

Groß und Klein kommen in Bewegung

Damit es den Großen im Rücken nicht so oft zwickt und die Kleinen einen starken Bewegungsapparat bekommen, braucht es vor allem Motivation, Offenheit – und eine Prise Erfindungsreichtum.

Herunterbücken, auf dem Boden sitzen, häufig in die Hocke gehen, Kinder heben und tragen. Kein Wunder, wenn viele Beschäftigte in Kitas über Rückenbeschwerden klagen. Dabei können sie mit geringem Aufwand gegensteuern. Das Präventionsprogramm „Rück(g)rat“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein (LVGFSH) in Kooperation mit der Unfallkasse Nord und der Techniker Krankenkasse setzt genau da an. Dorothea Wilken-Nöldeke ist eine der Verantwortlichen für das Projekt, bei dem das gesamte Team, Kinder und Eltern über eine Woche lang in Sachen Bewegung und Rückengesundheit geschult werden. Die Diplom-Physiotherapeutin, Rückenschul- und Yogalehrerin ist jedoch fest davon überzeugt, dass Kitas auch auf eigene Faust mehr für ein rückengerechteres Arbeiten und mehr Bewegung tun können. „Als Auftakt könnte das gesamte Team gemeinsam an einer eigens organisierten Rückenschule teilnehmen, beispielsweise im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung“, empfiehlt sie. Wichtig ist, dass konkret auf die Gegebenheiten vor Ort eingegangen wird. Deshalb gehört für sie unbedingt auch eine Begehung der Räumlichkeiten dazu. An kritischen Stellen, an denen es schwerfällt, rückenschonende Bewegungsabläufe einzuhalten, solle man sich kleine visuelle Erinnerungsanker – zum Beispiel auffällige Klebepunkte – setzen. Denn: Oft versickert das Gelernte im Alltag. Angesichts des Zeitmangels und der Personalnot erscheint das verständlich – Selbstvorsorge ist bei Beschäftigten in Kitas schließlich kein Selbstläufer. Der Appell der Expertin: „Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst!“

Bewegungsrituale im Kita-Alltag

Nach Ansicht von Dorothea Wilken-Nöldeke werde das Potenzial, gemeinsam mit Kindern in Bewegung zu kommen, unterschätzt. Die finden es großartig, wenn die Großen beim Toben, Tanzen oder Ballspielen mitmachen. „Dazu bedarf es gar keiner Anschaffungen oder eines Bewegungsraums. Waldtage anbieten, Ausflüge machen, generell viel rausgehen – das bringt alle in Bewegung, schont die Ohren und entzerrt die Gruppen.“ Auch rät die Physiotherapeutin dazu,

KURZ GESAGT!

- Rückenbeschwerden ernst nehmen
- Potenzial nutzen, gemeinsam mit den Kindern in Bewegung zu kommen
- Erste Schritte: Fortbildung, Bestandsaufnahme, realistischer Maßnahmenplan



Foto: privat

Dorothea Wilken-Nöldeke ist überzeugt, dass es im Kita-Alltag auch ohne großen Aufwand möglich ist, immer wieder Bewegung ins Spiel zu bringen.





AUF DEM WEG ZUR RÜCKENFREUNDLICHEN KITA

- Begehung der Räumlichkeiten – mit Fachkraft oder auch alleine mithilfe der Broschüre „Rückengerecht arbeiten in der Kita“ (www.bgw-online.de > Suche „BGW 07-00-130“)
- Fortbildung Rückenschule – idealerweise im Team
- Bestandsaufnahme: Wo sind wir bereits bewegt, wo geht noch mehr?
- Maßnahmenplan erstellen, konkrete Aufgaben aufteilen
- Realistische Meilensteine bestimmen
- Verantwortlichkeiten klar regeln: Wer macht was und wer berichtet wann?
- Netzwerke knüpfen: Wie haben andere Kitas das gelöst?
- Kinder und Eltern und deren Ressourcen mit einbeziehen

viele Bewegungsrituale in den Alltag einzubauen. Denn schon die Kleinsten sind für Tänze im Morgenkreis, Bewegungslieder und -spiele zu begeistern. Wenn den Kindern viel Freispiel ermöglicht wird, kommt auch dies ihrem natürlichen Bewegungsdrang zugute. „Optimal ist es, drinnen und draußen bewegungsanregende Elemente zu haben: Bewegungsbaustellen, Roller, Bälle, Tücher“, zählt Dorothea Wilken-Nöldeke auf. In den Gruppenräumen könne das Mobiliar auf das Nötigste reduziert werden, um Platz zu schaffen. Sie plädiert für Erfindungsreichtum: „Je mehr taktile Reize und Möglichkeiten der Körperwahrnehmung wir den Kindern bieten, desto stärker beugt das späteren Haltungsschwächen vor.“

Eltern mit einbeziehen

Da die Eltern enormen Einfluss auf die Bewegung im Alltag ihrer Kinder haben, sollten sie unbedingt einbezogen werden. „Spätestens wenn die Sprache auf den Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen kommt, werden

alle hellhörig“, sagt die Fachfrau. Ob Infoveranstaltung oder bunter Aktionstag: „Es soll darum gehen, zu zeigen, dass es nicht viel – und schon gar nicht viel Geld – braucht, um Groß und Klein in Bewegung zu bringen“.

Stefanie Richter, Redaktion KinderKinder



Foto: iStockphoto/skynesher



DGUV Information 202-106
„Ergonomische Gestaltung
von Arbeitsplätzen
pädagogischer Fachkräfte in
Kindertageseinrichtungen“

www.dguv.de, Webcode: p202106