

O5 - ERARBEITUNG, VERÖFFENTLICHUNG UND PRÄSENTATION EINES GRUNDSATZPAPIERS/ EMPFEHLUNGEN ZUR BEDEUTUNG DER FÖRDERUNG DER MOTORISCHEN GRUNDFÄHIGKEITEN UND EINES AKTIVEN, GESUNDEN LEBENSSTILS DER KINDER IN DER FRÜHKINDLICHEN BILDUNG

ZUSAMMENFASSUNG

- 1. EINFÜHRUNG - PROJEKTAKTIVITÄTEN**
- 2. AUSBILDUNGSHANDBUCH - RESÜMEE**
- 3. ANALYSE DER DURCHFÜHRUNG DES PILOTPROGRAMMS**
- 4. POLITISCHES EMPFEHLUNGSPAPIER**

1. EINLEITUNG - PROJEKTAKTIVITÄTEN

Das Projekt European Early Childhood Education Movement Experts (EECEME) wird auf dem hier Gesagten aufbauen, indem es zu besseren Praktiken im Bereich der Stärkung der motorischen Grundfähigkeiten und eines aktiven, gesunden Lebensstils von Kindern in frühkindlichen Bildungseinrichtungen und zu einer besseren Förderung der in frühkindlichen Bildungseinrichtungen tätigen Fachkräfte durch deren bessere Qualifizierung beiträgt.

2. AUSBILDUNGSHANDBUCH - RESÜMEE

Durch die interkulturelle Zusammenarbeit und den Austausch bewährter Praktiken wird das Verständnis für die Bedeutung eines aktiven und gesunden Lebensstils für die frühkindliche Entwicklung gefördert und eine Grundlage für Bewegung und Aktivitäten geschaffen, die eine Reihe von körperlichen, emotionalen und zwischenmenschlichen Vorteilen bieten.

Das Handbuch wurde in Zusammenarbeit mit den beteiligten Organisationen erstellt, wobei jede Organisation ihre ExpertInnen einbrachte, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse der Zielgruppen so umfassend wie möglich berücksichtigt wurden. Das Handbuch soll ein umfassendes Verständnis für die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Entwicklung von Kindern vermitteln, und zwar auf leicht verständliche Weise. Der erste Teil des Handbuchs befasst sich mit den Grundlagen der Bewegungstheorie für Kinder, gefolgt von praktischen Übungen, die darauf abzielen, die Bewegungsfähigkeiten zu verbessern

und körperliche Aktivität zu fördern. Das Handbuch ist nach Altersgruppen und Bewegungsarten gegliedert, um ErzieherInnen und BetreuerInnen die Auswahl geeigneter Übungen für die ihnen anvertrauten Kinder zu erleichtern. Praktische Übungen machen den größten Teil des Handbuchs aus. Die Kapitel sind zunächst nach Altersgruppen unterteilt, dann nach der Bewegungsform, die in der Übung trainiert wird.

Seit Jahren bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Stimmung und unser Gehirn hat. Im Allgemeinen fördert sie die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten, verbessert und hält die Körperfunktionen aktiv, unterstützt die Entwicklung der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten mit anderen und verbessert schließlich die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Daher wird das motorische Wachstum begünstigt, wenn sich das Subjekt im Entwicklungsalter unter folgenden Bedingungen befindet:

- alle ontogenetischen Stadien in einem für die Entdeckung und Konsolidierung günstigen Umfeld zu durchlaufen, der Fähigkeiten der räumlichen Verlagerung, der Wahrnehmung und der Manipulation von Gegenständen;
- Entwicklung grundlegender motorischer Muster sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht, insbesondere in den günstigen Zeiträumen fürs Lernen;
- Verbesserung der konditionell-koordinativen Motorik;
- Gegenüberstellung eines pädagogischen und eines sportlichen Ansatzes, der sich auf mehrere Bereiche und Sportarten bezieht.

Daraus lässt sich schließen, dass körperliche Betätigung eine entscheidende Rolle für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern spielt, die nicht nur die Förderung grundlegender motorischer Fähigkeiten, sondern auch andere wichtige Bereiche umfasst.

