

PAKTan

Physische **A**ktivität in **K**itas **a**ltersgerecht **n**utzen –
Reduktion gesundheitlicher Chancenungleichheit in Kitas der AWO

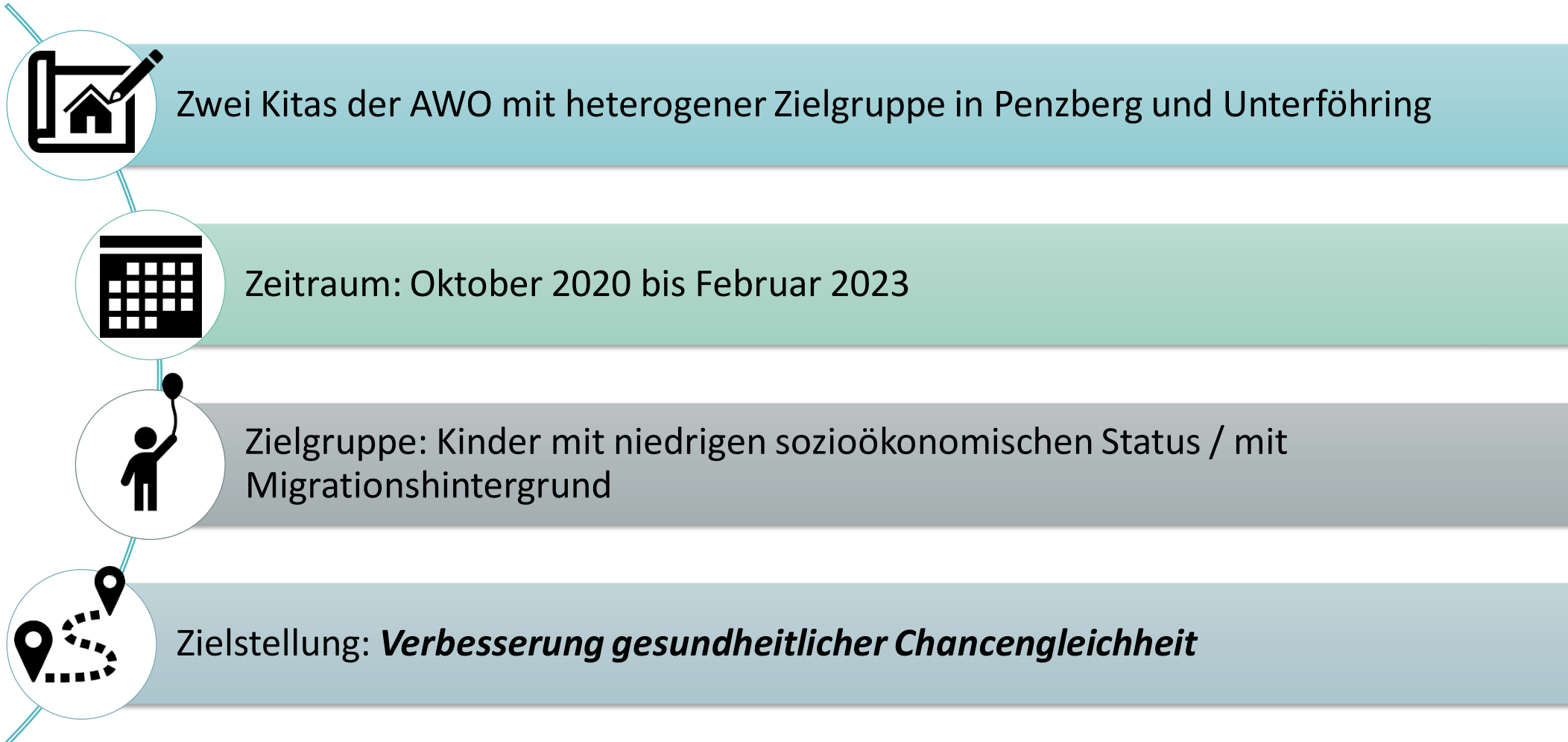
Gefördert durch:



