



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Kindertagesstätte

Mit diesem Informationsblatt sollen die Kindertagesstätten (Kitas) unterstützt werden, Bewegung im Kita-Alltag trotz – und gerade wegen – der COVID-19-Pandemie zu ermöglichen. Denn durch die COVID-19-Pandemie sind viele gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kitas, Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden.

Das Informationsblatt informiert über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit, beschreibt die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen auf das Bewegungsverhalten und gibt Anregungen, wie Bewegung von Kindern durch die Kita während der COVID-19-Pandemie gefördert werden kann. Viele Kitas sind bereits sehr bewegungsfreundlich; sie sollen durch die Hinweise in diesem Informationsblatt ermutigt werden, ihre Angebote auch während der Pandemie beizubehalten oder auszubauen. Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es aus Gründen des Infektionsschutzes sein, dass nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuell geltenden Regeln und Empfehlungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19 Pandemie verändert?**

••• Nationale Bewegungsempfehlungen empfehlen für Kinder bis zum Alter von 3 Jahren, sich so viel wie möglich zu bewegen. Für 4- bis 6-Jährige wird eine tägliche Bewegungszeit von mindestens drei Stunden empfohlen.

••• Laut Studien haben bei Kindern (und Jugendlichen) in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.

••• Aktuelle Statistiken der Sportverbände zeigen, dass auch die Mitgliederzahlen der Sportvereine zurückgehen, vor allem unter jüngeren Mitgliedern.

••• Im Falle von Kita-Schließungen sind auch Veranstaltungen von Sportvereinen, die dort Angebote vorhalten, betroffen.

### **2. Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID-19-Pandemie?**

••• Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozial-emotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.

••• Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.

- Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen.
- Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.
- **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche gerade während der Pandemie besonders wichtig.**

### 3. Wie kann Bewegung bei Kita-Kindern während der Pandemie gefördert werden?

#### 3.1

##### **Allgemeine Maßnahmen und Grundlagen für eine bewegungsfreundliche Kita**

Unabhängig von der Pandemie ist eine **bewegungsfreundliche Kita** förderlich für Kinder. Sie sieht Bewegung als einen wichtigen Entwicklungsbereich. Das gesamte Kita-Personal sollte diese Perspektive mittragen und Bewegung in den Kita-Alltag integrieren - unter Berücksichtigung der geltenden Hygienerichtlinien. Eine Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen kann weitere Bewegungsmöglichkeiten eröffnen. Zudem stellt die Einbindung der Eltern beispielsweise durch die Empfehlung eines **aktiv zurückzulegenden Kita-Wegs** eine einfache Möglichkeit zur Förderung von Bewegung dar.

##### **Tipps für eine bewegungsfreundliche Kita**

*Bewegung kann in alltägliche Abläufe des Kita-Alltags integriert werden, beispielsweise:*

- durch regelmäßiges Toben im Freien.
- durch wöchentlich stattfindende angeleitete Angebote.
- durch die Einplanung regelmäßiger Spaziergänge in den Wochenrhythmus.
- durch die Kombination von bestehenden Ritualen und Bewegungsaufgaben (z.B. legen

die Kinder den Weg zum Händewaschen hüpfend zurück – wobei sich die Bewegungsaufgabe von Woche zu Woche ändern kann.)

*Eltern sollten motiviert werden, den Kita-Weg zu Fuß oder mit dem Roller/Fahrrad zurückzulegen:*

- Die Kita kann in Kooperation mit Eltern z.B. Gehgemeinschaften von Kindern entwickeln („Walking-Bus“), die auch unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich sind.
- Familien, denen es nicht möglich ist, den ganzen Weg zur Kita aktiv zurückzulegen, können in einer bestimmten Entfernung zur Kita parken und den restlichen Weg zu Fuß gehen.
- Familien, die den Öffentlichen Nahverkehr nutzen, können eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen bzw. ein Dreirad/Laufrad/Roller für das Kind mitnehmen.

Links für weiteren Anregungen sind unter 6.1 zu finden.