3. ANALYSE DER DURCHFÜHRUNG DES PILOTPROGRAMMS

Erfahrungen in der Praxis (aus O3)

Die Durchführung des Pilotprogramms umfasste eine Reihe von Schulungsmaßnahmen zu verschiedenen Themen. Einige von ihnen umfassen:

Die Fortbildungsmaßnahme zielte auf die Umsetzung spezifischer Bewegungsprogramme und die Identifizierung praktischer körperlicher Aktivitäten für Vorschulkinder ab. Die erworbenen Kompetenzen betrafen die Verbesserung der folgenden Aspekte:

- Stärkung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten
- Stärkung der Koordination
- Stärkung der Mobilität

Schulungsmaßnahmen zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit der Ernährung und körperlichen Betätigung von Kindern, die den MitarbeiterInnen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Planung gesunder Mahlzeiten und zur Förderung der körperlichen Betätigung vermitteln, Bewegung bei Kleinkindern sowie die Ermittlung und Beseitigung von Hindernissen für eine gesunde Lebensweise. Die erworbenen Kompetenzen betrafen die Verbesserung der folgenden Aspekte:

- Kenntnisse über Kinderernährung und die Bedeutung gesunder Essgewohnheiten für Kleinkinder.
- Techniken zur Förderung der körperlichen Aktivität und eines aktiven Lebensstils bei Kindern.
- Strategien zur Beseitigung von Hindernissen für eine gesunde Lebensweise, wie z. B. mangelnder Zugang zu gesunden Lebensmitteln oder sichere Spielplätze.
- Verständnis für die Schaffung eines günstigen Umfelds für gesunde Gewohnheiten, sowohl in der Schule als auch zu Hause.
- Fähigkeit zur effektiven Kommunikation mit Kindern, Familien und anderen Fachleuten über die Bedeutung einer gesunden Lebensweise.
- Fähigkeiten zur Beobachtung und Bewertung des Verhaltens und der körperlichen Aktivität von Kindern.
- Kenntnisse in der Planung und Durchführung von Aktivitäten und Programmen für eine gesunde Lebensweise für Kinder.

Fortbildungsmaßnahme zur Erweiterung der Kenntnisse und Stärkung der Fähigkeiten bei der Planung und Durchführung regelmäßiger körperlicher Aktivität und spielerischen Lernens für Kinder im Kindergarten mit Kindern im Alter von 1-6 Jahren. Die erworbenen Kompetenzen betrafen die Verbesserung der folgenden Aspekte:

- Verstärkte Motivation zur körperlichen Betätigung und Vermittlung von Werten
- Erweiterte und aktualisierte Praxis, um die Erzieherinnen/Sportlehrerinnen mit den neuen Anforderungen, die an sie gestellt werden, vertraut zu machen
- Förderung von qualitativ hochwertigem Lernen, wobei jedem Kind die Möglichkeit gegeben wird, durch sportliche Aktivitäten und Spiele so zu lernen, wie es seinen individuellen Stärken und Bedürfnissen am besten entspricht
- Verbesserung der Feinmotorik, einschließlich Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Flexibilität
- Verbesserte kognitive Entwicklung in der frühen Kindheit
- Stärkung der grobmotorischen Fähigkeiten
- Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Mobilität bei Kindern
- Entwicklung besserer sozialer Kompetenzen

Schulungsmaßnahmen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten der MitarbeiterInnen, um Kindern und Eltern eine gesunde Lebensweise zu vermitteln und altersgemäße Bewegungsprogramme durchzuführen. Die erworbenen Kompetenzen betrafen die Verbesserung der folgenden Aspekte:

- Fähigkeit zur Anpassung der Aktivitäten an Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten.
- Neue Techniken für eine effektive Kommunikation mit Kindern.
- Kenntnisse über die Bedeutung der Förderung einer gesunden Lebensweise bei Kindern und Familien.
- Komfort und Geschicklichkeit bei der Einbeziehung und Organisation von Aktivitäten zur Förderung der körperlichen Aktivität bei Kindern
- Methoden zur Arbeit und Stärkung der motorischen Grundfähigkeiten von Kindern in verschiedenen Altersstufen.
- Bieten Sie den Kindern die Möglichkeit, Teile der Aktivität zu leiten, während das Personal eine eher beobachtende Rolle einnimmt.

