

MAßNAHMEPLAN BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND ACHTSAMKEITSTRAINING



Aufbau und Verstetigung des Projekts „GESUNDE KITA – STARKE KINDER“ zur Gesundheitsförderung und Prävention bei Maßnahmen im Handlungsfeld „BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG“



1. EINFÜHRUNG

Das Fundament für einen gesunden Lebensstil und für die motorische Entwicklung wird in der Kindheit gelegt. Das Kindergartenalter bietet daher ein optimales Zeitfenster, um frühzeitig Einfluss auf die Bewegungserfahrungen und das Gesundheitsbewusstsein der Kinder zu nehmen. Die Kinder lernen ihr Leben aktiv zu gestalten und ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Funktionieren Kitas und Schulen als bewegungs- und lebensfreundliche Umwelt, werden motorische, mentale und sozial-emotionale Fähigkeiten der Kinder durch zielgerichtete Bewegungsaufgaben und spielerisches Entdecken gefördert. Durch das Know-how externer Experten kann die Herausforderung der Identifikation und der zielgerichteten Förderung kindlicher Potentiale optimiert werden.

Der gemeinnützige Verein Feel Harmonie hat die Wirksamkeit von gesundheitsfördernden primärpräventiven Maßnahmen erkannt und setzt konsequent auf Nachhaltigkeit und Vernetzung. Im Zuge des Projektes sollen den Kitas Wege aufgezeigt werden, wie auf aktuelle Herausforderungen, z. B. demographischer Wandel, zukunftsweisend und nachhaltig erfolgreich reagiert werden kann. Insbesondere das Erziehungspersonal wird – aufbauend auf bestehenden Kompetenzen – intensiv in Grundlagen der Entspannungslehre und Stressbewältigung, geeignete Inhalte sowie methodisch-didaktische Möglichkeiten eingeführt.

2. MEHRWERT FÜR DIE KITA DURCH DAS PROJEKT

Das Vorschul- und Grundschulalter gilt als das beste Lernalter bezüglich der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten stehen unter anderem in enger Verbindung mit der kognitiven Entwicklung. Individuelle Bewegungserfahrungen im Kindheitsalter prägen zudem das spätere Bewegungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein maßgeblich.

Es ist anzunehmen, dass das bewegungswissenschaftliche und gesundheitserzieherische Hintergrundwissen des Kita-Personals häufig begrenzt ist und vorhandene Ressourcen und Potenziale somit ungenutzt bleiben.

Durch die Vermittlung bewegungswissenschaftlicher Basiskenntnisse sowie zielgerichteter Inhalte und Methoden zur Schulung motorischer Fähigkeiten und die Entwicklung der Bewegungsintelligenz kann daher schon früh ein wichtiger struktureller Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet werden.

Mit unserem Trainings- und Bewegungsprogramm steht den ErzieherInnen ein primärpräventives Angebot zu Verfügung, das Kinder systematisch auf verschiedenen Ebenen (physisch, emotional, sozial und kognitiv) anspricht.

3. ZIELSETZUNGEN DES PROJEKTS

Unser Ziel ist es, zusätzlich zum Erziehungspersonal auch noch weitere „Experten in eigener Sache“ auszubilden. Auch bei der Multiplikatorenschulung der Eltern möchten wir als Ziel die Vermittlung von Grundlagenkenntnissen im Bereich Stressbewältigung/Entspannung erreichen. Das bedeutet, die Eltern erhalten eine Einführung in Stressbewältigung und Entspannungstechniken und einen Überblick über deren Bedeutung sowie Möglichkeiten, diese zielgerichtet und kindgemäß zu unterstützen.

Unser Augenmerk bei der Zielsetzung des Projekts liegt auf den nachfolgenden Punkten:

3.1 FÖRDERUNG MOTORISCHER FÄHIGKEITEN

- Entwicklung der Bewegungsintelligenz
- Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- Steigerung der Belastungsfähigkeit des Muskel-Skelett-Systems (z.B. Knorpelgewebe, Bänder und Sehnen)
- Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten Haltung
- Erzeugung physiologisch günstiger Bewegungsmuster
- Haltungskorrektur und Stabilisierung

Koordination

- Spielerische Schulung und Bewusstmachung der koordinativen Fähigkeiten
- Auge-Fuß-Koordination/Auge-Hand-Koordination
- Durchführung festgelegter und koordinativ anspruchsvoller Bewegungsabläufe

Ausdauer

- Durch die Verwendung von Geräten mit einem hohen Aufforderungscharakter und mit Hilfe leichter koordinativer Aufgaben wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder geweckt.