Neben einzelnen Ideen und Angeboten gibt es auch **Programme, die Kitas dabei unterstützen, sich zu einer bewegungsfreundlichen und/oder gesundheitsförderlichen Kita weiterzuentwickeln.** Diese Prozesse dauern in der Regel länger, binden die Sichtweisen aller Kita-Beschäftigten mit ein und adressieren auch Strukturen und Rahmenbedingungen im Kita-Alltag. Ein solcher Entwicklungsprozess könnte für interessierte Kitas z.B. für die Zeit nach der COVID-19-Pandemie angedacht werden.

#### 3.2

##### **Bewegungsmöglichkeiten in der Pandemie bei Regelbetrieb**

Auch unter Pandemie-Bedingungen sollte versucht werden, so viel Bewegung wie möglich anzubieten. Eine einfache Möglichkeit ist, **viel Spielzeit draußen** zu ermöglichen, da sich Kinder dabei umfangreich bewegen und das Infektionsrisiko im Freien als geringer eingeschätzt wird. Beispiele sind tägliches Toben im Freien und regelmäßige Spaziergänge. Zusätzlich bieten sich angeleitete Bewegungsangebote und altersgerechte Bewegungsspiele an. Für mehr Spielzeit im Freien und angeleitete Bewegungsangebote können **nahegelegene**

**Frei- oder Grünflächen** genutzt werden. Zudem kann in der Einrichtung mehr Bewegungsraum geschaffen werden, indem z.B. Möbel (zeitweise) entfernt werden.

### **Tipps für Bewegungsmöglichkeiten bei Regelbetrieb**

••• Durch wechselnde „Outdoor-Parcours“ können Bewegungsanregungen geschaffen werden, um Kraft, Koordination und Schnelligkeit spielerisch anzusprechen. Dazu kann im Kita-Freiraum mit Reifen, alten Pappkisten, Seilen usw. ein Parcours gebaut werden, der zu Fuß durchlaufen oder mit Roller oder Bobby Car durchfahren werden kann.

••• Das Erzählen abenteuerlicher **Bewegungsgeschichten** regt die ganze Gruppe zu vielseitigen Bewegungsformen an und kann im Freien mit einem deutlich größeren Bewegungsradius ermöglicht werden als in den Innenräumen.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.3**

#### **Bewegungsmöglichkeiten in der Pandemie, wenn die Kita nicht besucht werden kann**

Falls Kinder nicht in der Kita betreut werden können, z.B. durch Gruppenschließungen, Notbetreuung oder Quarantäne, können Eltern durch „Bewegungsanregungen“ oder digitale Bewegungseinheiten zum Aktivsein und Toben mit den Kindern angeregt werden.

### **Tipps für Bewegungsmöglichkeiten, wenn die Kita nicht besucht werden kann**

••• Erzieherinnen und Erzieher gestalten in kurzen Videos eigene digitale Bewegungsanleitungen, z.B. für Rhythmus und Tanz, oder greifen auf Angebote im Internet zurück.

••• Den Familien können Angebote aus dem Internet, wie spielerische Workouts sowie

Sport-Video-Angebote zur Verfügung gestellt werden, z.B. zu neuen Bewegungsformen wie Kinder-Yoga, die bevorzugt zusammen mit der Familie durchgeführt werden sollten.

••• Die Kita regt zu einer spielerischen „Kinderolympiade“ an, bei der die Kinder zu Hause z.B. Geschicklichkeitsübungen, Froschsprünge oder Rhythmus und Tanz nachahmen; Familien können Fotos von ihren Kindern in Bewegung an die Kita schicken und die Kinder erhalten eine Medaille.

••• Die Kita kann Lieblingsideen und -spiele für mehr Bewegung von Eltern und Kindern sammeln und für einen Austausch untereinander zur Verfügung stellen.

••• Kinder können zu regelmäßigen Laufwegen zur Kita motiviert werden, z.B. zur Abholung von Bastelmaterialien.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.3 zu finden.