PAKTan auf einen Blick

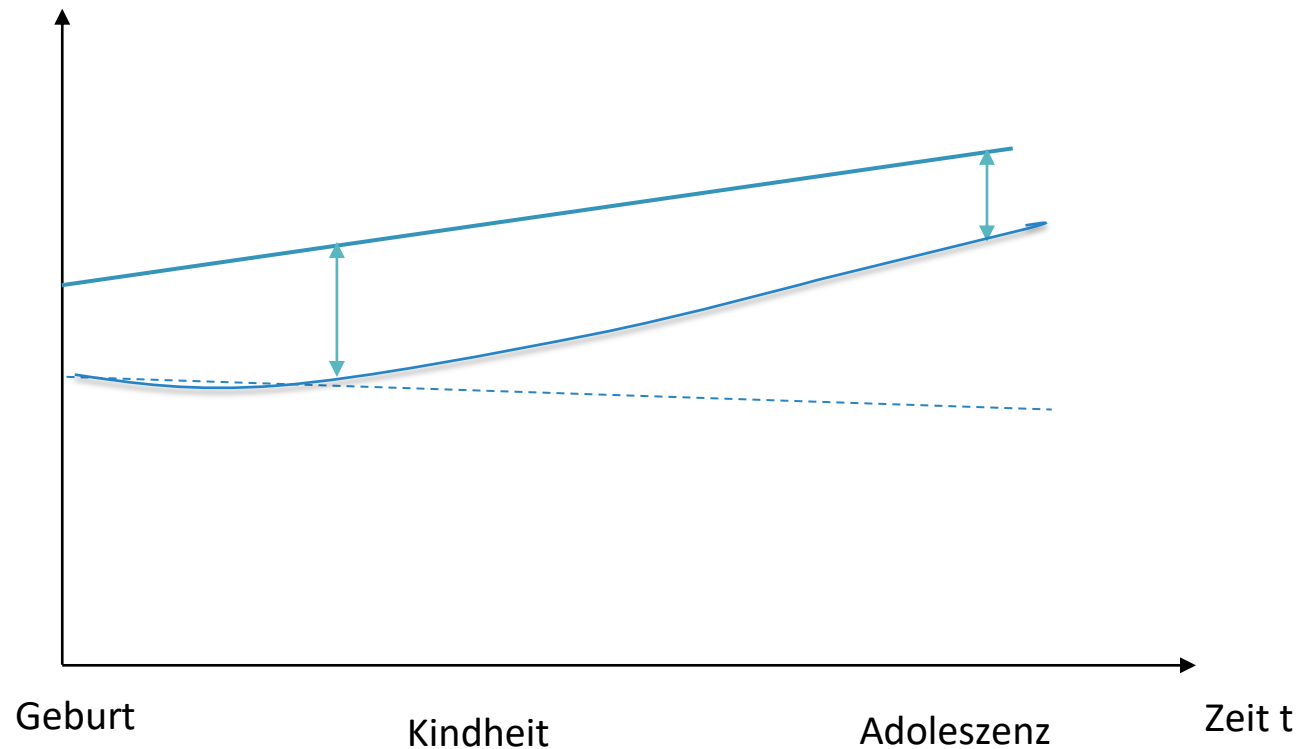


Bezirksverband
Oberbayern e.V.



Projektziel Verbesserung gesundheitlicher Chancengleichheit

Chancen auf eine gesunde Entwicklung



- Kinder mit hohem SES
- - - Kinder mit niedrigem SES
- Entwicklung nach Projektziel
- ↔ Chancenungleichheit



Im Detail



Verhaltensprävention

Förderung einer altersgerechten physischen Aktivität der Kinder in Kita, um Chancen auf ein gesundes Aufwachsen zu erhöhen



Bewegung und Gesundheit

Als feste Bestandteile der Einrichtungskultur der Kitas integrieren und nachhaltig verankern



Verhältnisprävention

Möglichkeiten (durch die Fachkräfte und die Einrichtungsgestaltung) schaffen, um in der Kita gesund zu leben und sich zu bewegen