Beweglichkeit

- Bewegungsaufgaben zur Förderung der Beweglichkeit sowie der Körperkenntnis

3.2 KÖRPERWAHRNEHMUNG UND KÖRPERKENNTNISSE

- Den eigenen Körper kennen und einschätzen lernen (körperliche Grenzen erfahren)
- Übungen zur Verbesserung der Selbsteinschätzung bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Schaffen eines Körperbewusstseins
- Kindgerechte Wissensvermittlung zu bestimmten Gesundheitsthemen (Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, motorische Grundeigenschaften) und deren Bedeutung für eine gesunde Entwicklung
- Erfahrung sammeln durch eigenes Tun (Rituale)
- Begeisterung für Bewegung und Bindung an sportliche Aktivität
- Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen

3.4 ACHTSAMKEIT & MINDFULNESS

- Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit
- Vermittlung von Grundlagenkenntnissen im Bereich Stressbewältigung/Entspannung
- Integration von Elementen aktiver Entspannungsmethoden in den Kita-Alltag
- Konzentrationstraining (z.B. Introspektionstraining)
- Gedächtnisfähigkeitstraining
- Wahrnehmung von Stress und erkennen von Symptomen
- Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien
- Erlernen verschiedener aktiver Entspannungsmethoden
- Förderung von Stress-Prävention, Lösungskompetenzen
- (Bewegung als effiziente Methode, um gezielt Stress zu reduzieren)
- Kognitives Introspektionstraining "KIT"

3.4 FÖRDERUNG SOZIALER FÄHIGKEITEN

- Teamentwicklung
- Partnerarbeit
- Training der Organisationsfähigkeit
- Frustrationstoleranz
- Kooperationsfähigkeit

3.5 ENTWICKLUNG UND FÖRDERUNG EMOTIONALER INTELLIGENZ

- Selbstbild und Selbstbewusstsein nachhaltig stärken

4. ERZIEHERGESUNDHEIT

Uns liegt vor allem auch die Erziehergesundheit sehr am Herzen, weshalb wir durch das Projekt erzielen möchten, dass auch die ErzieherInnen einmal auf ihre eigene Gesundheit achten und aufgrund Ihrer Vorbildfunktion auch ein gewisses Gesundheitsverhalten vorleben.

5. MULTIPLIKATORENSCHULUNG

Eine Kernaufgabe jeder Erziehung ist die Vorbildfunktion. Die pädagogischen Fachkräfte und die Eltern dienen als Vorbilder. Das entwicklungsfördernde Erziehungsverhalten ist ein wichtiges Element für Kommunikation und Handlungsanweisung im Umgang mit den einzelnen Kindern und in der Gruppe.

Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu erhöhen, werden projektbegleitend sowohl die ErzieherInnen als auch die Eltern in Multiplikatorenschulungen fortgebildet. Hierbei werden methodisch-didaktische und pädagogische Mittel im Kontext Gesundheits-erziehung und Bewegungsförderung praxisorientiert durchgeführt und gemeinsam reflektiert.

Unser erster Durchführungstermin in der jeweiligen Einrichtung wird eine praxisorientierte Fortbildungsmaßnahme sein, die eine Einführung in das Hauptthema „BEWEGUNGSLEHRE, **ACHTSAMKEITSTRAINING** & KOGNITIVE INTROSPEKTION TRAINING“ beinhaltet und außerdem einen allgemeinen Einblick in unser Projekt verschafft.

Inhalte der Multiplikatorenschulung des Kitapersonals:

- Vermittlung bewegungspädagogischer Grundlagenkenntnisse
- Vermittlung ressourcenorientierter Kompetenzen
- Vermittlung methodisch-didaktischer Kompetenzen
- Wissen über nachhaltige Effekte von Entspannung auf die Entwicklung der Kinder
- Erlernen der Entspannungstechniken
- Vielfältige Ritualisierung der Entspannungserlebnisse
- Bewusstmachung der Wichtigkeit der Ruhephasen für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeit
- Eigenes Erleben und Ausprobieren des Erlernten
- Durchführung und Gestaltung der Bewegungspausen
- Förder- und Lernprozessdiagnostik, Förderplanarbeit
- Schulung von Daueraufmerksamkeit und Konzentrationstraining
- Struktur und Organisationsformen im Spiel- und Trainingseinheiten
- ErzieherInnengesundheit
- Fortlaufender Einbau primärpräventiver Elemente in den Kita-Alltag
- Erprobung der neu erlernten Methoden unter Supervision von Feel Harmonie

Im Rahmen der praxisorientierten Bildungsmaßnahme werden weitere Spiel- und Trainingseinheiten an 3-4 Präsenztage mit den Kindern vereinbart.

