

Liebe Leserin, lieber Leser,

das erste Mal neugierig nach einem Bauklotz greifen oder mutig in eine Pfütze springen: Bewegung bildet die Grundlage für vielseitige Lernprozesse und die zunehmende Selbstständigkeit der Jüngsten. Zugleich haben motorische Erfahrungen Einfluss auf den Spracherwerb und die Identitätsentwicklung von Kleinkindern. Vor allem in den ersten Lebensjahren ist der Körper ein wesentliches Erfahrungsinstrument und die Motorik ist das wichtigste Mittel, um Erkenntnisse über die eigene Person, aber auch über die soziale, räumliche und dingliche Umwelt zu gewinnen.

Die motorischen Fähigkeiten eines Kleinkindes unterliegen einem Reifungsprozess. Um sein Entwicklungspotenzial entfalten zu können, braucht es eine anregungsreiche Umgebung und feinfühliges Begleitung durch erwachsene Bezugspersonen. Wie bei allen Entwicklungsbereichen gilt somit für die pädagogische Arbeit in Kita und Tagespflege auch hier: Um die individuellen Kompetenzen und Ressourcen eines Kindes entdecken und daran anknüpfen zu können, ist die systematische Beobachtung grundlegend, auch aus inklusiver Perspektive.

Dieses Heft zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Kinder unter drei Jahren in der Kita optimal dabei unterstützen können, ihre motorischen Fähigkeiten auszuprobieren und zu erweitern – mit zahlreichen Praxisimpulsen für drinnen und draußen in der Natur, mit Ideen zur Raumgestaltung und wichtigem Hintergrundwissen über die Bedeutung der frühkindlichen Bewegungsentwicklung.

Eine bereichernde Lektüre wünschen



Ulrike Fetzner,
Chefredakteurin



Prof. Dr. Renate Zimmer,
Autorin



I. BEDEUTUNG & FÖRDERUNG DER MOTORIK

1. Bewegung als Motor der Entwicklung **6**
2. Sich selbst und die Welt begreifen **6**
3. Entwicklung in den ersten drei Jahren **7**
4. Didaktische Prinzipien **10**

II. PSYCHOMOTORIK ALS EINHEIT VON KÖRPER, GEIST & SEELE

1. Entwicklung als ganzheitlicher Prozess **12**
2. Ziele & Inhalte der Psychomotorik **14**
3. Kinder mit Entwicklungsbeeinträchtigungen **14**
4. Praxisimpulse **15**

III. BEDEUTUNG & FÖRDERUNG DER FEINMOTORIK

1. Vom Greifen zum Be-greifen **16**
2. Entwicklung im ersten Lebensjahr **16**
3. Praxisimpulse **17**

IV. RAUMGESTALTUNG & BEWEGUNGSFÖRDERUNG

1. Raumkonzepte für U3-Kinder **20**
2. Entwicklungsgerechte Raumausstattung **21**
3. Wie sich Kleinkinder Räume erschließen **22**
4. Bewegungslandschaften – von der Natur abgeschaut **24**
5. Praxisimpulse **26**

V. BEWEGUNG & RUHE IM GLEICHGEWICHT

1. Über Bewegung zur Ruhe kommen **28**
2. Die Sinneswahrnehmung intensivieren **29**
3. Praxisimpulse **29**

U3-Glossar

Alle in diesem Themenheft orange hinterlegten **Fachbegriffe** finden Sie in unserem U3-Glossar auf www.kleinstkinder.de





VI. BEWEGUNG UNTER FREIEM HIMMEL

- | | |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Bildungsort Natur | 32 |
| 2. Das Außengelände naturnah gestalten | 34 |
| 3. Jahreszeiten & Witterungseinflüsse | 35 |
| 4. Risiken bewältigen & Kompetenzen erlangen | 36 |
| 5. Praxisimpulse | 38 |

VII. GANZHEITLICHE ENTWICKLUNGSDOKUMENTATION

- | | |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Mit welchem Ziel werden Kinder beobachtet? | 42 |
| 2. Beobachtungsverfahren <i>MotorikPlus</i> | 42 |
| 3. Ressourcen in allen Bereichen erkennen | 43 |
| 4. Auswertung & Entwicklungsbegleitung | 44 |

VIII. MEDIENTIPPS

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. Bücher & Zeitschriften | 46 |
| 2. Links | 47 |

Autorin dieser Ausgabe	49
Impressum	50



I. BEDEUTUNG & FÖRDERUNG DER MOTORIK

Immer in Bewegung!

