



## Ihr Kindergarten nimmt im Kindergartenjahr 2022/2023 am Projekt „Baerchen“ teil

BAERchen ist ein Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung von Kindergartenkindern.

Zentraler Baustein dieses Projektes ist es, durch regelmäßige Bewegungsangebote, die Entwicklung von Kindern sowohl motorisch als auch kognitiv und sozial zu fördern.

Die zentrale Stellung von Bewegung in Bezug auf die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern ist wissenschaftlich vielfach belegt.

Die Bayerische Sportjugend im Bayerischen Landessportverband e.V. hat im Jahre 2009 damit begonnen, Netzwerke zwischen Sportvereinen und Kindergärten, aufzubauen und finanziell zu unterstützen.

Durch ein regelmäßiges Bewegungsangebot, welches 1x wöchentlich für die Dauer von 45 – 60 Minuten stattfindet, soll der kindliche Bewegungsdrang gefördert und unterstützt werden. Das Angebot findet innerhalb des regulären Betreuungsbetriebes ihres Kindergartens statt und wird durch einen Sportverein mit ausgebildetem Übungsleiter durchgeführt.

Durchgeführt und betreut wird das Projekt in dieser Einrichtung durch den

**Sportverein**

## Wie profitieren Kinder in ihrer Entwicklung von Bewegung



## Bewegungsförderung ist Entwicklungsförderung

Dass Bewegung ein Grundbedürfnis von Kindern ist sehen wir daran, dass Kinder immer in Bewegung sind, wenn sie die Möglichkeit dazuhaben. In den ersten zehn Lebensjahren bewegen sich Kinder natürlicherweise und hauptsächlich durch Spiel. Im Spiel, was oft in der Bewegung satt findet kann sich das Gehirn optimal entwickeln – die Verknüpfung von Nervenzellen wird dadurch angeregt. Der ursprüngliche kindliche Bewegungsdrang dient der Erhaltung und optimalen Funktionalisierung der Nervenzellen, hat somit eine lebensnotwendige Funktion.

Wichtig ist es also, diesen Bewegungsdrang zu fördern, indem Kindern Möglichkeiten geschaffen werden, um sich regelmäßig zu bewegen. Diese Möglichkeiten sollten täglich gegeben sein, egal ob in der Freizeit durch freies Spielen oder durch angeleitete Bewegung im Kindergarten oder Sportverein. Bewegung ist also mehr als Prävention vor Übergewicht. Bewegung ermöglicht es ihrem Kind sich körperlich, geistig und emotional bestmöglich zu entwickeln.

### Empfehlungen

- **Tägliche** Bewegung (laufen, gehen, toben ...) von 180 Minuten
- **Abwechslungsreiche** Bewegung, d.h. Einseitigkeit durch bereits frühe Spezialisierung von Kindern in einer bestimmten Sportart sollte vermieden werden. Je unterschiedlicher die Bewegungsanforderungen sind, desto besser wird sich das Gehirn entwickeln
- Daher sollte Kindern bis ca. 10 Jahre eine Breitensportausbildung ermöglicht werden