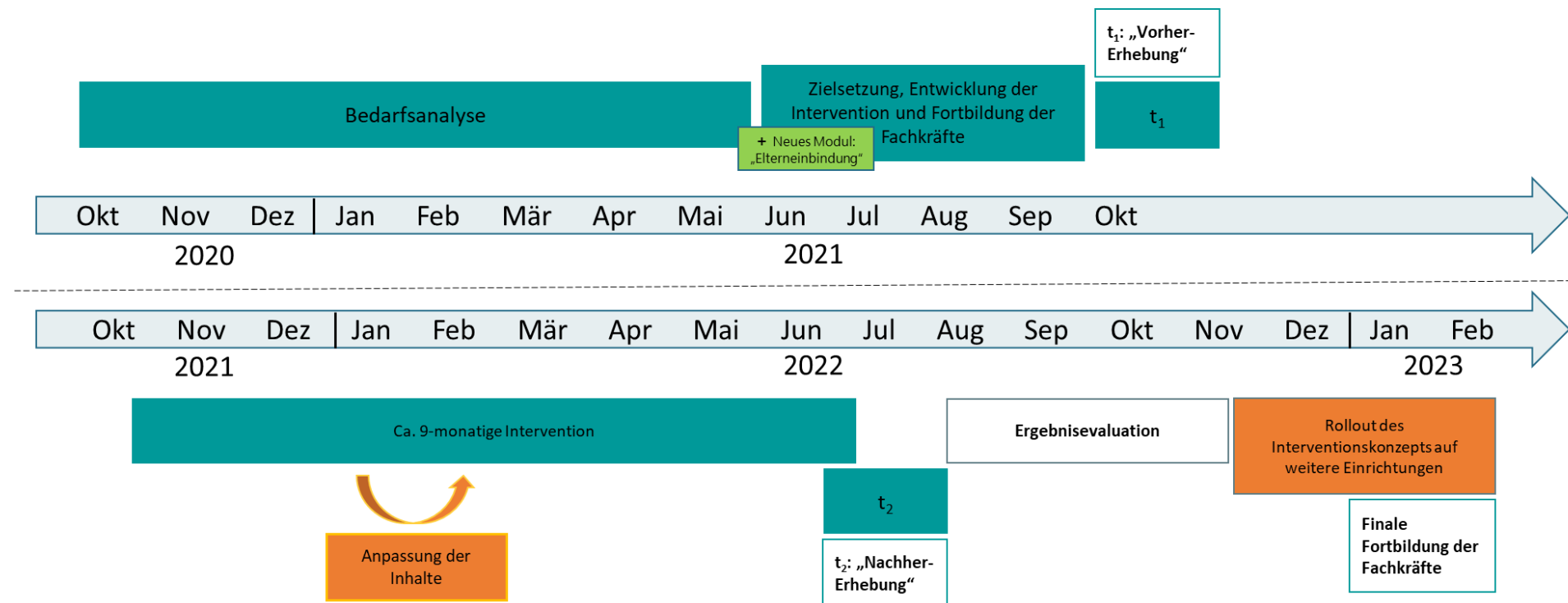


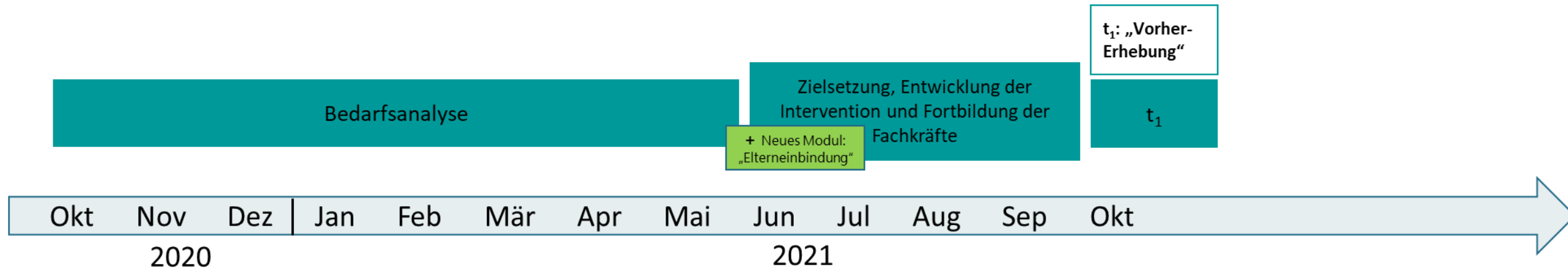
Erreichen der Zielgruppe

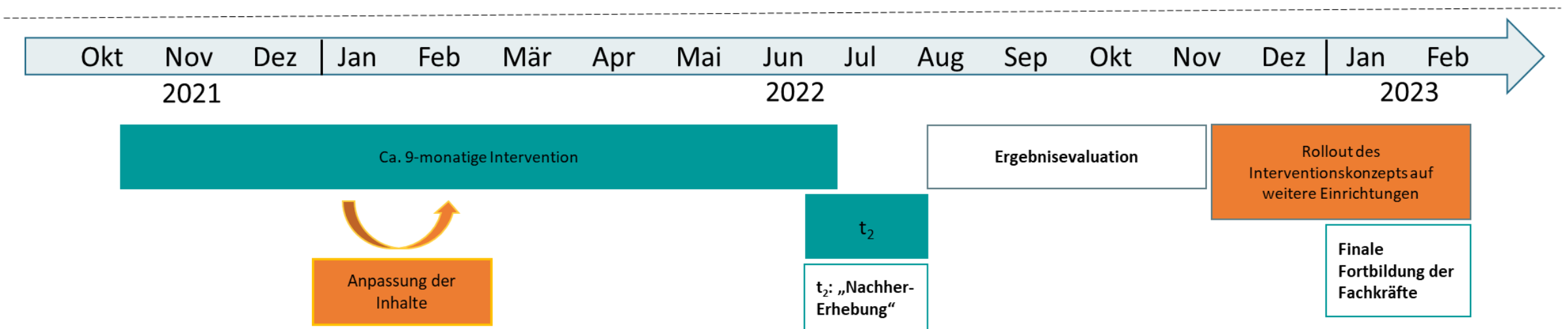
Kinder,
Eltern/Erziehungsberechtigte und
Fachkräfte

Umsetzung im Detail

Zielgruppenorientierte und partizipative Entwicklung, Implementierung, Transfer und Überprüfung einer Intervention zur Bewegungsförderung der Kinder in Kita







Intervention: Module

KITA-Modul

- Karteikarten
- Tägliche Rituale
- Projektstage/-wochen

ELTERN-Modul

- Wissens-Heft für die Eltern
- Familienhausaufgaben
- Karteikarten für Zuhause
- 1 Mottowoche pro Monat
- 1 Elternbrief pro Monat

Motorik & Bewegung



Kraft



Ausdauer



Koordination



Beweglichkeit

Sozial-emotionale Kompetenzen



Konzentration & Wahrnehmung



Entspannung



Über/Unter 10 Minuten
Mit/Ohne Material

Weltraumreise

5 min.
Kein Material.
Knall, Knall, Knall.
Wir fliegen jetzt ins All.
Der Countdown läuft: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 und Start.
Wir schweben.
Wir landen.
Auf welchem Planeten sind wir?
Auf welchem Planeten der Welt? (z.B. auf dem Planeten der Pöwackler, der Kinderidee?)
Weltraum reisen? Wolltest du am liebsten?

- In die Hocke gehen, sich ganz klein machen und mit den flachen Händen auf den Boden schlagen.
- Dabei richten sich die Kinder langsam auf, bis sie ganz gestreckt auf den Zehenspitzen stehen und die Arme soweit sie können nach oben ausstrecken.
- Pantomimisch wird das Schweben in der Schwerelosigkeit dargestellt.
- Wieder in die Hocke gehen, sich ganz klein machen und mit den flachen Händen auf den Boden schlagen.
- Hierbei werden die jeweiligen Planetenbewohner pantomimisch dargestellt.

Krabbelmonster

5 min.
Kein Material.

