Gesundheitswirksame Bewegung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter

Empfehlungen für die Schweiz

Zielsetzungen der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Dieses Dokument richtet sich insbesondere an Fachkräfte im Zusammenhang mit der frühen Kindheit und enthält Empfehlungen zur Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität in den ersten Lebensjahren. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung des Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «Zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

Präambel

Diese Empfehlungen ermöglichen eine Vereinheitlichung der Botschaften, die auf der Grundlage wissenschaftlicher Arbeiten auf nationaler und internationaler Ebene formuliert wurden. Da es derzeit noch wenig Literatur für diese Altersgruppe gibt, werden die Empfehlungen mit dem Zuwachs der wissenschaftlichen Erkenntnisse aktualisiert werden müssen. Gestützt auf die kanadischen Empfehlungen (2012) wird im vorliegenden Dokument zwischen Säuglingen (unter 1 Jahr), Kleinkindern (1 bis 3 Jahre) und Kindern im Vorschulalter (3 Jahre bis Schulbeginn) unterschieden.

Derzeit finden sich in der bestehenden Dokumentation zur körperlichen Aktivität für die frühe Kindheit verschiedene Begriffe, die definiert werden sollten:

Bewegung aus biologischer oder biomechanischer Sicht ist definiert als Ortsveränderung von einem oder mehreren Körperteilen unter dem Einsatz der Muskulatur. Sie wird als nicht absichtsvoll, nicht zielgerichtet angesehen. Die grundlegenden motorischen Fähigkeiten hingegen umfassen die Kategorien motorischer Aktivitäten, die einem Zweck/Ziel folgen, wie etwa Fortbewegung, Gleichgewicht, Ballspiele usw.

Unter *körperlicher Aktivität* versteht man jede Bewegung, die durch die Muskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt.

Aktives Spiel bezieht sich auf jegliche Form der körperlichen Aktivität, die von Säuglingen und Kindern spontan ausgeführt wird. Dies umfasst Bewegungssequenzen von gemässigter bis hoher Intensität, welche die Herzfrequenz erhöhen. Aktives Spiel wird sowohl draussen als auch drinnen, alleine, mit der Familie oder mit Altersgenossen ausgeführt und kann strukturiert oder spontan sein.

Sitzverhalten bezieht sich auf alle Aktivitäten, deren Energieverbrauch dem Grundumsatz nahe kommt.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Basisempfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität

Alle Kinder ab der Geburt müssen unabhängig von ihrer Religion, ihrem sozioökonomischen Status und ihrer Herkunft die Möglichkeit erhalten, sich ihrer Entwicklung entsprechend ausreichend zu bewegen. Der Einfluss von Erwachsenen sowie Gleichaltrigen ist wichtig, um alle kleinen Mädchen und Buben in ihrer spontanen körperlichen Aktivität durch vielfältige und spielerische sensomotorische Erfahrungen zu unterstützen.

Säuglinge sollen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gefördert werden, indem ihnen mehrmals täglich die Gelegenheit für freie Bewegung in einer altersgerechten Umgebung geboten wird. Während der Wachphasen können die Aktivitäten von Säuglingen auf dem Bauch oder dem Rücken durchgeführt werden.

- Für einen Säugling bedeutet aktiv sein: strampeln in Rückenlage, sich in Bauchlage auf die Unterarme aufstützen, die eigenen Füsse greifen, sich vom Rücken auf den Bauch drehen und umgekehrt, sich aus der Bauch- oder Rückenlage alleine aufsetzen, selbständig sitzen, kriechen, krabbeln, aufstehen mit Aufstützen, sich an Möbeln entlanghangeln usw.

Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens 180 Minuten (3 Stunden) pro Tag – alleine, mit anderen Kindern oder Erwachsenen – körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann auf mehrere Sequenzen über den Tagesverlauf aufgeteilt werden. In diesem Alter ist die Intensität der körperlichen Aktivität nicht entscheidend.

- Für ein Kleinkind bedeutet aktiv sein: alleine gehen, die Treppe hochkrabbeln oder hochgehen, rennen, hüpfen, klettern, sich hochziehen, herumsteigen, Gegenstände auf altersgerechte Weise transportieren und verschieben, einen Ball werfen und fangen usw.
- Für ein Kind im Vorschulalter bedeutet aktiv sein: laufen, rennen und die Umgebung erkunden, in verschiedenen Körperhaltungen das Gleichgewicht halten (stehend auf einem Bein, auf allen Vieren), rutschen, schaukeln, rhythmisch hin- und herbewegen, klettern, springen, tanzen, sich drehen, Purzelbäume machen usw.

Jedes Kind ist einzigartig und es ist wichtig, die Unterschiede im Erwerb motorischer Fähigkeiten zu berücksichtigen. In der Regel durchlaufen die meisten Kinder dieselben Entwicklungsphasen. Unterschiede betreffen im Wesentlichen das Alter, in dem eine Fähigkeit erworben wird. Die Entwicklungsphasen können in jedem Fall durch die Förderung von Bewegung ab der frühen Kindheit unterstützt werden.

Bei Kindern mit potentiell verzögertem oder eingeschränktem Erwerb bestimmter motorischer Fähigkeiten müssen die Empfehlungen zur gesundheitswirksamen Bewegung an die motorischen Fähigkeiten angepasst werden.

Vielfältige Umgebungen – vielseitige Bewegung

Viele Orte eignen sich für Bewegung – gegebenenfalls mit geringfügigen Anpassungen, um die Spielumgebung zugänglich zu machen und sicherzustellen, dass keine Gefahren drohen, die ein Kind nicht erkennen kann. Mit der Unterstützung von Erwachsenen soll ein Kind sowohl im Freien (Park, Wald, Garten, Spielplatz, Wasser usw.) wie auch drinnen (Haus/Wohnung, Kinderhort usw.) körperlich aktiv sein, wobei auf die Sicherheit zu achten ist (Helm, Schutzelemente, angepasste Aufgabenstellung usw.). Ziel ist es, den Kindern ab frühestem Alter eine positive Einstellung zur körperlichen Aktivität zu vermitteln und diese in die Mehrzahl der Alltagssituationen zu integrieren.

Die Ausübung von vielseitigen körperlichen Aktivitäten ist eine zentrale Bedingung für das Erleben neuer Sinneserfahrungen, den Ausbau des Repertoires an motorischen Kompetenzen für die Fähigkeit, sich Räume anzueignen, und für die Vermittlung von Bewegungsfreude.

Beispiele – körperliche Aktivitäten

Für Säuglinge:

- Mit den Beinen des Säuglings «Fahrrad fahren»;
- Gegenstände mit unterschiedlicher Oberflächenbeschaffenheit, Form, Farbe usw. auf dem Boden in Greifnähe platzieren;
- Säuglinge animieren sich festzuhalten, sich an Möbeln entlang zu hangeln, sich an Sofas, Sesseln, Stühlen und niedrigen Tischen hochzuziehen und wieder hinzusetzen usw.

Für Kleinkinder:

- Hindernisparcours drinnen (mit Stühlen, Tischen, Kissen, Kartons usw.) und im Freien (Baumstumpf, Pfützen, Steine usw.) gestalten;
- Im Freien das Kind zum Klettern, Rutschen und Spielen mit anderen Kindern ermutigen, wobei sich die Erwachsenen zur Sicherheit in der Nähe aufhalten sollten;
- Tanzen zu Musik.

Für Kinder im Vorschulalter:

- Versteckspiele, Fangen;
- Spazierengehen, um Gegenstände aus der Natur zu sammeln (Kieselsteine, Blätter usw.);
- Spielen mit verschiedenen Arten von Bällen;
- Einbeinig oder zweibeinig herumspringen, galoppieren;
- Aktive Fortbewegung: z.B. zu Fuss, mit dem Trottinett oder Fahrrad – unter Benützung erlaubter Verkehrsflächen sowie mit entsprechender Schutzausrüstung.

Vermeiden von längerer Inaktivität

Bei Säuglingen ist es wichtig, längere Zeiträume mit geringem Energiebedarf ausserhalb der Schlafenszeiten zu vermeiden (z.B. im Kinderwagen, Auto-Kindersitz oder Hochstuhl). Bei Gelegenheiten soll die körperliche Aktivität von Säuglingen jederzeit gefördert werden (z.B. einen Spielteppich oder eine Krabbeldecke auf den Boden legen, damit sie sich frei bewegen können).

Bei Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter wird empfohlen, längere Inaktivität zu vermeiden: die Sitzdauer so weit wie möglich zu reduzieren und die aktive Fortbewegung sowie Spiele im Freien zu fördern.

Auf internationaler Ebene wird die Nutzung von Bildschirmmedien (Fernsehen, Computer, Tablet, Mobiltelefon, Spielkonsolen usw.) derzeit bis zum Alter von 2 bis 3 Jahren (je nach Länder) nicht empfohlen. Für die Zeit danach reichen die Empfehlungen von maximal einer bis zwei Stunden pro Tag. Jedoch ist es wichtig, zwischen vollkommen passiven Aktivitäten (Fernsehen) und sozial oder erzieherisch wertvollen Aktivitäten (Videokommunikation, didaktische Spiele) zu unterscheiden. Kinder sollen in jedem Fall betreut werden, wenn solche Medien genutzt werden.

Aktives Spiel und tägliche körperliche Aktivität für alle

Mehrmals täglich körperliche Aktivität hat eine positive Wirkung auf die körperliche Gesundheit und das psychische und soziale Wohlergehen. Dadurch wird insbesondere die Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten, sowie der Beziehungsfähigkeiten von Kindern gefördert. Diese Fähigkeiten helfen Kindern, zum einen langfristig und mit Freude körperlich und sportlich aktiv zu sein und zum anderen ihr künftiges Lernen durch Stimulierung von Aufmerksamkeit und Neugier in grossem Masse zu fördern. Darüber hinaus können fachgerecht betreute Kinder lernen, verantwortungsvoll mit Risikosituationen umzugehen und sich vertrauensvoll auf strukturierte oder spontane aktive Spiele einzulassen.

Regelmässige körperliche Aktivität ist auch förderlich für Kinder mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung (motorisch, sensorisch, geistig). Allenfalls sind eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

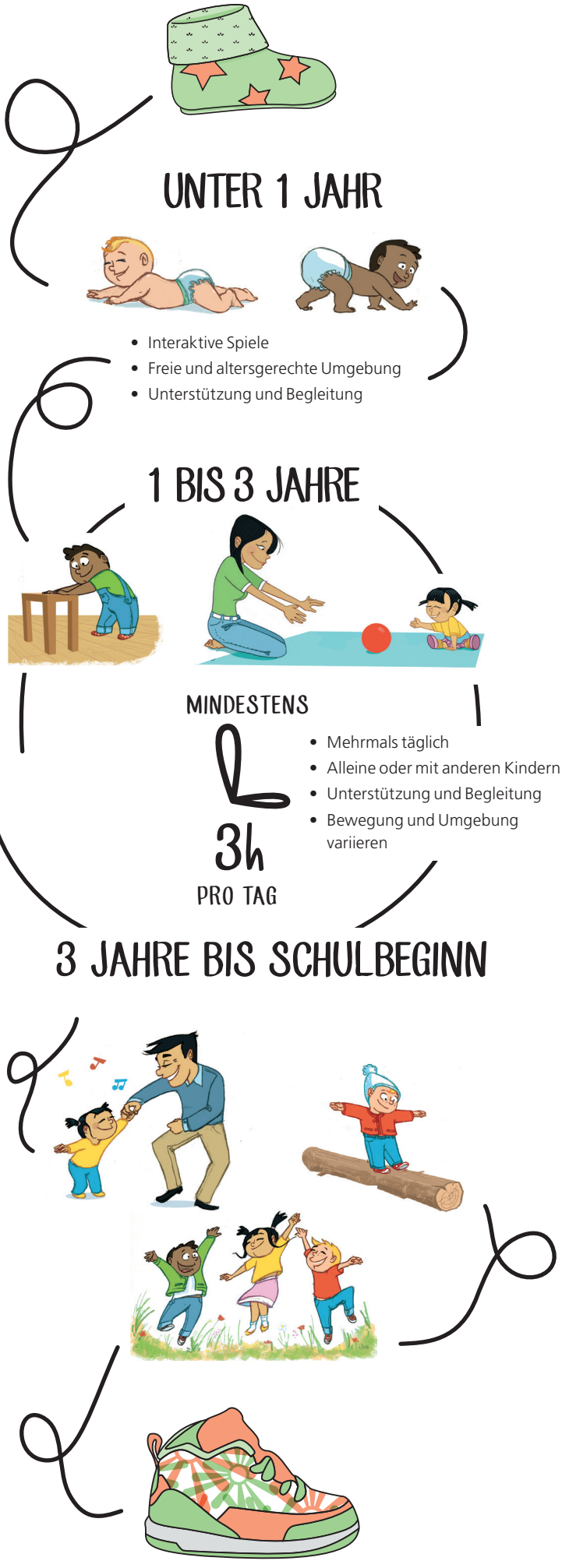
Zur Umsetzung der Empfehlungen

Die Ratschläge zur körperlichen Aktivität sollen auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren und an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden. Für weitere Informationen und Praxismaterial wenden Sie sich an die nationalen und kantonalen Stellen, die für Bewegung und Gesundheit zuständig sind.

Zusammenfassung der Empfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter

- Alle Kinder brauchen für ihre Entwicklung ab der Geburt Bewegung. Es ist wichtig, alle kleinen Mädchen und Buben in ihrer spontanen körperlichen Aktivität durch vielfältige und spielerische sensomotorische Erfahrungen zu unterstützen.
- Säuglinge sollen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gefördert werden, indem ihnen mehrmals täglich die Gelegenheit für freie Bewegung in einer altersgerechten Umgebung geboten wird. Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens 180 Minuten (3 Stunden) pro Tag – alleine oder mit anderen Kindern – körperlich aktiv sein.
- Viele Orte eigenen sich für Bewegung – gegebenenfalls mit geringfügigen Anpassungen, um die Spielumgebung zugänglich zu machen und um sicherzustellen, dass keine Gefahren drohen, die ein Kind nicht erkennen kann.
- Körperliche Aktivität mehrmals täglich hat eine positive Wirkung auf die körperliche Gesundheit und das psychische und soziale Wohlergehen. Dadurch wird insbesondere die Entwicklung der motorischen, der kognitiven und der Beziehungsfähigkeiten von Kindern gefördert. Diese Fähigkeiten helfen Kindern, zum einen langfristig und mit Freude körperlich und sportlich aktiv zu sein und zum anderen ihr künftiges Lernen durch Stimulierung von Aufmerksamkeit und Neugier in grossem Masse zu fördern.
- Ab der Geburt wird empfohlen, lang dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden und sie durch aktive Bewegungspausen zu unterbrechen. Die Nutzung von Bildschirmmedien ist bis zum Alter von 2 Jahren (oder 3 Jahren je nach Land) nicht empfohlen.

Empfehlungen aus dem Jahr 2016. Erstellt durch das Institut für Sportwissenschaft der Universität Lausanne im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Sport BASPO, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Programme cantonal «Ça marche!», Ligues de la santé Vaud, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, European network for the promotion of health-enhancing physical activity, Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, Genève, Filière Psychomotricité de la HETS-Genève, HES-SO//Genève, KILOADOS, Schweizer Verband «des Professionnels en Activités Physiques Adaptées», Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten, Schweizer Physiotherapie Verband, ErgotherapeutInnen Verband Schweiz, Centre de référence infirmières petite enfance Vaud, Schweizerisches Rotes Kreuz, Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz, Verband Kinderbetreuung Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG, Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM, Schweizerischer Hebammenverband, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie ssp sgp, Kinderärzte Schweiz, Stiftung Stillförderung Schweiz, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen BSS, Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF), Schweizerische Gesundheitsstiftung (RADIX), Procap, Suva, UNICEF Schweiz.



Grafik > Atelier TESSAGERSTER / Illustrationen > Joël Freymond, bezugnehmend auf die Broschüre PAPRICA Petite enfance «Comment bouger avec son enfant», 2014, www.paprica.ch