

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2025-2028

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2025

Kriterien Bewegung

Bewertung

1 Kriterium erfüllt 2 Kriterium nur teilweise erfüllt 3 Kriterium nicht erfüllt

1.	Kriterien	Die Bewegung wird in die Tagesstruktur integriert. (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
1.1.	Planung	In der Tages- und Wochenplanung sind Umfang und Art der Bewegungsangebote für das Personal und Eltern ersichtlich.	
1.2.	Sing- und Bewegungsspiele	Sing- und Bewegungsspiele sind als Rituale in den Tagesablauf integriert (z.B. Begrüssung, Verabschiedung, u.ä.).	
1.3.	Bewegungsformel	Die Themen und die geleiteten Angebote werden in der «2/3 Bewegungsformel» zusammengestellt.	
1.4.	Alltagsbewegung	Die Kinder helfen aktiv und «bewegt» bei den alltäglichen Aufgaben mit (Anziehen, Spielsachen aufräumen, Abwaschen, Tischen, auf Wickeltisch steigen usw.). Die Kinder werden dabei unterstützt, so viel wie möglich selbständig auszuführen.	

2.	Kriterien	Die elementaren Bewegungsbedürfnisse. (5 von 6 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
2.1.	Elementare Bewegung	Das ausgebildete Betreuungspersonal kennt die 9 elementaren Bewegungsgrundformen von Kindern und setzt diese im Krippenalltag um.	
2.2.	Grobmotorik	Die Bewegungsangebote der Kita decken im Verlauf der Woche alle elementaren und grobmotorischen Bewegungsgrundformen ab. Die Kinder werden in der Entwicklung dieser Bewegungsgrundformen auf spielerische Art und Weise unterstützt und gefördert.	
2.3.	Feinmotorik	Es gibt täglich Angebote zur Schulung der Feinmotorik.	
2.4.	Intensität	Die Kinder haben täglich die Möglichkeit, sich in unterschiedlicher Intensität zu bewegen (auspowern: Zeit, Kraft, Raum).	
2.5.	Spielen	Das freie Spielen nimmt einen grösseren Platz ein als geleitete Aktivitäten.	
2.6.	Sinne	Es wird darauf geachtet, dass bei den Kindern im Bewegungsalltag alle Sinne angesprochen werden (sehen, riechen, hören, fühlen).	

3.	Kriterien	Es wird vorbildlich mit der Bewegung umgegangen (2 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
3.1.	Vorbildfunktion	Die Betreuungspersonen sind Vorbilder in der Bewegung und sind bereit aktiv und präsent mitzuwirken.	
3.2.	Vorbildfunktion	Das Team ist im Umgang miteinander vorbildlich (Empathie).	
3.3.	Einschränkungen	Die Kinder sollen in ihrem Bewegungsdrang möglichst wenige Einschränkungen und Verbote erfahren.	

4.	Kriterien	Integration von Bewegung und Sprache (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
4.1.	Bewegungs-fördernde Sprachentwicklung	Gibt es regelmässige geplante Aktivitäten, die Bewegung und Sprache verbinden.	
4.2.	Sprachbegleitung im Bewegungsalltag	Wird die Bewegung in Alltagssituationen sprachlich unterstützt.	
4.3.	Sprachfördernde Bewegungsumgebung	Verfügt die Kita über ausreichend bewegungsanregende Räume und Materialien, die sprachliche Interaktion fördern.	
4.4.	Bewegungs- und Sprachfortbildung	Werden die Fachkräfte regelmässig in bewegungsbasierter Sprachförderung geschult und ist das Thema im Kita-Konzept verankert?	

5.	Kriterien	Die Innen- und Aussenräume machen Lust auf Bewegung (10 von 11 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
5.1.	Innenraum	Die Innenräume können mit Leichtigkeit verändert werden (z.B. Platz schaffen, verdunkeln).	
5.2.	Bewegungsbedürfnisse	Die Gestaltung des Innenraumes und die vorhandenen Materialien ermöglichen es, alle Bewegungsbedürfnisse (Grundformen) der Kinder abzudecken.	
5.3.	Austoben	Im Innenraum gibt es die Möglichkeit sich auszutoben.	
5.4.	Gestaltungselemente	Für Babys sind spezifische Gestaltungselemente vorhanden (Hochziehen, Balancieren etc.).	
5.5.	Bewegungslandschaften	Es werden regelmässig altersentsprechende Bewegungslandschaften angeboten.	
5.6.	Rückzug	In den Räumen bestehen Möglichkeiten für Rückzug und Entspannung der Kinder.	
5.7.	Geleitete Sequenz	Mind. 1x in Tag findet eine geleitete altersentsprechende Bewegungssequenz statt.	
5.8.	Freispiel	Die Kinder dürfen sich täglich bei jedem Wetter frei im Aussenraum bewegen.	
5.9.	Aussenraum	Der Aussenraum bietet vielseitige Möglichkeiten für die Bewegung (z.B. Bäume zum Klettern, grosse Steine zum Herunterspringen, aktivierende Einrichtungen/Geräte).	
5.10.	Materialien	Materialien wie Seile, Bälle, Stelzen, Wurfspiele stehen im Aussenraum immer zur Verfügung (bewusster Umgang).	
5.11.	Natur und Nachhaltigkeit	Die Natur wird in den Bewegungsalltag integriert (Nachhaltigkeit der Materialien oder Aufenthalt im Wald).	

