



**PFIFFIX**

Gesundheitsförderung im Kindergarten

**mhplus**  
Krankenkasse.

## Hintergrund

- **17,6%** der Kinder ab 4 Jahren weisen bereits **Haltungsschwächen** auf.
- **15,4%** der Kinder ab 3 Jahren haben **Übergewicht**, **5,9%** sind **adipös (BMI > 30)**.
- **25,2%** der Kinder ab 6 Jahren haben **Defizite** bei der **Körperkoordination**.
- **34,0%** aller Kinder ab 6 Jahren **bewegen sich zu wenig**.
- **20,0%** aller Kinder haben gravierende **Orientierungsprobleme**.
- **16,9%** der Kinder ab 3 Jahren haben bereits **Hinweise auf psychische Störungen**.
- **4,4%** der Kinder ab 3 Jahren leiden unter **ADS bzw. ADHS**.
- **74%** der Kinder erreichen **nicht die WHO-Empfehlung** sich **60 min pro Tag zu bewegen**.

**Zivilisationskrankheiten** wie **Adipositas** und **Diabetes Mellitus** bei Kindern **nehmen zu!**

Dies hat zur Folge, dass ...

- ... die Widerstandsfähigkeit des kindlichen Organismus rapide abgenommen hat.
- ... die Häufigkeit von Asthma- und Allergiefällen (16,7%) enorm zugenommen hat.
- ... die Resilienz der Kinder sich stark verschlechtert hat.
- ... die Kinder weniger Alltagsbewältigungsstrategien entwickeln.
- ... die Kinder weniger psychische Ressourcen besitzen.

Quelle: KiGGS-Studie, Robert-Koch-Institut 2018

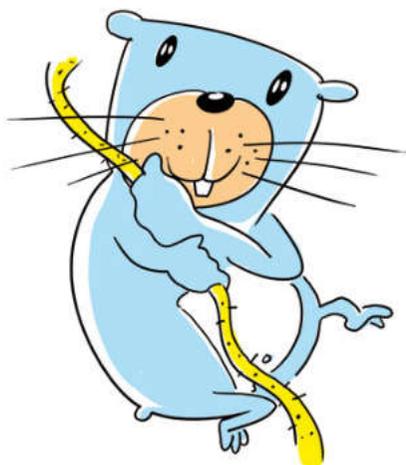
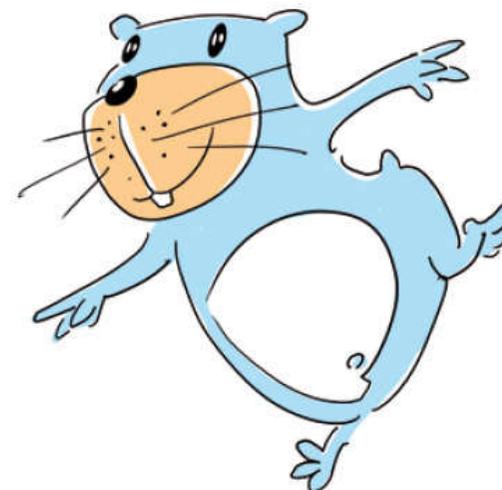
# PFIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

*Protagonist*

## Das ist PFIFFIX

Wie die meisten Kinder ist PFIFFIX ein kleiner Abenteurer, manchmal ein bisschen verträumt und vor allem ziemlich neugierig. Wenn er neue Sachen ausprobiert, klappt nicht immer alles auf Anhieb. Aber das ist gar nicht schlimm und hält ihn nicht davon ab, es erneut zu versuchen.

PFIFFIX steht den Kindern als Ratgeber, Freund und Spielkamerad zur Seite. Mit PFIFFIX und seinen Freunden meistern die Kinder viele aufregende Reisen.



Mit PFIFFIX wird es nie langweilig.  
Mit ihm werden Bewegung, Entspannung und Ernährung ein Spaß – und zum Kinderspiel.

