

Kathrin Kleefisch

Verein Vielfalt in Sport und Kultur  
e.V.

 Gesundheitskompetenz  
im Kita-Alter stärken



# Bedeutung von Bewegung im Kita-Alter

- Nur etwa 22% der Kinder im Alter von 4-6 Jahren erreichen die von der WHO empfohlenen 60 Min. körperliche Aktivität pro Tag
- Jungen sind tendenziell aktiver als Mädchen. Etwa 25% der Jungen, aber nur 19% der Mädchen in dieser Altersgruppe erfüllen die Bewegungsempfehlungen
- Kinder aus sozial schwächeren Familien bewegen sich weniger. Nur 18% der Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status erreichen die empfohlenen Bewegungszeiten, verglichen mit 26% der Kinder aus Familien mit höherem sozioökonomischem Status
- Bewegungsmangel kann zu Übergewicht und Adipositas führen. Etwa 15% der Kinder im Alter von 4-6 Jahren sind übergewichtig und 6% sind adipös



# Das DIBBLA- Bewegungskartenspiel

---

- “Dibbla” (schwäbisch) = tippeln, kleine Schritte machen
- Kinder spielerisch zu mehr Bewegung motivieren
- Alltagsbewegungen fördern
- Einbindung der Erzieher:innen





## Spiele und Übungen aus und mit DIBBLA

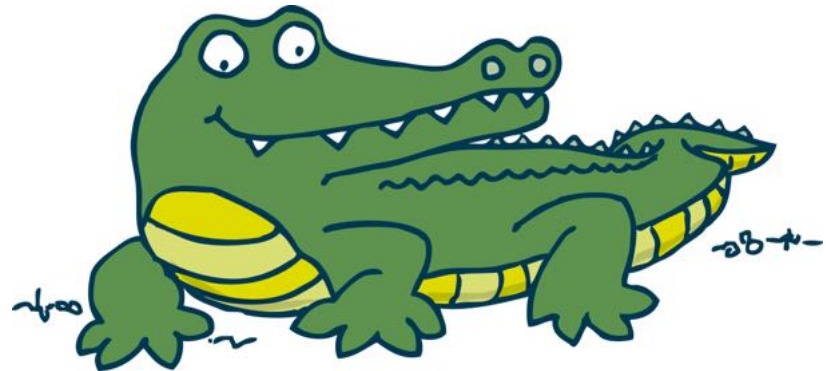
- Morgenkreis
- Kinderkonferenz





- Stopptanz
- Wie bewegen sich die Tiere
- Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser
- Feuer – Wasser – Sturm





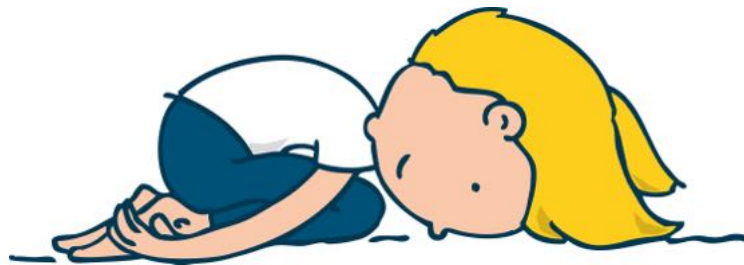




- Ballstationen
- Zirkeltraining
- Rundlauf



- Abschluss
- Entspannung
- Ruhe



## Interesse am Spiel?

---

- 11,90€ zzgl. Verpackung/Versand
- Online bestellbar über [www.vielfalt-sport-kultur.de/dibbla/](http://www.vielfalt-sport-kultur.de/dibbla/)



# Erfolgsgeschichten aus den Kitas

---

- Positive Rückmeldung der Erzieher:innen
- Beobachtete Verbesserung bei den Kindern
- Lob von Eltern 😊

---

**Von:** Anja [REDACTED]  
**Gesendet:** Montag, 10. Februar 2025 18:23  
**An:** Neu, Charlotte <[Charlotte.Neu@vielfalt-sport-kultur.de](mailto:Charlotte.Neu@vielfalt-sport-kultur.de)>  
**Betreff:** Ganz großes Lob -Turnstunde Reinsburg

Liebe Frau Neu,

Bjarne kam heute nach dem Wurf-Parcours ganz begeistert nach Hause und hat ausführlich berichtet (was sonst eher nicht vorkommt). Auch die anderen Male war er schon begeistert. Bitte richten Sie Andrea und Katrin ein ganz großes Lob für ihre Ideen und ihr Engagement von uns aus. Sie treffen offensichtlich genau den Geschmack der Kinder. Herzlichen Dank dafür!

Liebe Grüße  
Ihre Familie [REDACTED]

# Zusammenarbeit und Austausch

Vielfalt in Sport und Kultur e.V.  
Wankelstraße 1  
70563 Stuttgart

[info@vielfalt-sport-kultur.de](mailto:info@vielfalt-sport-kultur.de)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