Hierfür sind zwei ausgebildete Experten von Feel Harmonie in der jeweiligen Einrichtung vor Ort.

Inhalte der Multiplikatorenschulung der Eltern

Für das Gelingen des Projektes ist es entscheidend, neben ErzieherInnen und Kindern auch die Eltern einzubeziehen. Wir möchten, dass auch die Eltern durch ein Seminar und Informationsmaterial eingebunden werden und von dem Projekt profitieren.

Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung in der kindlichen Entwicklung
- Transfer der Inhalte des Projekts auf den Alltag
- Förderung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins
- Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die eigene Gesundheit

6. PROJEKTVERLAUF

In unserem Projekt besteht jede Bewegungseinheit aus einer Lern-, Aktions- und Spielphase, einem sich auf eine der motorischen Grundeigenschaften beziehenden Schwerpunkt (z.B. Kraft, Koordination) und einer abschließenden Entspannungsphase, wobei jeweils theoretische und praktische Inhalte Eingang finden. Diese Inhalte werden durch abwechslungsreiche Bewegungsspiele sowie Spielideen der Kinder unterstützt. Zudem werden stets Elemente der Rücken- und Haltungsschule behandelt. Zur kindgerechten Gestaltung der Wissensvermittlung wird in jeder Einheit ein Modell der Wirbelsäule sowie auch eine große Leinwand als Projektionsfläche für Präsentationen genutzt.

Die methodische Vorgehensweise beinhaltet sowohl Partnerarbeit, Kleingruppenarbeit als auch das Arbeiten mit der Gesamtgruppe. Außerdem dienen sowohl Trainer als auch Kinder, die immer wieder ausgewählt werden, als Vorbild zum Modell- oder Imitationslernen.

Übungen zur Körperwahrnehmung und das Ausprobieren und Erfahren am eigenen Körper bilden wichtige Bestandteile des Projekts.

Feel Harmonie führt die Trainingseinheiten mit zwei qualifizierten Fachkräften durch. Währenddessen werden mit den anwesenden ErzieherInnen die Inhalte praxisorientiert analysiert und Möglichkeiten der Umsetzung in Bewegungseinheiten sowie dem Kitaalltag erarbeitet.

7. METHODISCHE MAßNAHMEN

Nach unserem Verständnis sollen die ErzieherInnen ein ressourcenorientiertes Lehrverhalten anstreben, bei dem die Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen der Kinder im Vordergrund stehen. Als Input für die Gestaltung der Fortbildungsmaßnahmen soll der sog. „Methodenkoffer für ErzieherInnen“ hilfreich sein, der eine stetig wachsende Sammlung von Methoden zur Beteiligung der Kinder-Betreuung an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beinhaltet.

8. METHODISCHE VORGEHENSWEISE

In Entspannungssequenzen werden die Übungen in kurzen und einfachen Sätzen beschrieben. Wichtig ist hierbei eine angemessene Stimmlage zu finden und für eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu sorgen. Es bietet sich an, Übungen durchzuführen, in denen die Sinne mit einbezogen werden (bspw. fühlen, hören, spüren und empfinden).

Vornehmlich spielerisch umgesetzte Entspannungsübungen ergeben hierbei Sinn durch den altersentsprechenden ausgeprägten Spieldrang und die altersentsprechend ausgeprägte Neugier.

Wichtig ist hierbei Stressoren zu reduzieren, die Schaffung von Ritualen und das Schaffen einer stressfreien Atmosphäre.