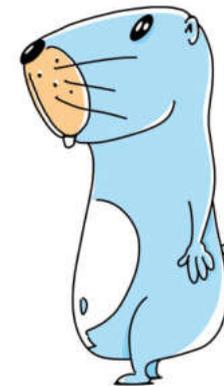
Die Kinder erwartet ein unvergessliches Abenteuer!

## Beschreibung und allgemeine Zielsetzung

### Evaluiertes Gesundheitsförderungs-Projekt im Setting Kindergarten

#### Ziele:

- Haltungsschwächen, Übergewicht und Defiziten bei der Körperkoordination entgegenwirken, Bewegungsmangel verhindern
- Kinder für den Sport und die Bewegung begeistern, sodass sie ihren Alltag möglichst ein Leben lang „aktiv“ bewältigen (können)
- Kinder (und Eltern) zu einem bedarfsgerechten gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten sensibilisieren
- Körperwahrnehmung schulen und erlebnisorientierte Entspannungsverfahren vermitteln
- Physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden stärken
- Soziale Verhaltensweisen wie Kommunikationsfähigkeit, Teamwork und Fairplay entwickeln und fördern

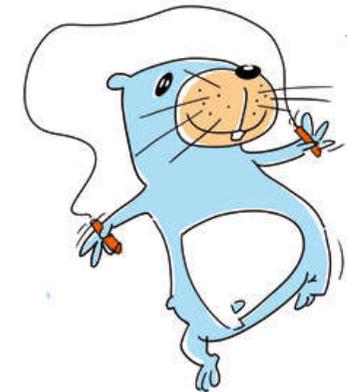


### Beschreibung und allgemeine Zielsetzung

#### **Evaluieretes Gesundheitsförderungs-Projekt im Setting Kindergarten**

#### **So funktioniert es:**

- PFIFFIX wird als fester Bestandteil des Bewegungsangebotes integriert und im Kindergartenalltag etabliert.
- Gesamtzeitraum des Projekts umfasst im Regelfall 25 Einheiten.
- Es gibt 5 Module mit je 5 Unterrichtseinheiten.
- Mit jedem Modul werden unterschiedliche gesundheitsorientierte Ziele verfolgt.
- Jede Unterrichtseinheit dauert 60 Minuten.



# PIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

Mediengestaltung

## PIFFIX-Ablaufplan

Einheiten 1–5	Einheiten 6–10	Einheiten 11–15	Einheiten 16–20	Einheiten 21–25
PIFFIX bei seinen Freunden Kaltschnauze Bello und Samtpfote Miezi	PIFFIX bei seinen Freunden Wieselfink und Bärenstark	PIFFIX bei seinen Freunden Raupe Niemals-satt und Schmetterling Gertenschlank	PIFFIX bei seinen Freunden Gepardenschnell und Kletteraffe	PIFFIX bei seinen Freunden, den Faultieren Sofasitzer und Tiefenentspannt



# PRIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

Illustrationen der Freundewelten Kindergarten

## PRIFFIX

bei seinen Freunden  
Kaltschnauze Bello und  
Samtpfote Miezi



## PRIFFIX

bei seinen Freunden  
Wieselflink und Bärenstark

## PRIFFIX

bei seinen Freunden Raupe Niemals-satt  
und Schmetterling Gertenschlank



## PRIFFIX

bei seinen Freunden  
Gepardenschnell  
und Kletteraffe



## PRIFFIX

bei seinen Freunden, den  
Faultieren Sofasitzer und  
Tiefenentspannt



# PIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

*Inhalte*

## PIFFIX

bei seinen Freunden Kaltschnauze Bello und Samtpfote Miezi

### Handlungsfeld

- Bewegung

### Themenschwerpunkte

- Einführungsstunde mit Vorstellung von PFIFFIX
- Durchführung des PFIFFIX-Screening
- Spielerisches Koordinationstraining mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien

### Relevanz

- Regelmäßige Bewegung ist ein entscheidender Faktor für eine gesunde Lebensführung.
- Spielvermittlung bietet die optimale Plattform für die sportliche Betätigung der Kinder.

### Beschreibung

- Kinder durch Koordinationsübungen wie Balancieren, Seilhüpfen und Tanzen an das Thema Bewegung heranführen



# PIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

## Inhalte

**PIFFIX**

*bei seinen Freunden Kaltschnauze Bello und Samtpfote Miezi*



Dauer (Min.)	Dauer (ges.)	Phase	Übungsbeschreibung	Organisation/ Material/Medien	Ziele/Intention
5	5	Offener Stundenbeginn, Exploration	Unangeleitetes, freies Spielen im Raum	Kleingeräte zur freien Nutzung in der Halle verteilt: Springseile, PFIFFIX-Song „Track 1“ abspielen	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Erwärmung der Muskulatur, Steigerung der Aufmerksamkeit für theoretische Inhalte
5	10	Begrüßung und Vorstellung des Stundeninhalts, Wetterbarometer	Transparenz und Motivation schaffen, theoretische und thematische Einführung	Sitzkreis, Wetterbarometer	Einführung in die Stunde, Bezug zum Thema und Ablauf der Stunde, Vigilanz
5	15	Freundewelt: Kaltschnauze Bello und Samtpfote Miezi	„Spaziergang/Spielplatz/Sportgelände“	Sitzkreis	Erlebnis schaffen
10	25	Aufwärmen	„Gassi gehen“ / „Hund und Katz“	Pro Vierergruppe 1 Seil	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung der Muskulatur, Teamfähigkeit
15	40	Erste Spielform	Spiel- und Übungsformen mit dem Springseil	Pro Kind 1 Seil, pro Paar 1 Teppichfiese, pro Paar 1 Sandsäckchen	Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
		Zweite Spielform	„Sprungkarussell“	1 Seil, 1 Sandsäckchen	
		Dritte Spielform	„Langes Seilspringen“	3 Seile	
10	50	Schluss	„Figuren und Formen gestalten: Zauberschnur“	1 Zauberschnur	Wahrnehmungsförderung, Teamfähigkeit, Kommunikation
10	60	Abschluss	„PFIFFIX-Tanz“, Reflexionsgespräch/Wetterbarometer, Inhalte zur nächsten Stunde	Sitzkreis, Wetterbarometer, PFIFFIX-Song „Track 1“ abspielen	Einleitung Abschluss/Ruhephase, Reflexion, Interesse für die Inhalte der nächsten Stunde wecken

Stundenverlaufsplan PFIFFIX mini 2. Unterrichtseinheit (PFIFFIX bei seinen Freunden Kaltschnauze Bello und Samtpfote Miezi)

# PIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

Teilnehmerauszeichnung

## Auszeichnung PIFFIX-STAR



hat erfolgreich am Gesundheitsprojekt PIFFIX teilgenommen.

Ort, Datum



**mhplus**  
Krankenkasse.

## PIFFIX-TIPPS

Ihr Kind hat alle 25 PIFFIX-Einheiten absolviert und dabei viel gelernt. Lassen Sie sich anhand unserer Darstellungen der Lebenswelten von den Abenteuern der Kinder mit PIFFIX und seinen Freunden erzählen.



PIFFIX bei seinen Freunden  
Kaltschnauze Bello und  
Samtfote Miez



PIFFIX bei seinen Freunden  
Wieselfink und Bärenstark



PIFFIX bei seinen Freunden  
Raupe Niemals-satt und  
Schmetterling Gartenschlank



PIFFIX bei seinen Freunden  
Gepardenschnell und  
Kletteraffe

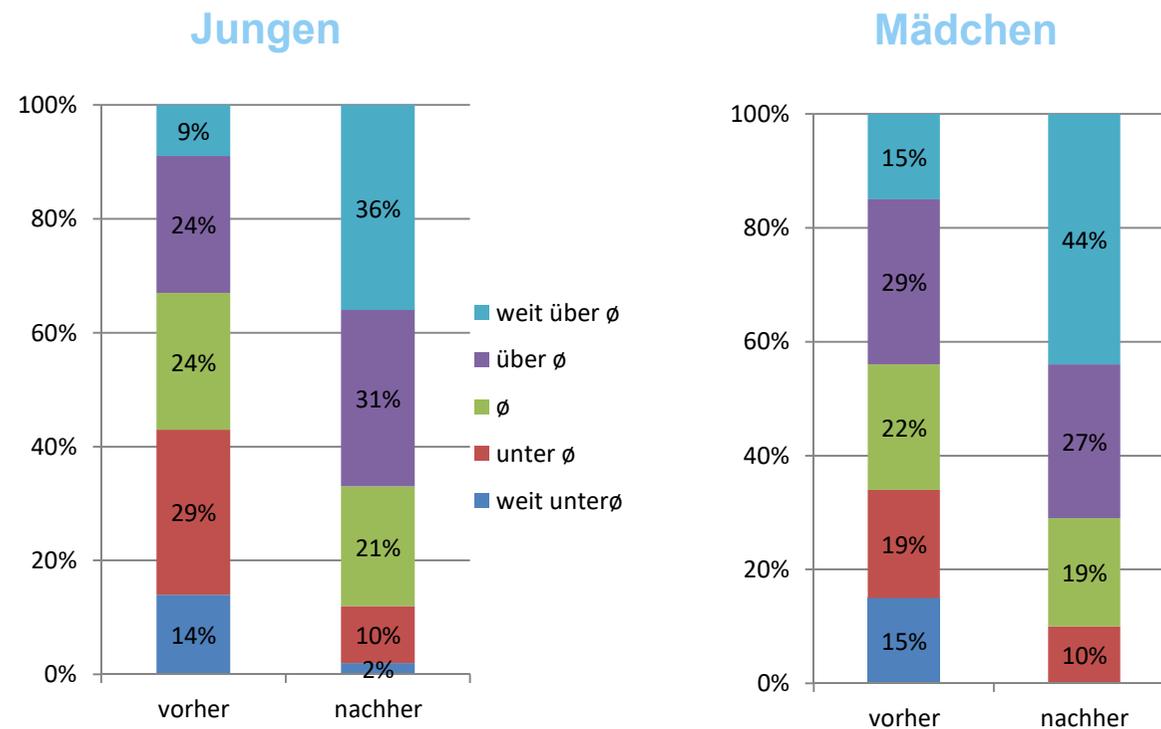


PIFFIX bei seinen Freunden,  
den Faultieren Sofasitzer und  
Tiefenentspannt

Offen für was Neues? Wir bei der mhplus versuchen und ausprobieren Sie gerne in allen Gesundheitsfragen – besonders für Familien. Ein Partner, auf den Sie sich im Ernstfall gerne verlassen können wie Spier und danach. Wir machen Ihnen das Vorhaben sein so einfach wie möglich – und, falls Sie noch kein Mitglied sind, auch das Mitgliedsein. [www.stgplus.de](http://www.stgplus.de)