Zu krabbeln, klettern und laufen ist für Kleinstkinder Ausdruck ihrer Lebenslust. Vielfältige Bewegung bedeutet für sie darüber hinaus, Erfahrungen über sich selbst zu sammeln sowie über die Dinge, die sie umgeben.



1. Bewegung als Motor der Entwicklung

In keiner Lebensphase lernt ein Mensch mehr dazu als in seinem ersten Lebensjahr. Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist es zwar zunächst völlig abhängig von seinen Bezugspersonen – und doch sind seine Sinne von Beginn an „auf Empfang“ gestellt. Auch sein Gleichgewichtssystem wird bereits im Mutterleib bestens trainiert, denn jede Bewegung der Mutter betrifft auch das Ungeborene. Ob sie geht, sich bückt, sich dreht oder wendet: Bei jeder Lageveränderung der Schwangeren übt der Fötus, ein Gefühl für seine eigene Lage zu entwickeln. Ab dem Zeitpunkt seiner Geburt, wenn der Säugling zum ersten Mal mit der Schwerkraft konfrontiert

wird, kommen ihm diese vorgeburtlichen Übungen zugute, denn er besitzt nun bereits die Fähigkeit, **vestibuläre Reize** zu verarbeiten. Das hilft ihm, seinen Körper an die Folgen der Schwerkraft anzupassen – eine große Herausforderung und zentrale Entwicklungsaufgabe, die ein Kind in seinen ersten Lebensjahren beschäftigt (s. INFO).

Komplexe Synapsenverknüpfung

Innerhalb der ersten zwölf Lebensmonate entwickelt sich der hilflose Säugling zu einem kompetenten, aktiven Kleinkind, das sich fortbewegen kann, die Umwelt erforscht und jeden Tag seine Kompetenzen steigert. Diese atemberaubende Entwicklung ist möglich, weil jeder gesunde Mensch mit einem guten Startpotenzial auf die Welt kommt:

Neugierig und aufmerksam nimmt ein Kind ab dem ersten Tag seines Lebens an allem teil, was um es herum passiert. Das geschieht vor allem über motorische Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen, die wiederum die Verknüpfung der Nervenzellen – die Bildung der sog. *Synapsen* – im Gehirn unterstützen. Je mehr Reize durch Bewegungserfahrungen und Sinnestätigkeiten zum Gehirn gelangen, umso komplexer werden die Verbindungen zwischen den Nervenzellen (Zimmer 2019).

2. Sich selbst und die Welt begreifen

Nicht nur die Vernetzung des Gehirns wird durch Bewegung und sinnliche Erfahrung aktiviert. Über Bewegung bekommt das Kleinkind auch Rückmeldungen darüber, wie erfolgreich seine Anstrengungen waren, was es dazugelernt hat und nicht zuletzt, wie es sich am besten als Teil einer Gruppe bewegt. Motorik ist für unter Dreijährige das wichtigste Mittel, um Erfahrungen über ihre eigene Person, aber auch über ihre soziale, räumliche und dingliche Umwelt zu gewinnen (Zimmer 2011).

Dinge erforschen, Räume erobern

Kleinkinder probieren aus, wie die Dinge funktionieren, z.B., dass ein Ball rollt, ein Würfel aber auf dem Boden liegen bleibt, wenn sie ihn werfen. Die Mädchen und Jungen erkunden den Raum, indem sie, wo immer möglich, hochklettern und

runterspringen. Spielobjekte und Alltagsgegenstände werden erforscht und ihre jeweiligen Gesetzmäßigkeiten erkannt, indem die Kinder sich mit ihnen bewegen bzw. diese in Bewegung setzen.