Die Kinder gehen hintereinander in Krabbelposition und umfassen jeweils die Knöchel des Vordermanns. Nun macht sich das Krabbelmonster vorsichtig auf den Weg und erkundet den Ort (außen/innen). Der „Kopf“ gibt die Richtung vor, und alle müssen hinterher. Nach und nach geht das jeweils vorderste Kind nach hinten, so dass jeder Mal der Kopf ist. Besonders spannend ist es, wenn man unterschiedliche Untergründe hat, z.B. Wiese, Sandkasten, Steinboden, etc.

Es werden extra Orte mit Hindernissen im Weg gewählt, die umgangen werden müssen.

Ist es als Kopf schwierig, das Krabbelmonster in die richtige Richtung zu lotsen? Wie ist es für die hinteren Kinder, wenn sie den Weg gar nicht richtig sehen, sondern nur folgen?

Stuhllabyrinth

5-10 min.
Stühle (ggf. verschiedene Größen)

Die Stühle werden ungeordnet zusammengestellt, wobei die Stuhllehne immer an einem anderen Stuhl steht (Umkippen verhindern). Dieses Labyrinth kann nun von allen Kindern durchquert werden (Drüberkriechen, Hindurchschlängeln), wobei Ein- und Ausgang frei wählbar sind. Es mag zunächst etwas chaotisch werden, doch die Kinder stellen durch Experimentieren recht schnell fest, was gut funktioniert und wie sie ihren Weg auf die andere Seite finden.

Sicherheitsaspekt: aufrechten Gang/Stand auf den Stühlen vermeiden!

- Weniger Kinder gleichzeitig im Labyrinth
- Noch einen weichen Gegenstand (z.B. Kuscheltier) auf den Weg mitnehmen.
- Wie bist du am besten auf die andere Seite gekommen?
Ist es einfacher, die Arme oder die Beine vorwärts zu bewegen/gibt es ein Körperteil, das sich schwerer bewegen lässt?



Turnhalle und/oder
Bewegungsraum/
Draußen



Rituale



Bezirksverband
Oberbayern e.V.



Ellis Gefühls-Montag



Fines Fantasie-Montag

This block contains two separate cards. The top card has an orange background and features a grey elephant illustration. The bottom card has a light green background and features a colorful fish illustration. Both cards include a small circular logo in the bottom right corner.



Franzis Flamingo-Dienstag

This card has a teal background and features a pink flamingo illustration. It includes a small circular logo in the bottom right corner.



Karls Kraft-Mittwoch

This card has a teal background and features a brown kangaroo illustration. It includes a small circular logo in the bottom right corner.



Ginas Beweglichkeits-
Donnerstag

This card has a teal background and features a giraffe illustration. It includes a small circular logo in the bottom right corner.



Wilder-Zoo-Freitag

This card has a magenta background and features illustrations of a colorful fish, a pink flamingo, a grey elephant, and a giraffe. It includes a small circular logo in the bottom right corner.





Elternbrief

Liebe Eltern,

PAKTan ist nun endlich gestartet und damit wollen wir uns auch bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen geben, die zur optimalen Ergänzung unseres Projekts in der Kita dienen. Der Fokus liegt hierbei vor allem auf die Zeit, die Sie zusammen mit Ihren Kindern nach der Kita und am Wochenende verbringen. Gerne möchten wir Sie mit einfach umsetzbaren Tipps unterstützen. Hier geht es vor allem um mehr Bewegung, Ideen zur aktiven Freizeitgestaltung, Bastelideen, Ernährung und Gesundheit, sowie Medienkonsum. Dieser Elternbrief wird viermal im Jahr erscheinen, passend zu jeder Jahreszeit!

Wir wünschen Ihnen zusammen mit Ihren Kindern schon mal viel Spaß ☺

1 Bewegung – warum ist sie so wichtig?

Bewegung wirkt sich sehr positiv auf die gesamte Entwicklung von Kindern aus. Durch Bewegung wird die motorische und gesundheitliche Entwicklung gefördert, und es bilden sich sozial-emotionale und kognitive Fähigkeiten der Kinder. Um diese essentiellen Kompetenzen zu erlernen, ist eine regelmäßige Bewegung im Alltag extrem wichtig.



1.1 Aktivitäten für Draußen im Herbst

Heruntergefallene Blätter eignen sich hervorragend als Spielzeug für Draußen. Man kann Blätterhaufen machen und sich reinfallen lassen, die Blätter in die Luft werfen, herunterfallende Blätter fangen, verschiedene Blätter sammeln und herausfinden, zu welchem Baum sie gehören...



Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Außerdem kann man Spaziergänge machen und sehen, wie sich die Bäume im Herbst verändert haben. Kastanien, Bucheckern und Eicheln können bei den entsprechenden Bäumen gefunden werden und man kann jede Menge bunte Blätter sammeln. Legt man diese Blätter zu Hause für mindestens 5 Tage in ein dickes Buch werden sie platt gepresst und getrocknet und können beim Basteln schön auf ein Papier geklebt werden...



Symbole aus Familienhausaufgaben

Spiel für Draußen

Bäumchen wechsel dich¹

Die Mitspieler*innen, bis auf eine*n Fänger*in, suchen sich einen Baum aus. Jeder steht an seinem Baum und berührt ihn mit einer Hand. Der/die Fänger*in steht in der Mitte und ruft: „Bäumchen wechsel dich!“. Nun müssen alle von ihrem Baum weglaufen und sich einen anderen frei gewordenen Baum suchen. Der/die Fänger*in versucht, einen Mitspieler zu erwischen, solange dieser zwischen den Bäumen herumläuft, d. h., bevor er/sie einen Baum erreicht hat. Das Spiel kann auch ohne Bäume gespielt werden, indem man Markierungen auf dem Boden auslegt oder aufmalt.



