



KNAKIADE

Ein Programm zur ganzheitlichen
Bewegungsförderung in
Kindertageseinrichtungen



Ausgangssituation

Untersuchungen zeigen eine Zunahme von Übergewicht, Haltungsschwächen und ernsthaften gesundheitlichen Störungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

- Ein Drittel der über 4-Jährigen können höchstens zwei Schritte rückwärts balancieren.
- Fast die Hälfte der 11- bis 17-Jährigen schafft keine Rumpfbeuge.
- Auf einem Bein stehen oder die klassische Rolle vorwärts bereitet vielen Kindern und Jugendlichen große Schwierigkeiten.

Insgesamt sind 15% der Kinder und Jugendlichen von 3 bis 17 Jahren übergewichtig und 6,3% leiden unter Adipositas. Der Anteil der Übergewichtigen steigt mit zunehmendem Alter an.

- **3 bis 6-Jährige:**
9% Übergewichtige / 2,9% Adipositas
- **7 bis 10-Jährige:**
15% Übergewichtige / 6,4% Adipositas
- **14 bis 17-Jährige:**
17% Übergewichtige / 8,5% Adipositas

Das sind Ergebnisse des „Kinder- und Jugendgesundheits surveys“, bei dem das Robert-Koch-Institut im Auftrag der Bundesregierung von 2003 bis 2006 rund 18.000 Kinder in Deutschland auf ihren Gesundheitszustand befragt und getestet hatte.

**Ursache ist
Bewegungsmangel!**



Ziele der KNAXIADE

Dem Bewegungsmangel der Kinder soll entgegengewirkt werden, indem sie zu mehr Bewegung animiert bzw. motiviert werden.

Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder soll gefördert und aufrechterhalten werden.

Die Kinder sollen möglichst frühzeitig an ein regelmäßiges, gesundes und freudvolles Bewegungsverhalten herangeführt werden.

Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung haben und auf spielerische Weise für sportliche Aktivitäten begeistert werden.

Die Kinder sollen zum Sporttreiben unter dem Aspekt der Gesundheit von klein auf erzogen werden.

Den Kindergärten sollen Anregungen zur Durchführung einer attraktiven, vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungserziehung gegeben werden.

Mit dem Projekt „KNAXIADE“ soll gezeigt werden, wie wichtig regelmäßige Bewegung für eine ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder ist und auch in Zukunft sein wird!

Die KNAXIADE soll allen Beteiligten – ErzieherInnen, Eltern, aber insbesondere den Kindern – viel Spaß bereiten und neue Impulse für den Alltag geben.



„Wem es gelingt Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Gutes auf dem Gebiet der Erziehung“. (Pestalozzi)

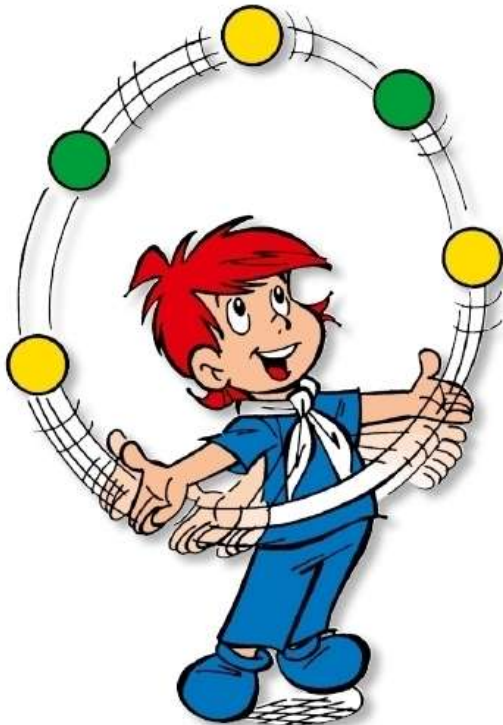


Highlight im Kindergarten

Kinder wollen und sollen sich bewegen. Vielseitige Bewegungserfahrungen unterstützen Kinder in ihrer gesunden Entwicklung und bilden die Basis für die Ausbildung körperlicher, geistiger und sozialer Kompetenzen.

Deshalb wurde das Projekt KNAXIADE ins Leben gerufen, damit die Kinder mit viel Freude, Motivation und Kreativität zur Bewegung motiviert werden.

Mit der KNAXIADE soll ein **Highlight** im Kindergarten geschaffen werden.



Die KNAXDIADE ist ein Bewegungsspaß für Kindergartenkinder ohne Wettbewerbscharakter.

