

Kinder zur Bewegung verführen

Die tägliche Schul-Turnstunde ist (wieder einmal) in aller Mund. Gleichzeitig schlagen Bewegungsexperten Alarm, dass immer weniger Kinder Grundbewegungen wie Laufen, Hüpfen oder auf einem Bein stehen beherrschen. Im Gesunden Kindergarten gehört Bewegung zu einer der fünf Säulen. Und deshalb schenkt die AUVA den zwölf aktuellen Gesunden Projekt-Kindergärten Bewegungssets und Bewegungsberatungen von AVOS-ExpertInnen. Erste Station ist der Gesunde Kindergarten Neualm.

Kinder bewegen sich immer weniger und die Folgen dieses Bewegungsmangels zeigen sich in der Zunahme von Haltungs- und Koordinationsstörungen und einer abnehmenden Ausdauer. Heute weiß man längst, dass Bewegung aber nicht nur eine wichtige Funktion für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung von Kindern hat. Trotz dieses Wissens, finden Kinder heute immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan ausleben dürfen. Je früher es Kindern aber ermöglicht wird, sich aktiv zu bewegen – und das nicht nur in organisierten Bewegungseinheiten – umso eher verinnerlichen sie Bewegungslust.

Bewegen kann man sich überall

Hier setzen die Bewegungsraumberatungen und Informationsabende für PädagogInnen und Eltern an. Die AVOS-ExpertInnen sorgen im Gesunden Kindergarten nämlich dafür, dass sich nicht nur das Verhalten der Kinder (aber auch das von PädagogInnen und Eltern), sondern auch die Verhältnisse ändern. Ein Zauberwort dabei sind die Bewegungsverführungen, von denen die AVOS-BewegungsexpertInnen jede Menge auf Lager haben. Denn jedes Kind bewegt sich gerne. Und je öfter Kinder dazu verführt werden, umso besser. Denn das Schöne daran: bewegen kann man sich überall. Ob auf allen Vieren die Treppe rauf, balancierend durch den Gang oder hüpfend im Garten.

Und damit das Ganze noch mehr Spaß macht, schenkt die AUVA jedem der aktuellen Gesunden Projekt-Kindergärten Bewegungssets, gefüllt mit kindgerechten und spielerischen Sportmaterialien: vom Balance-Igel über Pedalo und Balancebretter bis hin zu Zeitlupenbällen, Soft-Frisbee und Gummitwist sowie eines der beiden AVOS-Angebote.

Info

Von 2010 bis 2013 setzte AVOS Prävention und Gesundheitsförderung in Salzburg ein österreichweites Modellprojekt, für den gesunden Kindergarten um, welches vom Fonds Gesundes Österreich finanziert wurde. Auch das Nachfolgeprojekt Gesunder Kindergarten beruht auf den fünf Säulen: Bewegung, Ernährung, materielle Umwelt und Sicherheit, Lebenskompetenz und PädagogInnen-Gesundheit. Wichtig ist dabei das Zusammenspiel von PädagogInnen, Kindern und Eltern. Im Bundesland Salzburg gibt es bereits neun zertifizierte Gesunde Kindergärten und 12 Kinderbildungseinrichtungen, die sich aktuell auf den Weg machen. Finanziert wird das Projekt vom FGÖ und dem Land Salzburg Gesundheitsressort. Mehr Infos unter www.gesunderkindergarten.at