¹ https://www.tsf-gschwend.de/images/verein/bleibt_fit/Bleibt_fit_und_haot_Spass_2.pdf

Familienhausaufgaben

Hier möchten wir die komplette Familie einladen, zusammen aktiv zu werden. Immer wenn eine Aktivität einer Kategorie durchgeführt wurde, darf ein Objekt ausgemalt werden. Falls eine Aktivität für mehrere Kategorien passt, wird nur ein Symbol ausgemalt. Anregungen gibt es zum Beispiel in den Elternbriefen oder den Mottowochen, aber natürlich auch im Internet! Vielleicht habt ihr ja sogar Lust, ein Fotoalbum dazu zu führen! Für jede erledigte Kategorie darf ein Bild in das orangene Feld gemalt werden. Wurden alle acht Kategorien geschafft, gibt es einen Sticker! ☺



1 Bewegung draußen (Spazieren gehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen, ...)



2 Zusammen mit Familien/Freunden ein Bewegungsspiel gespielt



3 Einen neuen Ort entdeckt (neuer Spielplatz / Wald(-abschnitt) / See, ...)



4 Ein längeres Spiel (Brettspiel, Kartenspiel, etc.) bis zum Ende gespielt



Alles erledigt?



Hier darf ein Bild gemalt werden, wenn alle sechs Aufgaben eines Themas erledigt wurden ☺



Evaluation



Wirksamkeitsevaluation

Rückmeldung über:

Aktivitätsverhalten, Motorik, Sozial-emotionale Entwicklung,
Konzentration

Prozessevaluation und Implementierung

Rückmeldung über:

Anwendbarkeit, Annahme, Alltagstauglichkeit,
Kinderfreundlichkeit

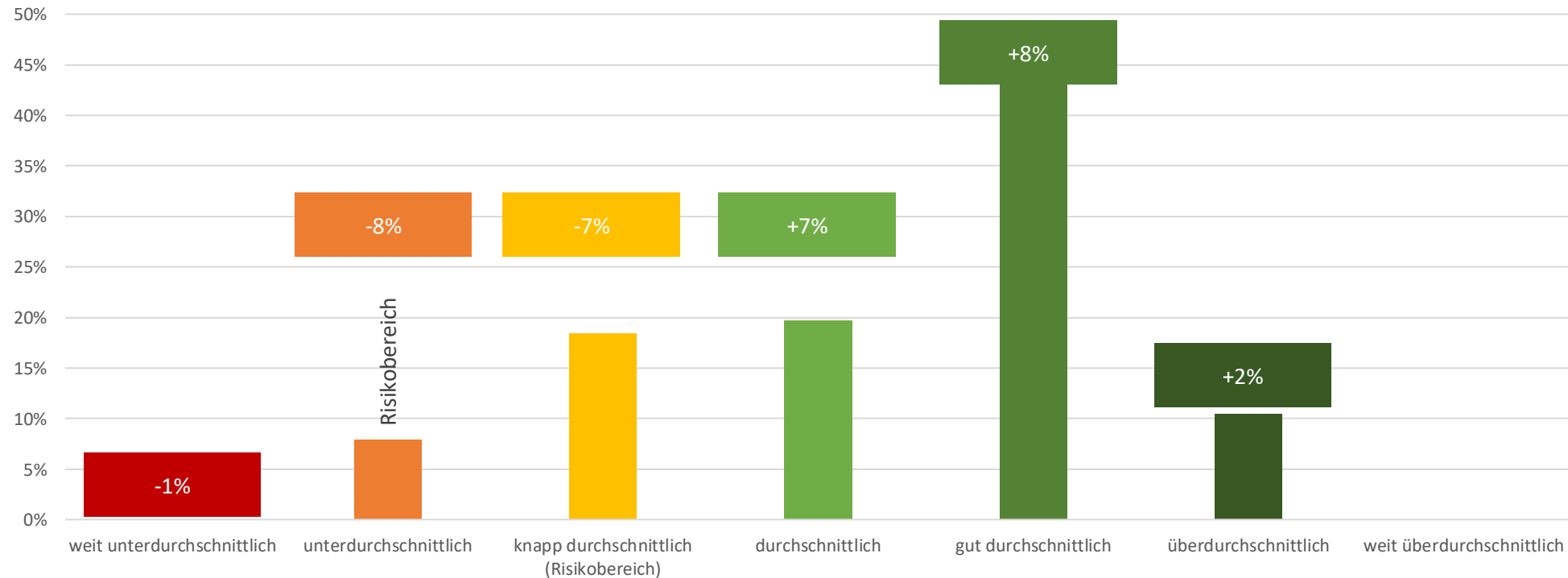
Bedarfsanalyse

Rückmeldung über:

Ressourcen, Spezifisches Setting der Einrichtungen,
Entwicklungsstand der Kinder, Wünsche