Bei der KNAXIADE gibt es keine Verlierer, sondern nur Gewinner nach dem olympischen Gedanken:

„Allein das Mitmachen zählt!“

Alle Kinder, die an der KNAXIADE teilnehmen, erhalten kleine Mitmachpreise wie Urkunden und Medaillen.

Das Motto der KNAXIADE lautet:

Bewegung macht Spaß!



Organisationsmaterialien

Zur Durchführung der KNAXIADE werden den Kindergärten folgende Organisationsmittel **kostenlos** zur Verfügung gestellt:

- Urkunde für die Kinder,
- Medaille für die Kinder (Farbe ändert sich jährlich),
- Teilnehmerkarte für die Kinder,
- Broschüre mit Anregungen und Ideen zu Übungs- und Spielformen,
- Stationsplakate für die verschiedenen Übungs- bzw. Spielstationen (11 Stück),
- Ankündigungsplakat zur Information für die Eltern und
- Informationsflyer für die Eltern.



Urkunde (DIN A4) und Medaille



Teilnehmerkarte (rund)



Broschüre (DIN A4)





11 Stationsplakate (DIN A3)



Ankündigungsplakat (DIN A3)



Informationsflyer für die Eltern (DIN lang)



Leicht umsetzbar und organisierbar

Wichtig ist, dass eine KNAXIADE

- leicht organisierbar ist.
- ohne großen Aufwand umgesetzt werden kann (**keine Dokumentationspflicht!**).
- auch in kleinen Räumlichkeiten durchführbar ist.
- auch mit einfachen und billigen Hilfsmitteln (z. B. Fahrradreifen, Bananenkartons, Joghurtbecher, Bälle jeglicher Art etc.) durchgeführt werden kann.
- von jedem Kindergarten selbst in **Eigenregie** in den eigenen Räumlichkeiten oder im Freien durchgeführt werden kann; d.h. jeder Kindergarten entscheidet selbst, wie er eine KNAXIADE umsetzt.

Das KNAXIADE-Team steht den Kindergärten bei Fragen und Problemen immer und jederzeit unterstützend zur Seite.

Eine KNAXIADE kann leicht umgesetzt werden!



Umsetzungsmodelle

- Aktionstag
z.B. an einem Wochentag nur mit den Kindern
z.B. an einem Wochenende mit den Eltern (Eltern-Kind-, Vater-Kind-, Mutter-Kind-Veranstaltung)
- Aktionswoche(n)
- Aktion in den normalen Bewegungsstunden
- mit Unterstützung und Einbindung von Eltern
- in Zusammenarbeit mit Sportvereinen möglich
- Entscheidungsfreiheit, freie Gestaltung und freie Durchführung
- keine Vorschriften

Nach Abschluss der Aktion soll im Regelfall eine Siegerehrung durchgeführt werden, zu der auch die Eltern eingeladen werden.

Kinder werden bewegt und sollen Spaß an der Bewegung haben!

Strahlende Kinderaugen bei der Siegerehrung werden sicherlich Dank genug sein!



Fortbildung zur „Bewegungsförderung“

Zur Einführung der KNAXIADE im Geschäftsgebiet der Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau wird eine Fortbildung für Kindergarten-ErzieherInnen zur „Bewegungsförderung“ durchgeführt.

- Den ErzieherInnen wird das Projekt KNAXIADE vorgestellt.
- Den ErzieherInnen werden die verschiedenen Möglichkeiten der Durchführung der KNAXIADE aufgezeigt.
- Die ErzieherInnen erhalten vielseitige Anregungen und Tipps zur Gestaltung von Bewegungsstunden.
- Die Fortbildung findet an einem Nachmittag unter der Woche statt.



Impressionen



Referenz

- Die KNAXIADE gibt es in einigen Bereichen jetzt schon seit mehr als 25 Jahren.
- Die KNAXIADE ist bei allen Kindergärten sehr beliebt und erfolgreich.
- Jährlich führen rund 900 Kindergärten mit über 50.000 Kindern eine KNAXIADE durch.
- Dieses Projekt wurde im Jahr 2005 mit dem Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis von der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. ausgezeichnet.
- Reinhard Gansert hat die KNAXIADE entwickelt und ist von Beginn an Projektleiter.
- Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie unter www.knaxiade.de.



Ansprechpartner

Organisation

Bei Fragen bzgl. der Planung,
Vorbereitung und Umsetzung der Aktion
KNAXIADE unterstützen wir Sie gerne:

KNAXIADE-Team

Reinhard Gansert (Sport-Pädagoge)

Thomas Gansert

Auf der Ludwigshöhe 16
87437 Kempten

E-Mail: reinhard.gansert@knaxiade.de

Internet: www.kanxiade.de

Telefon: 0831/51210-752

Telefax: 0831/51210-750