6.	Kriterien	Nachhaltigkeit (3 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
6.1.	Praktischer Teil	Anwendung der Kriterien: Während des Coachings muss eine Bewegungssequenz gezeigt werden.	
6.2.	Konzept	Das Thema Bewegung und Sprache (anhand der Kriterienliste) ist im Leitbild oder Konzept der Kitas verankert und wird gelebt.	
6.3.	Eltern und Mitarbeitende	Den Eltern werden einmal im Jahr Informationen (Newsletter, Flyer, u.ä.) oder ein Elternabend zum Thema Bewegung geboten. Das Betreuungspersonal wird regelmässig zum Thema informiert und geschult.	

Leitfaden zur Kriterienliste

- 1.1. Beispiel: Kreativ gestalteter Wochenplan in der Garderobe. Die Expertin geht auf die vorhandenen empfehlenswerten Krippenkonzepte ein (Bildungskrippen, Elmar, Purzelbaum, usw.).
- 1.2. Für ein gutes gesundes Bewegungsverhalten muss die Bewegung jeden Tag im Krippenalltag erlebt werden.
- 1.3. Innerhalb des Angebotes muss 2/3, irgendeine Form von Bewegung ermöglicht werden.
- 2.1./
- 2.2. Die 9 elementaren Bewegungsgrundformen sind Balancieren, Rollen/Drehen, Rhythmisieren/Tanzen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Kriechen/Gehen/Laufen, Rutschen/Gleiten, Springen/Hüpfen, Werfen/Fangen und müssen im Krippenalltag umgesetzt werden. Jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo und die Bedürfnisse sind sehr variabel, auch bei gleichaltrigen Kindern.
- 2.3. Die Feinmotorik kann mit diversen Materialien, Naturalien, Fingerspielen und Versen mit den Kindern ausprobiert werden. Kinder sortieren gerne Materialien, diese können mit den Fingern, mit einer Pinzette oder sogar mit den Zehen in die verschiedenen Gruppen sortiert werden. Als Erweiterung mit verbundenen Augen.
- 2.4. Die Zeit, Kraft und der Raum sind veränderbar und bieten der Bewegung somit eine grosse Vielfalt, die individuell genutzt werden kann.
- 2.5. Der freie Umgang mit der Bewegung oder mit Naturalien und Materialien animieren die Kinder sich neu zu entdecken. Mut, Selbstvertrauen und die Selbständigkeit wird gefördert. Diese Momente nutzen, um die Kinder zu beobachten, Erkenntnisse dokumentieren (Portfolio für jedes Kind) und die Kinder unterstützen.
- 2.6. Alle Sinne werden im Kita-Alltag ganzheitlich integriert, sodass die Kinder sie mit Freude erleben und vielfältig erfahren können.
- 3.1. Das ganze Personal ist sich in ihrer Vorbildfunktion bewusst und versucht es immer wieder zu reflektieren.
- 3.2. Das Team geht verständnisvoll miteinander um.