Sozial-Emotionale Entwicklung

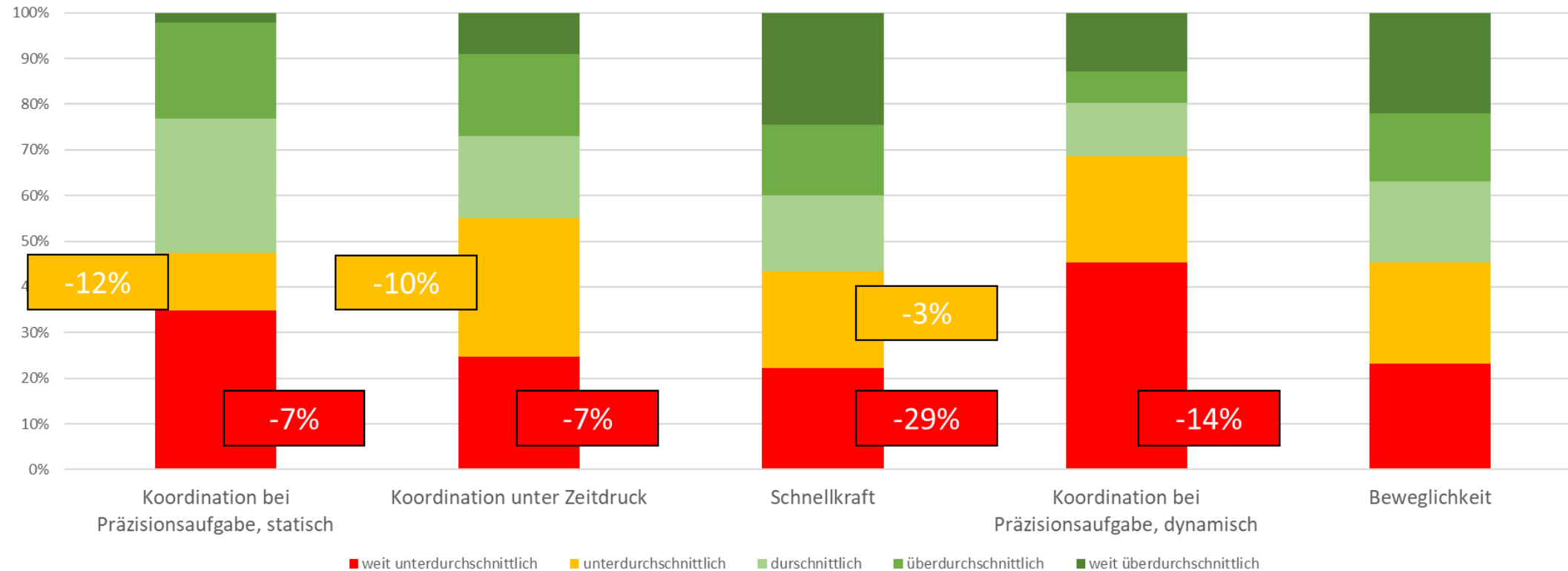


Erhebung mit ETR-6-6 Fragebogen beantwortet durch die Eltern

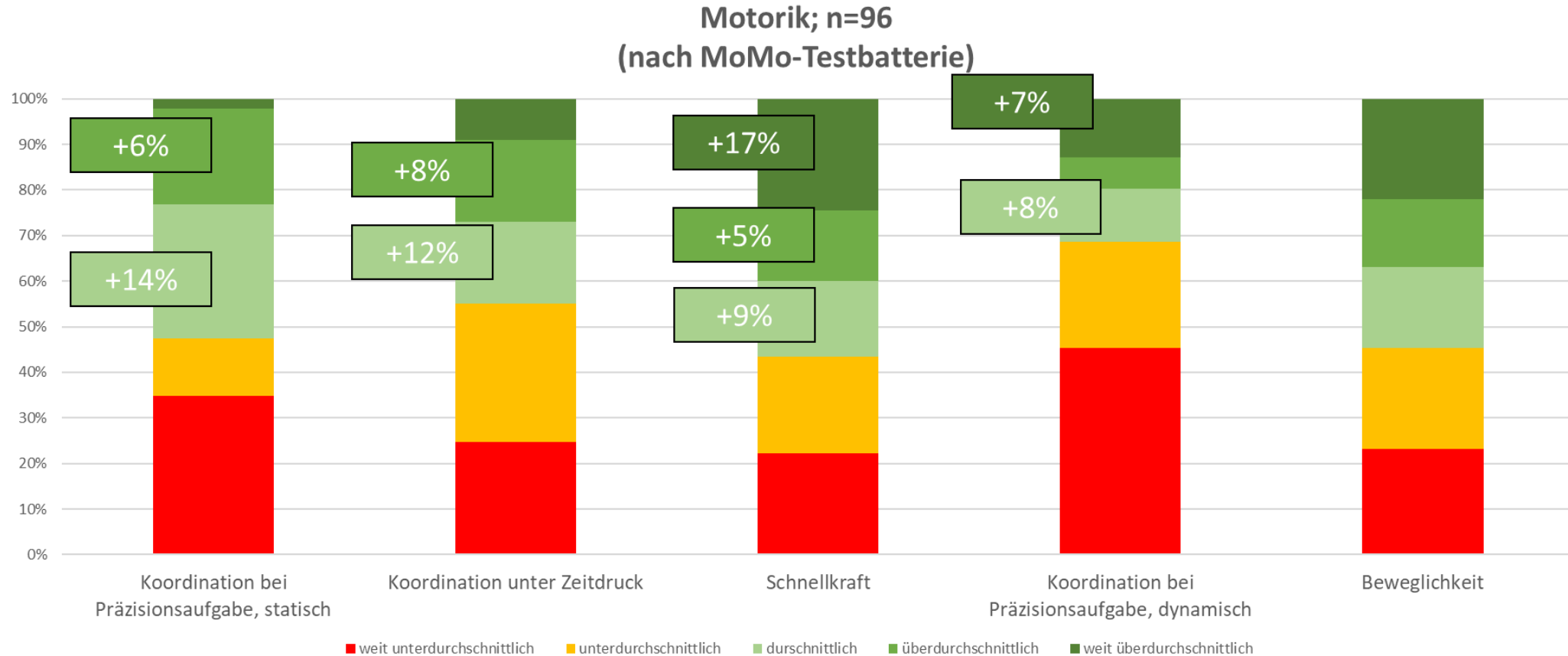
Einteilung anhand deutscher Referenzpopulation

Prozentwerte geben Zunahme/Abnahme der relativen Häufigkeit nach der Interventionsphase an

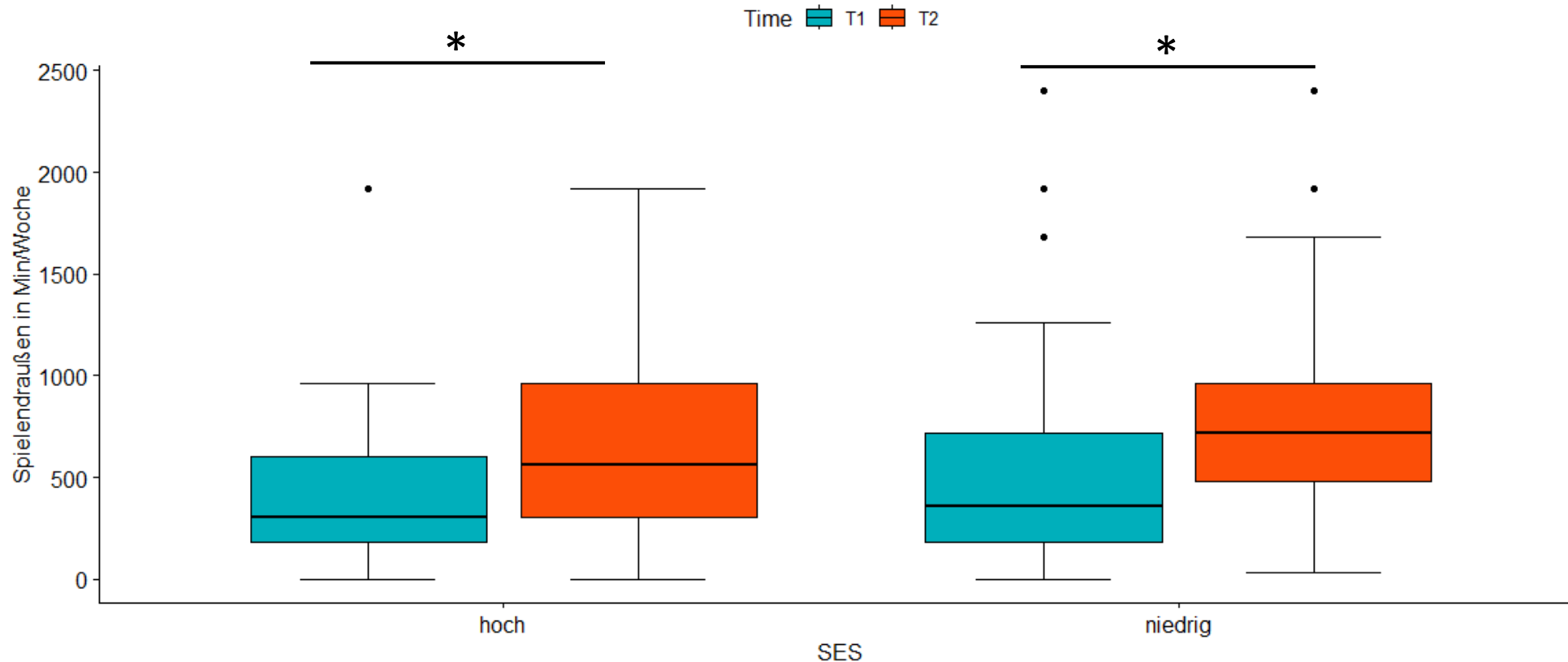
Motorik; n=96 (nach MoMo-Testbatterie)



- Erhebung mit der MoMo-Testbatterie in der KITA
- Einteilung anhand deutscher Referenzpopulation
- Prozentwerte geben Zunahme/Abnahme der relativen Häufigkeit nach der Interventionsphase an



- Erhebung mit der MoMo-Testbatterie in der KITA
- Einteilung anhand deutscher Referenzpopulation
- Prozentwerte geben Zunahme/Abnahme der relativen Häufigkeit nach der Interventionsphase an

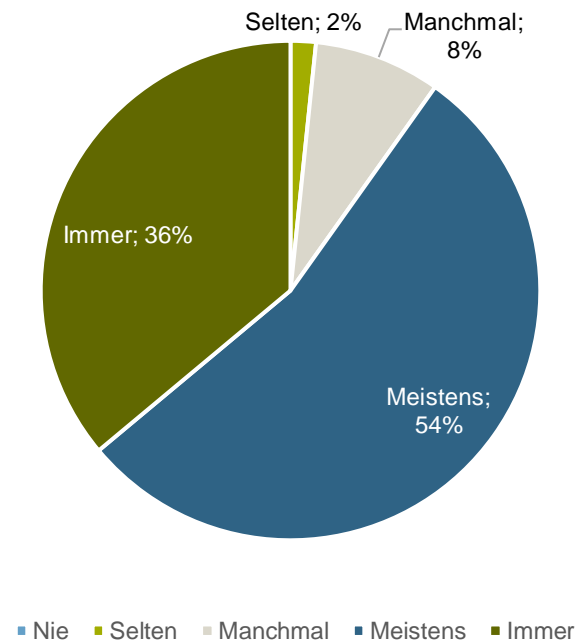


- ANOVA mit Messwiederholung und SES als Gruppeneinteilung
- Signifikanter Unterschied zwischen t1 und t2 für Kinder mit hohen und niedrigen SES
- Erhebung mit MoMo-Aktivitätsfragebogen beantwortet durch die Eltern