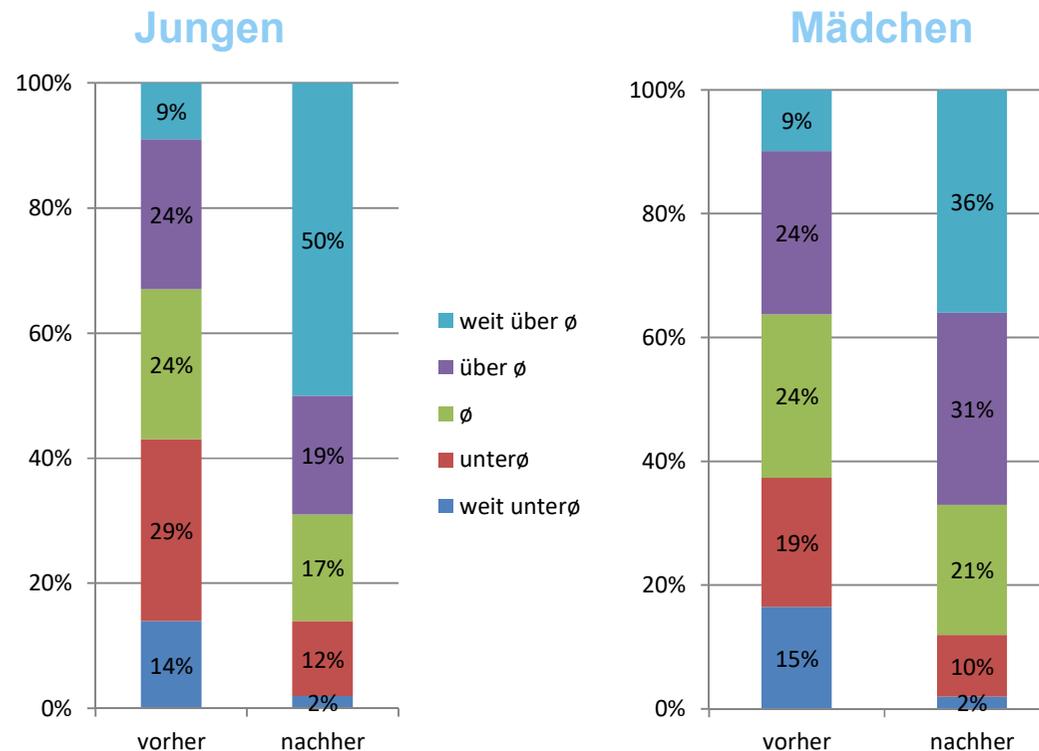
**mhplus**  
Krankenkasse.

## Evaluationsergebnisse – Kinderturntest “Balancieren auf der umgedrehten Langbank“



Quelle: SSC Karlsruhe (2017), Screening der Kinder vorher (N= 84) und nachher (N = 83)

## Evaluationsergebnisse – Kinderturntest “Seitliches Hin- und Herspringen“



Quelle: SSC Karlsruhe (2017), Screening der Kinder vorher (N= 84) und nachher (N = 83)

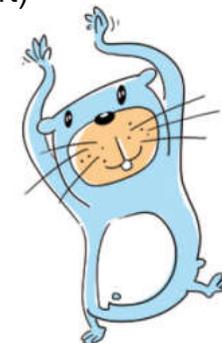
### Qualitative Ansprüche an einen PFIFFIX-Coach mini

#### **Basisqualifikationen** (Voraussetzungen 1-3 müssen erfüllt sein)

1. mindestens Übungsleiterin bzw. Übungsleiter C / Trainerin bzw. Trainer C 1. Lizenzstufe Verbandsebene oder Trainerin bzw. Trainer B kommerzielle Ebenen  
UND
2. Nachweise über „Erste Hilfe Kurs“ bzw. „Erste Hilfe Training“ nicht älter als 4 Jahre  
UND
3. Nachweis „Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis“ ohne Eintrag nicht älter als 2 Jahre

#### **Weiterqualifikationen** (mindestens eine Voraussetzung muss erfüllt sein)

- Übungsleiterin bzw. Übungsleiter B / Trainerin bzw. Trainer B (sportartspezifisch, sportartübergreifend, präventiv, rehabilitativ) 2. Lizenzstufe Verbandsebene
- Trainerin bzw. Trainer A kommerzielle Ebene
- sportfachliche Ausbildung (z. B. Sport- oder Fitnessfachwirtin bzw. Sport- oder Fitnessfachwirt)
- staatlich anerkannte Erzieherin bzw. Erzieher, Sozialpädagogin bzw. Sozialpädagoge
- Sportlehrerin bzw. Sportlehrer
- Sportwissenschaftlerin bzw. Sportwissenschaftler
- sonstige adäquate Ausbildung nach individueller Prüfung des Fachbereichs



**Für die Durchführung des PFIFFIX-Programms mini ist die Ausbildung zum PFIFFIX-Coach mini Voraussetzung.**

# PRIFFIX – Gesundheitsförderung im Kindergarten