Ich & die anderen

Bei Bewegungsspielen vergleichen sich Kinder untereinander: Kann ich beim Laufen mit den anderen mithalten, sind sie langsamer oder schneller als ich? Wer klettert höher, springt weiter? Schon Kleinkinder lernen dabei, dass jeder Einzelne unterschiedliche Fähigkeiten hat, dass jeder etwas kann – und dass diese Kompetenzen manchmal in ganz verschiedenen Bereichen liegen. Kinder brauchen andere Kinder, um die Regeln des sozialen Miteinanders zu lernen. Im alltäglichen Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen machen sie erste soziale Erfahrungen. Hier lernen sie nachzugeben und sich zu behaupten, zu streiten und sich zu versöhnen, sich durchzusetzen und sich unterzuordnen, zu teilen und abzugeben, auszuhandeln und zu bestimmen, sich gegenseitig zu respektieren und zu akzeptieren.

Die ersten drei Lebensjahre zählen bzgl. der Entwicklung des Sozial-

verhaltens als besonders sensible Phase. Bewegungsangebote und -spiele bieten den Jüngsten hierbei gute Gelegenheiten, in ihrer sozialen Entwicklung voranzukommen. In Bewegung kommen Kinder in Kontakt und knüpfen Beziehungen. Bewegungsspiele ermöglichen ihnen die Erfahrung von Geben und Nehmen, die Übernahme verschiedener sozialer Rollen und das Erlernen von Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse anderer (Zimmer 2020).

Bei all diesen Erfahrungen, die Kinder durch Bewegung machen, handelt es sich um **primäre Erfahrungen**. Sie werden unmittelbar und direkt durch das eigene Tun, die eigene Aktivität, den Einsatz des Körpers und der Sinne, durch Erproben und Experimentieren gewonnen.

3. Entwicklung in den ersten drei Jahren

Das erste Lebensjahr

Vom ersten Lebenstag an ist das Baby in Bewegung: Es strampelt mit den Beinen und fuchtelt mit den Armen (s. ÜBERSICHT S. 9). Nur beim Schlafen liegt es still. Mit Genuss nimmt es jede Berührung, jedes Streicheln und auch passive Bewegungen seiner Hände oder

Füße wahr. Auf dem Arm einer Bezugsperson genießt es der Säugling, geschaukelt und gewiegt zu werden. Im ersten Lebenshalbjahr, in dem sich das Kind noch nicht selbstständig fortbewegen kann, stehen Sinnesspiele weit oben in seiner Gunst. Dazu gehören auch Finger- und Zehenspiele sowie Kniereiter-spiele, etwa „Hoppe, hoppe Reiter“. Auch Kitzel- und Knuddelspiele werden von den Erwachsenen oft mit kurzen Versen begleitet („Geht ein Mann die Treppe rauf ...“). Mit ca. fünf bis sechs Monaten beginnen Babys sich fortzubewegen. Viele fangen zunächst an, sich durch den Raum zu „rollen“. Kurze Zeit später ziehen sie sich auf dem Bauch vorwärts, beginnen dann zu robben und schließlich zu krabbeln.

In dieser Zeit ist der Fußboden der bevorzugte Spielort des Kindes. Es braucht dort viel freie Fläche und motorische Anregung: eine Decke, Kissen, über die es sich rollen kann sowie Polster, die es motivieren, hinaufzukrabbeln und später dann auch hinaufzuklettern (s. Kapitel IV).