- 3.3. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der für ihre körperliche, geistige und soziale Entwicklung essenziell ist. In der Kita sollte Bewegung nicht einschränkend, sondern gezielt gefördert werden. Bewegung ist kein Störfaktor, sondern ein wichtiger Bestandteil kindlicher Entwicklung. Indem Kitabetreuer*innen eine Umgebung schaffen, die Bewegung zulässt und gezielt fördert, tragen sie zur Gesundheit, Kreativität und Selbstständigkeit der Kinder bei. Jedoch müssen die Kinder die Kita-Regeln akzeptieren.
- 4.1. Die gezielten Bewegungsimpulse helfen den Kindern, Bewegung und Sprache gleichzeitig zu nutzen. Durch spielerische Übungen wie Klatschen, Hüpfen oder Balancieren Kombination mit Wörtern, Reimen oder kurzen Sätzen werden Motorik und Sprache miteinander verbunden. So lernen die Kinder auf natürliche Weise neue Wörter. Diese Bewegungsimpulse müssen immer wieder im Kitaalltag integriert werden. Zum Beispiel: Bewegungsspiele mit Sprachübungen, Reimspiele mit Gesten.
- 4.2. Die sprachliche Begleitung von Bewegung im Alltag unterstützt Körperwahrnehmung, Selbstregulation und gezielte Bewegungsimpulse durch bewusste Verbalisierung, bildhafte Sprache und Integration in Routinen. Durch angepasste Anleitungen für verschiedene Zielgruppen und reflektierende Fragen wird Bewegung bewusster erlebt und nachhaltig in den Alltag integriert. Zum Beispiel: Benennen von Körperbewegungen, Richtungen, Aktionsverben.
- 4.3. Durch gezielte sprachliche Interaktion, wie Bewegungsbegleitung und spielerische Anreize, werden Kinder aktiv in ihre körperliche und kommunikative Entfaltung eingebunden. Zum Beispiel. Bewegungspfad mit sprachlichen und rhythmischen Aufgaben.
- 4.4. Alle Fachkräfte werden regelmäßig in der integrierten Bewegungs- und Sprachförderung geschult, sodass dieser feste Bestandteil des Kita-Konzepts wird. Die Umsetzung erfolgt durch alltagsintegrierte Bewegungsimpulse, gezielte sprachliche Begleitung und die Gestaltung einer anregenden Umgebung für aktive Interaktion.
- 5.1. Ein «Gumpizimmer» ist nicht zwingend. Durch das Verschieben der Inneneinrichtung und Spielsachen kann Platz gewonnen werden.
- 5.2. Die Innenräume werden nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet und immer wieder neu eingerichtet. Die elementaren Bewegungsgrundformen sollten im Innenraum erlebbar sein
- 5.3. Bei altersdurchmischten Gruppen ist der Fokus vor allem auf die kleinsten Kinder gerichtet, die mehrmals täglich eine Auszeit brauchen. Auch die älteren Kinder müssen im Krippenalltag eine Ruhepause einlegen (Mittagszeit oder Zimmerstunde). Austoben, immer mit Rücksicht auf den jüngeren Kindern.
- 5.4. Die Gestaltung für Babys umfasst spezifische Elemente wie sichere Krabbelbereiche, verschiedene taktile Materialien und bewegungsanregende Spielangebote, die ihre sensorische und motorische Entwicklung fördern. Durch gezielte sprachliche Begleitung, wie verbale Anreize und sanfte Interaktion, wird ihre Wahrnehmung unterstützt und die frühe Sprachentwicklung integriert.
- 5.5. Die Bewegungslandschaften sollen die Bedürfnisse der Kinder fördern, wie auch die eigenen Aktionen und Kreativität.
- 5.6. Die Räumlichkeiten bieten gezielte Rückzugsbereiche, die Kindern Ruhe und Entspannung ermöglichen, um Reize zu verarbeiten und sich zu erholen. Diese Bereiche sind bewusst gestaltet, mit gemütlichen Materialien und gedämpftem Licht, um eine sichere und geborgene Atmosphäre zu schaffen.
- 5.7. Die geleiteten Bewegungssequenzen müssen altersentsprechend (Zeit/Motorik) geführt werden.
- 5.8. Die Kinder müssen sich frei im Aussenraum bewegen können, das heisst die Betreuerinnen und Betreuer schaffen einen sicheren Platz im Freien. Wald, Spielwiesen oder Spielplatz eignen sich.
- 5.10. Spielmaterialien werden mit Bedacht und bedürfnisgerecht eingesetzt oder abgegeben. Zu viele oder ungeeignete Spielgeräte können Unruhe hervorrufen.

- 5.11. Die Natur ist mit vielen Elementen erlebbar, was bereits im eigenen Aussenraum der Krippe möglich ist. Mandalas legen mit Steinen, Blättern und Blumen, Spaziergang bei jeder Witterung sind Beispiele. Die Nachhaltigkeit ist in der Krippe integriert.
- 6.1. Während des Coachings wird eine Bewegungssequenz von ca. 15 Min gezeigt. Die Bewegung darf auf verschiedene Arten umgesetzt werden. Kreisfrequenz oder Bewegung im Aussenraum usw.
- 6.2. Durch die Verankerung des Themas Bewegung im Leitbild/Konzept verpflichtet sich die Kita einer jährlichen Selbstprüfung anhand der vorliegenden Bewegungskriterien durchführen.
- 6.3. Den Eltern wird einmal im Jahr eine Information zum Thema Bewegung in Form von einem Mail, Flyer oder Elternabend geboten. Das Personal wird zum Thema Bewegung geschult, in Form von einer Sitzung oder Weiterleitung des Workshopinhaltes.

Die Kriterienliste basiert auf Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO; Gesundheitsförderung Schweiz; des Kinderarztes Remo Largo; des Neurologen Gerald Hüther; des Psychiaters und Psychologen Manfred Spitzer; Dr. Renate Zimmer, Erziehungs- und Sportwissenschaftlerin; Claudia Bryner, Kindergärtnerin sowie den persönlichen Erfahrungen der Bewegungspädagogin Daniela Frehner-Cincera.