

## Bewegung ...

### ... macht gesund

Bewegung beugt Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor.

### ... macht schlau

Durch Bewegung erfahren Kinder ihre **physische Umwelt**. Dies ist zentral für die Ausbildung der **kognitiven Fähigkeiten**.

### ... macht geschickt

Regelmässige Bewegung trainiert die **motorischen Fähigkeiten** und die Sinneswahrnehmung und entwickelt sie weiter. So kann der Körper richtig auf die Herausforderungen des Alltags reagieren.



### ... macht stark

Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat; das **vermindert das Risiko von Haltungsschäden** und chronischen Beschwerden.

### ... macht Freu(n)de

beim Spielen und Herumtoben treten Kinder in **Kontakt mit anderen Kindern** und lernen miteinander umzugehen – eine wichtige Grundlage für eine gesunde soziale Entwicklung.

### ... macht auch aktive Erwachsene

Wer als Kind die Freude an der Bewegung entdeckt, läuft **weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden**. Zudem erhalten Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

## Gesundes Essen ...

### ...macht leistungsfähig

Gesundes Essen und Trinken fördert **die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit**. Die Kinder können sich besser konzentrieren, sind ruhiger und aufmerksamer.

### ...macht Lust auf Neues

Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder **neue Nahrungsmittel und andere Esskulturen** kennen. Ein abwechslungsreicher Menüplan verführt zum Genuss vieler verschiedener Nahrungsmittel.

### ...macht schlau

Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern alle nötigen Substanzen, die der Körper für die **optimale Hirnentwicklung** braucht.

### ...macht auch den Zähnen Freude

Zuckerfreie, regelmässige Mahlzeiten helfen mit, **Karies zu verhindern**.



# Schritte

## zur Projektumsetzung.

- » Weiterbildung der beteiligten Lehrpersonen
- » Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Kindergärten
- » Täglich gezielte Bewegungsangebote
- » Elterninformation und Elternaktivitäten
- » Gesundes Znüni
- » Organisierter Austausch unter den beteiligten Lehrpersonen
- » Projektevaluation