Beispiele hierfür sind:

- Entwicklung der Introspektionsfähigkeit
- Tägliche Entspannungsübungen
- Geeignete Raumbedingungen und angenehme Atmosphäre
- Ausreichende Bewegung
- Sinnesübungen/Meditative Übungen
- Atemübungen

9. DIDAKTISCHE MAßNAHMEN

Kindern ist das biologische Verhaltensrepertoire meist noch gut erhalten, doch auch diesen muss die Möglichkeit gegeben werden, es zu nutzen. Von Vorteil ist es hierbei, Entspannungsrituale zu schaffen. Ritualisierungen sind von starker Bedeutung, denn Rituale schaffen Assoziationen und Assoziationen schaffen Rituale.

In den Entspannungsmaßnahmen für Kinder im Kindergartenalter, soll es möglichst darum gehen, sich in bestimmte Körperregionen hinein zu spüren um auch die motorischen Fähigkeiten zu fördern. Kinder benötigen kleine Aufgaben und Denkanstöße um in die Stille zu kommen. Zudem schließt die Qualität der Reizzufuhr eine Reizüberflutung aus. Durch die

Informationsgebung werden Denkprozesse in Gang gesetzt, um beispielsweise Empfindungen nach zu vollziehen.

Im Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung werden aktive, passive und regenerative Phasen den Kindern vertraut gemacht. Es geht darum, dass im KITA Alltag Entspannungssituationen sowohl für die Kinder als auch für das pädagogische Personal geschaffen und geschult wird.

Das Entspannungstraining führt dazu, dass sich die Lernfähigkeit und die Merkfähigkeit verbessert. Zusätzlich erhöht sich die Lernbereitschaft. Es führt jeden dahin selbst handeln zu können sowie ein Körper- und Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln. Wichtig ist, dass die Entspannungsübungen und Entspannungstechniken einen festen Bestandteil im Alltag der Kinder einnehmen (mehr dazu methodische Maßnahmen).

10. ORGANISATIONSSTRUKTUREN UND INFORMATIONEN

Durch die Erprobung neuer Organisationsformen wird dem Erziehungspersonal die Durchführung der Spiel- und Trainingseinheiten mit Kindern erleichtert. In den Gruppen werden neue und alternative Organisationsformen eingeführt. Die Organisationsformen durch Strukturierung und Ritualisierung bieten eine eindeutige Führung.

Während der Spiel- und Trainingseinheiten mit Kindern hospitieren unter anderem die Erzieherinnen in der eigenen Gruppe. Hierbei findet ein permanenter Austausch mit einem der Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern statt, in der beispielsweise Fragen zur Stressbewältigung und Entspannung oder methodisch-didaktische Fragestellungen erörtert werden.

11. STEUERUNGSGRUPPE

In jeder Kita wird eine Steuerungsgruppe eingerichtet, die aus allen am Projekt beteiligten Akteuren und der Projektleitung des Vereins besteht. An jedem Präsenztage findet in der Steuerungsgruppe ein Austausch über gesundheitliche Themen sowie die Definition und weitere Umsetzung der Zielsetzungen statt.

Gemeinsam mit der Steuerungsgruppe werden angestrebte und realisierte Zielsetzungen gegenübergestellt, um den Erfolg des Projekts zu bewerten sowie um weiterführende Maßnahmen zu erörtern. Abschließend werden neue gesundheitsrelevante Ziele definiert und passende Interventionen aufgeführt.

12. NACHHALTIGKEIT

Das primäre Ziel des Projekts „GESUNDE KITA“ ist eine nachhaltige Gesundheitsförderung und die Steigerung des individuellen Gesundheitsbewusstseins aller Akteure.

Feel Harmonie orientiert sich an den Lebenswelten der Kinder und bindet alle an der Erziehung beteiligten gleichermaßen ein. Die Arbeit wirkt auf ErzieherInnen, Kinder und Eltern.

GESUNDE KITA

Um die Kompetenzen der Kinder in den maßgeblichen Präventionsbereichen nachhaltig zu unterstützen bedarf es einer langfristig angelegten Strategie. Aus diesem Grunde begleitet Feel Harmonie alle Kindertagesstätten dauerhaft.

Erstellt von: Ebbi Tahvildari

Diplom- und Promotionsstudium - Sportwissenschaft (DSHS Köln)
Sportmedizin - Promotionsstudium (UBC Vancouver, Kanada)
www.feelharmonie-ggmbh.de
Mobil: +49 179 229 7479

Ein Projekt von

FEEL HARMONIE

Inklusive Kita- und Schulentwicklung, Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung



FEEL HARMONIE - FEEL GOOD