4. POLITISCHES EMPFEHLUNGSPAPIER

1. Förderung der körperlichen Aktivität

Fördern Sie die körperliche Aktivität mehrmals am Tag auf vielfältige Weise; integrieren Sie körperliche Aktivität in den Tagesablauf der Kinder mit strukturierten körperlichen Aktivitäten und auch mit regelmäßigen Bewegungspausen, wobei zu berücksichtigen ist, dass jede Bewegung zählt, aber mehr ist besser.

2. Befolgen Sie die internationalen Leitlinien

Übernahme evidenzbasierter Praktiken für körperliche Aktivitäten für Kinder in der frühen Kindheit und Einbeziehung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität in Ihre Programme. Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren sollten sich über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten lang mit verschiedenen Arten von körperlichen Aktivitäten jeglicher Intensität beschäftigen, davon mindestens 60 Minuten mit mäßiger bis starker körperlicher Aktivität.

Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren sollten sich über die ganze Woche hinweg im Durchschnitt mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, vor allem Aerobic.

3. Aktive und gesunde Lebensstile als Gegengewicht zu sitzendem Verhalten lehren

Die WHO empfiehlt, dass Kinder nicht länger als eine Stunde pro Tag vor einem Bildschirm (z. B. Computer, Fernseher, Mobiltelefon oder Tablet) sitzen sollten. Tatsächlich wird ein höheres Maß an sitzender Tätigkeit bei Kindern in Verbindung gebracht mit: erhöhter Adipositas, schlechterer kardiometabolischer Gesundheit, schlechterer Fitness, schlechterem Verhalten/Sozialverhalten und kürzerer Schlafdauer.

Kindern einen lebenslangen aktiven und gesunden Lebensstil beizubringen, kann dazu beitragen, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Diabetes vorzubeugen, die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten zu verbessern, starke Knochen und Muskeln aufzubauen, die

Flexibilität zu erhöhen, Teamwork, Sportlichkeit und Freundschaft zu lehren, das Selbstwertgefühl zu stärken, die geistige Gesundheit und das Verhalten des Kindes zu fördern sowie die Gesundheit und ein aktives Leben zu fördern.

4. Wählen Sie die richtigen Aktivitäten für jede Altersgruppe

Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren profitieren in hohem Maße von freiem Spiel. Es ist wichtig, dass sie auf einem Spielplatz ein breites Spektrum an Bewegungen wie Laufen, Klettern, Rutschen und Springen ausführen können. Auch das Erzählen von Geschichten und Rollenspiele können ihre Spielerfahrungen bereichern.

Durch Aktivitäten wie Springen, Werfen, Laufen und Klettern können sie ihre Koordinationsfähigkeiten entwickeln und sich so für Sport und andere körperliche Aktivitäten fit machen.

Zwischen dem siebten und zwölften Lebensjahr ist die Fähigkeit zum Erlernen von Koordinationsfähigkeiten bei Kindern am größten.

5. Der Spaß muss im Vordergrund stehen

Bei Aktivitäten mit Kindern, insbesondere mit kleinen Kindern, ist es wichtig, den Spaß an der Sache in den Vordergrund zu stellen und Gelegenheiten zum spielerischen Lernen in ihre frühe Entwicklung einzubeziehen. Um die Vorstellungskraft der Kinder zu kultivieren, sollten Sie Geschichten erzählen, um unterhaltsame motorische Aktivitäten zu schaffen.

6. Geeignete Ausrüstung verwenden

Geben Sie den Kindern Geräte/Materialien, die zu körperlicher Aktivität anregen, und stellen Sie altersgerechte Geräte und Räume für körperliche Aktivitäten zur Verfügung, um die Entwicklung der grobmotorischen Fähigkeiten der Kinder zu fördern.

