



RÜCK(G)RAT

Ergonomie und Bewegung
im Kindergarten



Servicebüro Kindergarten der
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein,
Flämische Str., 6-10, 24103 Kiel,
Tel.: 0431/94294, Fax: 0431/94871



Ziel:

Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten

Hintergrund:

- steigende Tendenz von Haltungsschwächen und Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern
- hohe körperliche Belastung am Arbeitsplatz Kindergarten

Referenten:

- Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation
- Diplom-Sportlehrer und Motopädagogen mit Zusatzqualifikation

Bausteine:

Begehung des Kindergartens

- Einschätzung der Voraussetzungen und Bedürfnisse der einzelnen Einrichtung

Kindergarteninterne Teambesprechung- und fortbildung (9 h)

- Erkennen der Belastungen am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten Verhaltens- und Verhältnisprävention von arbeitsbedingten Erkrankungen

Abendveranstaltung für Eltern und Erzieher (2 h)

- Bedeutung von Ergonomie und Bewegung für die kindliche Entwicklung
- Möglichkeiten zur Prävention von Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten

Kinderrückenschule für die Vorschulkinder (7x 1h)

- Wahrnehmen und Bewerten der eigenen Körperhaltung
- Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung

Bewegungsförderung für die 3-5-jährigen (6x1h)

- Schulung motorischer Grundfähigkeiten

„Bewegte Familie“ (5x1h)

- Eltern-Kind-Kurs der Techniker Krankenkasse

Rückenfest (3 h)

- Abschluss mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten
- Informationen über die ergonomische Gestaltung von Schülerarbeitsplätzen



Erfahrungen/Ergebnisse:

- Die Kinder nehmen die Informationen wissbegierig auf und übertragen diese in den Alltag. Die Bewegungsangebote werden freudig angenommen.
- Die Erzieherinnen bekommen neue Anregungen für die Arbeit mit den Kindern und setzen diese um. Tipps für Verhaltens- und Verhältnisänderungen für den Erhalt der eigenen Gesundheit werden angenommen und umgesetzt.
- Die Eltern bewerten die angebotenen Informationen als „interessant“ und das Projektthema als „wichtig“.

Fazit:

Das Programm „Rückgrat“ führt zu einem höheren Stellenwert von Ergonomie, Bewegung und aufrechter Körperhaltung in der Lebenswelt Kindergarten.

Das Projekt wurde von folgenden Partnern unterstützt: