

# RÜCK(G)RAT – Ergonomie und Bewegung im Kita-Alltag

Ein Programm zur Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems in der Lebenswelt Kindertagesstätte

## Hintergrund

Mitarbeiter\*innen in Kitas leiden aufgrund der Anforderungen am Arbeitsplatz überdurchschnittlich häufig unter Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems. Mit verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen gelingt es, die hohen körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz Kita effektiv zu reduzieren und körperlichen Beschwerden vorzubeugen – dies belegen unter anderem die Ergebnisse des ErgoKita-Projektes<sup>1</sup>.

Kinder wachsen heute in einer sitzenden Gesellschaft auf, die von mangelnder Bewegung und hohem Medienkonsum gekennzeichnet ist. Rückenschmerzen zählen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon im Kindesalter zu den häufigsten Beschwerden<sup>2</sup>.

Die Beteiligung der Eltern ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheitsförderung in der Kita. Die Kinder sehen in Ihnen Vorbilder – ihr Verhalten und ihre Vorgaben haben einen großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten und die Gesundheit der Kinder.

Die direkte Umsetzung der Bausteine in der Lebenswelt Kita erreicht alle Mitarbeiter\*innen und Kinder mit deren Familien.

## Ziele

Übergeordnetes Ziel ist die Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bei allen Akteuren der Lebenswelt Kita. Durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten, eine ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Kita und die Verankerung von Bewegung in den Alltag werden die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz Kita reduziert und Gesundheitskompetenzen gestärkt.

## Bausteine

### Begehung der Kita mit Ergonomieberatung

- Einschätzung der Voraussetzungen und Bedürfnisse der einzelnen Einrichtung
- Empfehlungen zur körpergerechten Gestaltung der Lebenswelt Kita

### Teamfortbildung (7 h)

- Erkennen der Belastungen am Arbeitsplatz Kita
- Möglichkeiten der Verhaltens- und Verhältnisprävention von arbeitsbedingten Erkrankungen

### Elterninformationsabend oder -nachmittag (2 h)

- Bedeutung von Ergonomie und Bewegung für die kindliche Entwicklung
- Möglichkeiten zur Prävention von Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten

### Kinderrückenschule für die 5–6-Jährigen Kinder (7 x 1 h)

- Wahrnehmen und Bewerten der eigenen Körperhaltung
- Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung

### Bewegungsförderung für die 3–4-Jährigen Kinder (6 x 1 h)

- Schulung motorischer Grundfähigkeiten

### Bewegungsförderung für die Krippenkinder und Coaching der Mitarbeiter\*innen (6 x 1 h)

- Altersgerechte Bewegungsförderung für die Kleinsten
- Ergonomische Beratung im Krippenalltag

### Rückenfest (3 h)

- Abschluss mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten
- Informationen über die ergonomische Gestaltung von Schülerarbeitsplätzen

### Reflexionsgespräch (2 h)

- Gemeinsamer Rückblick des Teams
- Verankerung des Gelernten im Kita-Alltag

<sup>1</sup> Vgl. IFA Report der DGUV, 2015

<sup>2</sup> Vgl. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 53, 2012





UK Nord

Standort Kiel  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Telefon 0431/64 07-0  
Fax 0431/64 07-250

E-Mail: [praevention@uk-nord.de](mailto:praevention@uk-nord.de)  
Internet: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

### Wer führt das Programm in der Kita durch?

Die Begehung und Ergonomieberatung erfolgen durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. Als externe Moderator\*innen werden speziell qualifizierte Physiotherapeut\*innen eingesetzt.

### Wer nimmt am Programm „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung in der Kita“ teil?

Alle Pädagogen und Kinder der Einrichtung mit ihren Familien.

### Wie lange dauert die Umsetzung?

Die Dauer variiert von einem halben bis zu einem Jahr, je nach Größe der Einrichtung und individueller Terminplanung.

### Welche Kosten entstehen?

Projektträger ist die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Die Kosten werden von den Projektpartnern Unfallkasse Nord und Techniker Krankenkasse übernommen. Die Eigenbeteiligung der Kita besteht in der Bereitstellung von Arbeitszeit, Räumlichkeiten und Materialien.

### Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Flämische Straße 6–10 | 24103 Kiel

Tel.: 0431 94294  
Fax: 0431 94871  
[gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)  
[www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

Ansprechpartnerin:  
Dorothea Wilken-Nöldeke



UK Nord  
Seekoppelweg 5a | 24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
[praevention@uk-nord.de](mailto:praevention@uk-nord.de)  
[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)



Gerne führen wir eine  
unverbindliche Informations-  
veranstaltung in Ihrer Kita  
durch!