7. Angemessenen Platz zur Verfügung stellen (insbesondere im Freien)

Schaffen Sie eine physische Umgebung, die körperliche Aktivität fördert, und setzen Sie Aktivitäten (drinnen und draußen) um, die der Entwicklung angemessen sind.

Schaffen Sie Spielmöglichkeiten im Freien, z. B. Spielplätze, freies Spiel und Spaziergänge in der Natur, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

Stellen Sie sicher, dass auf dem Schulgelände, in öffentlichen Räumen und in Räumen von Sportvereinen angemessene Einrichtungen für körperliche Aktivitäten während der Freizeit für alle Kinder zur Verfügung stehen.

8. Beziehen Sie psychologische und soziale Komponenten in Ihre Aktivitäten ein

Erfolgreiche körperliche Betätigung sollte eine sektorübergreifende Zusammenarbeit beinhalten, wie z. B. die Einbeziehung psychologischer und sozialer Komponenten.

Vom ersten Lebensjahr an spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle für die Entwicklung der körperlichen (motorischen) und psychischen (kognitiven) Fähigkeiten. Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter durchlaufen eine wichtige Phase ihrer Entwicklung: In dieser Zeit werden

die biologischen, psychologischen und sozialen Grundlagen gelegt, die für den Rest ihres Lebens entscheidend sind. Ein spezielles Trainingsprogramm ist in diesem Alter ebenso wenig nötig wie die Spezialisierung auf bestimmte Sportarten. Wichtig ist nur, dass die Bewegung vielseitig ist und Spaß macht!

9. Angebot von Fortbildungsmaßnahmen für die MitarbeiterInnen

Unterstützung der kontinuierlichen beruflichen Entwicklung und Schulung des Personals, um sichere und entwicklungsgerechte körperliche Betätigung für Kinder im frühen Kindesalter zu ermöglichen.

Insbesondere:

- *Bieten Sie fortlaufende Weiterbildungsmöglichkeiten zu den Themen körperliche Betätigung und Förderung einer gesunden Lebensweise für Kleinkinder an*
- *Ermuntern Sie die MitarbeiterInnen, einschlägige Zertifizierungen zu erwerben, z. B. für Sport oder Gesundheitserziehung, um seine/ihre Fähigkeiten zu verbessern*
- *Schaffen Sie Möglichkeiten für die MitarbeiterInnen zu beobachten und von erfahrenen Fachleuten zu lernen, wie man körperliche Aktivität und einen gesunden Lebensstil bei Kleinkindern fördert*
- *Bieten Sie kontinuierliche Unterstützung und Feedback für die MitarbeiterInnen in Bezug auf körperliche Aktivität und eine gesunde Lebensweise*
- *Ermutigen Sie MitarbeiterInnen zur Selbstreflexion und zur Festlegung von Zielen, um ihre Fähigkeiten zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils bei Kleinkindern zu verbessern.*

Nach einer angemessenen Ausbildung haben die MitarbeiterInnen die Fähigkeit erlangt, jeden Bereich der didaktischen/pädagogischen Kompetenz abzulehnen, indem es Bewegungserfahrungen als Grundlage des Lernens betrachtet. Es wäre wichtig, dass alle Organisationen, die mit Kindern zu tun haben, beginnen, Bewegung und den Körper als das wichtigste Werkzeug zu betrachten, um sich selbst kennenzulernen und mit anderen und der Welt zu kommunizieren.

10. Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen

Arbeiten Sie mit kommunalen Organisationen zusammen, um zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen; Unterstützen Sie die wichtigsten Interessengruppen auf lokaler Ebene, um die Bedeutung von körperlicher Bewegung für die Gesundheit von Kindern in der frühen Kindheit zu verstehen; Unterstützen Sie Organisationen für die frühkindliche Bildung bei ihren Bemühungen, die Vernetzung und den Zugang zu professionellen Ressourcen

zu ermöglichen, die für die Aktualisierung und den Aufbau von Wissen und Fähigkeiten von ErzieherInnen in der frühkindlichen Bildung erforderlich sind.