Das zweite Lebensjahr

Zwischen dem zwölften und 16. Monat lernen Kinder i.d.R. das aufrechte Gehen. Dies ist eine spannende



Durch Bewegung kommen Kinder in Kontakt miteinander

INFO

Kindersitze – besser nur für kurze Dauer

Der transportable Kindersitz ist für die sichere Beförderung eines Säuglings im Auto oder für besondere Gelegenheiten geeignet. Keinesfalls aber sollte das Kind längere Zeit darin verbringen: Die passive Haltung verhindert notwendige Reize für die Entwicklung seiner **Raum-Lage-Wahrnehmung** und für die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Zeit, in der sie sich zunächst ständig an Möbelstücken hochziehen, Hocker vor sich herschieben und immer wieder an der Hand eines Erwachsenen gehen wollen. Wann ein Kind dann seine ersten selbstständigen Schritte macht, ist individuell verschieden: Es gibt Mädchen und Jungen, die mit neun Monaten zum ersten Mal ohne Hilfe laufen, andere lassen sich damit Zeit, bis sie gut eineinhalb Jahre alt sind. Der Reifungsprozess, den Kinder durchlaufen, bevor sie aufrecht gehen, läuft nach inneren Gesetzmäßigkeiten ab und kann nicht von außen beeinflusst werden: „Üben“ hilft hier nicht. Jedes Kind braucht für das Ausreifen dieser motorischen Funktionen seinen ganz persönlichen Zeitraum. Ob ein Kind früher oder später laufen lernt, lässt keine Rückschlüsse auf seine sonstige Entwicklung zu. So kann es ein später „Läufer“ sein, aber schon früh zu sprechen beginnen – oder umgekehrt. Allerdings kommt es vor, dass Jungen und Mädchen von der Herausforderung, laufen zu lernen, derart beansprucht werden, dass sie in der Entwicklung anderer, vor allem sprachlicher Fähig-

keiten, vorübergehend keine Fortschritte machen (Largo 2011). Das ändert sich aber meist nach einigen Wochen wieder. Hier können pädagogische Fachkräfte aufgrund ihrer fachlichen Kompetenz beruhigend auf besorgte Eltern einwirken, indem sie ihnen versichern, dass es sich um eine vorübergehende Entwicklungsphase handelt.

Nicht immer in der gleichen Reihenfolge

Welches Bewegungsverhalten ein Kind zeigt, bevor es laufen lernt, lässt keine Rückschlüsse auf den Zeitpunkt seiner ersten eigenständigen Schritte zu: Manche Kinder robben und krabbeln ausgesprochen fix und behände bevor sie anfangen zu laufen. Andere hingegen bewegen sich gar nicht erst auf allen vieren fort, sondern gehen sofort aus der Bauchlage zum Laufen über (Largo 2011). Wieder andere bewegen sich auf dem Hosenboden rutschend fort, bevor sie lernen, aufrecht zu gehen. Das mag für Eltern und Fachkräfte ein seltsamer Anblick sein – Grund zur Sorge geben diese ungewöhnlichen Bewegungsvarianten nicht.

Egal, wann es so weit ist: Sobald Kinder ohne Hilfe die ersten schwankenden Schritte machen, ist in ihrer Umgebung nichts mehr vor ihnen sicher. Sie klettern Treppen hoch, greifen auf Zehenspitzen nach höher gelegenen Objekten, sie wollen Stühle und Tische erklimmen und auf Gegenstände trommeln.

Wenn Kinder schließlich gelernt haben, sicher zu gehen, suchen sie nach neuen motorischen Herausforderungen. Das Bewegungsrepertoire wird täglich größer, ihre Laufbewegungen, Kletterversuche und das Treppensteigen zunehmend ausgereifter. Sie können eine schiefe Ebene hinunterrutschen, allein schaukeln und einen Ball (ungezielt) werfen. Sie lernen Rutschauto und Dreirad zu fahren. In dieser Zeit üben sie auch kleine motorische Kunststücke ein, etwa „Brücke bauen“ oder „Kerze machen“.