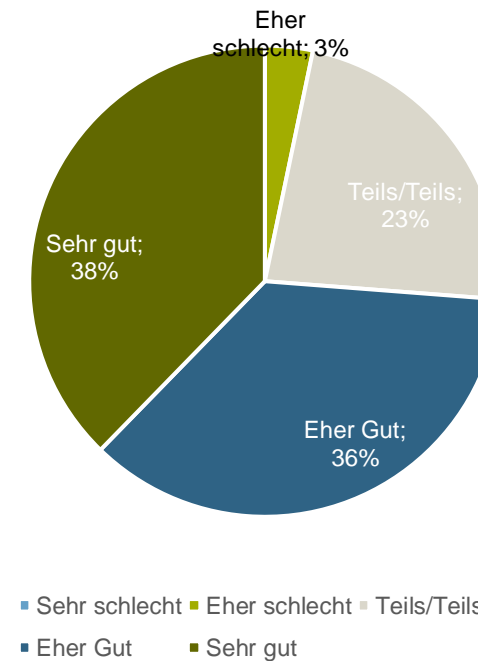
Evaluation

Rückmeldungen der Erzieher*innen und Kinder

Gesamte Einrichtung (n=61)
Häufigkeit der Zufriedenheit der Kinder



Gesamte Einrichtung (n=61)
Zufriedenheit der Fachkräfte

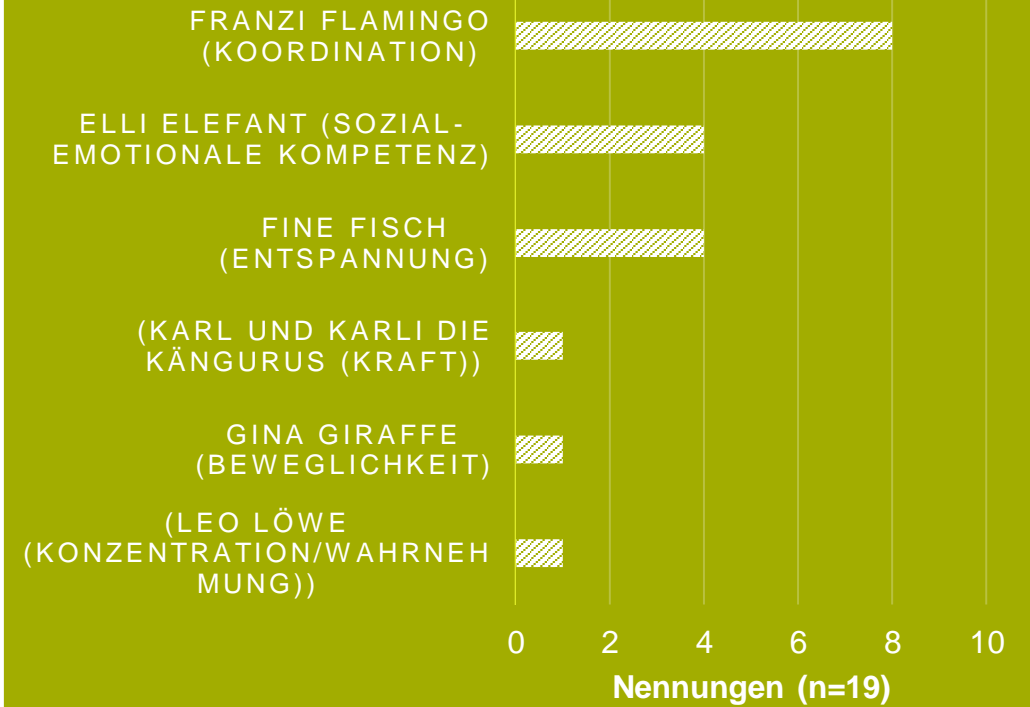


Evaluation

Rückmeldungen der Erzieher*innen und Kinder

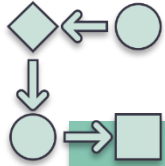


LIEBLINGSTIERE DER 5-6 JÄHRIGEN KINDER ALLER GRUPPEN



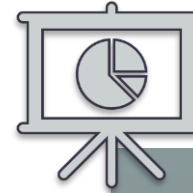
Ergebnisse (Entwicklung von t1 zu t2)

Prozessevaluation



- Hohe Zufriedenheit bei Kindern und Fachkräften
- Hohe subjektive Vermittlungsqualität
- Hohe Durchführungstreue
- Alltagstauglich

Wirksamkeitsanalyse



- Verbesserungen in der motorischen Entwicklung für Kinder mit niedrigen SES
- Stabiles Niveau der Aufmerksamkeit, sozial emotionalen Entwicklung und Feinmotorik mit niedrigen SES
- Mehr Spiel- und Aktivitätsminuten pro Woche in der Freizeit mit niedrigen SES