## **4. Wer kann unterstützen?**

Es liegt inzwischen eine große Anzahl verschiedenster Bewegungsangebote online vor, z.B. Praxisleitfäden, Ideen für Spiele, Videos und Apps. Ein Auszug für beispielhafte weiterführende Angebote ist in Kapitel 6 aufgeführt.

Informationen und Materialien werden auch von folgenden Organisationen zur Verfügung gestellt:

- deutsche Sportjugend und den Sportjugenden des organisierten Sports auf Bundes- und Landesebene
- lokale Sportvereine
- verschiedene Stiftungen, die sich mit dem Thema „Bewegung und Kinder“ beschäftigen, wie z.B. die Deutsche Kinder-Turnstiftung e.V. sowie deren Landesvereine
- Institutionen wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Plattform für Ernährung und Bewegung (PEB)
- sportwissenschaftliche Institutionen und pädagogische Hochschulen, Fachschulen mit Bildungsangeboten im Primarbereich

- Ministerien, die in den Bundesländern für den Elementarbereich zuständig sind
- Kranken- und Gesundheitskassen, Gemeindeunfallversicherungen

## 5. Fazit

- Tägliche Bewegung stärkt die Gesundheit.
- Kita-Kinder sollten sich jeden Tag mindestens drei Stunden bewegen – davon eine Stunde mit mittlerer oder höherer Intensität. Dies gilt auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Kitas können neben Vereinen, Kommunen und Familien maßgeblich die körperliche Aktivität von Kindern prägen. Besonders wichtig ist das Spielen im Freien, sowohl zu Hause als auch in der Kita.
- Kitas können auf spielerische Art Bewegung fördern und dabei auf umfangreiche Materialien und Angebote zugreifen, die auch in der Pandemie umgesetzt werden können.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter den aufgeführten Links lassen sich good-practice-Beispiele und Ideen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Kita finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote; die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar.

### 6.1 Bewegungsfreundliche Kita



<https://www.dsj.de/kinderwelt/fachkraefte-kita-co/bewegungsfreundliche-kita/>



<https://www.kita.de/wissen/bewegungskindergarten/>



<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule/>



<https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/KiCo-Praxis-Leitfaden.pdf>



<http://www.zufusszurschule.de/vorteile/36-1/zfzs-kategorie-unter/65-moeglichkeiten-der-kinderbegleitung.html>

### 6.2 Bewegungsmöglichkeiten bei Regelbetrieb



<https://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/kita/alltag-in-der-kita/spielen-in-der-kita/>



[http://fitness-fuer-kids.de/wp-content/uploads/2020/09/Bewegung-mit-Abstand\\_Broschuere\\_Corona.pdf](http://fitness-fuer-kids.de/wp-content/uploads/2020/09/Bewegung-mit-Abstand_Broschuere_Corona.pdf)



<https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten>



<https://www.prokita-portal.de/paedagogische-angebote-kindergarten/bewegungsgeschichten/>

### Orientierung für die Gestaltung des Regelbetriebs unter Pandemie-Bedingungen:



<https://www.fruehe-chancen.de/corona/post/praxis-tipps-fuer-die-kindertagesbetreuung-im-regelbetrieb/>



[https://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas\\_inet/handreichung\\_bildung\\_erziehung\\_betreuung\\_corona\\_19-04-2021.pdf](https://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas_inet/handreichung_bildung_erziehung_betreuung_corona_19-04-2021.pdf)

### 6.4 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>



<https://www.ssids.de/schulsport-in-bw/publikationen/katalog/reihe-4/4-sn-002>

### 6.3 Bewegungsmöglichkeiten, wenn die Kita nicht besucht werden kann



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&amp;cHash=3273681bd2c0cbe](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&amp;cHash=3273681bd2c0cbe)



<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/>



<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Kinder-und-Jugendgesundheit/Sozialp%C3%A4diatrie-und-Jugendmedizin>



<https://www.alababern.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

### Impressum:

#### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

#### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeselternvertretung der Kinder in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Caritasverband/KTK-Bundesverband
- Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, Universität Bayreuth