Das dritte Lebensjahr

Kinder in diesem Alter hopsen, klettern, balancieren, flitzen, springen, rutschen – und probieren immer wieder neue Bewegungselemente aus. Im Laufe des dritten Lebens-



Immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen



Rutschautos sind bei Zweijährigen beliebt

ÜBERSICHT

Motorische Entwicklung bis zum dritten Lebensjahr

Alter	Grobmotorik	Feinmotorik
Frühes Säuglingsalter	<ul style="list-style-type: none"> • Undifferenziertes Bewegungsmuster • Ungerichtete Stoßbewegungen mit Armen und Beinen • Vielzahl unterschiedlicher Reflexe 	<ul style="list-style-type: none"> • „Affenhand-Griff“ bei Berührung der Handflächen (Finger und Daumen greifen zu) • Hände werden geöffnet • Greifen wird ausprobiert
Spätes Säuglingsalter/ Kleinstkindalter	<ul style="list-style-type: none"> • Aneignung erster koordinierter Bewegungen: Körperaufrichtung und aufrechte Fortbewegung <ul style="list-style-type: none"> – 8.-12. Monat: Kopfkontrolle, Unterarmstütz, Rollen, Drehen, Robben, Krabbeln, Kniestand, freies Sitzen – 12.-16. Monat: freies Gehen, Kräftigung der Rücken-, Hals- und Streckmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> • Berühren des Gegenstandes mit den Fingern • Palmares Greifen (Handfläche und Daumen) • Pinzetten- und Zangengriff: <ul style="list-style-type: none"> – ab 5. Monat gezielte Auge-Hand-Koordination – zielgerichtetes Greifen mit zunehmender Differenzierung – Zuwenden – Ergreifen – Wegwerfen
Kleinkindalter	<ul style="list-style-type: none"> • Aneignung vielfältiger Bewegungsformen • Verbesserung in Quantität (Leistung) und Qualität (z.B. Gewandtheit): <ul style="list-style-type: none"> – Gehen (ab 1,5 Jahren schon Variationen) – Laufen (zw. 2-3 Jahren) – Springen (ab 2,5 Jahren Niedersprung) – Klettern (ab 1 Jahr eine Höhe von 30 cm) – Steigen (freies Steigen ab 2,5 Jahren) – Balancieren – Werfen und Fangen • Variablere Verfügbarkeit in unterschiedlichen Situationen • Kombination erster Bewegungsformen <ul style="list-style-type: none"> – Gehen und Ziehen – Laufen und Hüpfen • Bewegungsausführung wird zunehmend kraftvoller und raumgreifender 	<ul style="list-style-type: none"> • Greifbewegungen voll entwickelt • Komplexe Objektbehandlungen durch gute Hand- und Fingerkoordination • Einfaches Werfen ohne Gewichtsverlagerung und Rotation • Unkoordinierte Fangbewegung

Quelle: Renate Zimmer

jahres lernen die meisten, mit dem Laufrad zu fahren, sich die Schuhe selbst anzuziehen und einen Ball aufzufangen. Ihr Bewegungsverhalten wird zunehmend sicherer. Auch in diesem Alter spielen Körpererfahrungen im Raum noch eine große Rolle, um die eigenen motorischen Fähigkeiten auszuprobieren. Daher ist es wichtig, im Gruppenraum eine Tobe-Ecke mit Matratzen einzurichten, in der Kinder gefahrlos hüpfen und springen können. Aus Decken und Kissen lassen sich kreative Buden bauen. Aber auch Rolltreppen, Treppenstufen, Mauern und Baumstämme bieten

altersgerechte Herausforderungen. Bei ihrer Bewältigung setzt sich das Kind mit seinen eigenen Fähigkeiten und Kräften auseinander. Wie viele Treppenstufen kann ich allein herunterspringen? Kann ich auf der kleinen Mauer balancieren? Fragen wie diese bewegen Mädchen und Jungen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Bewegende Mutmacher

Auch wenn die motorischen Fähigkeiten eines Kleinkindes einem Reifungsprozess unterliegen: Sobald es sich selbstständig fortbewegen kann, liegt es ganz entscheidend am Ver-

halten seiner Bezugspersonen, wie die motorische Entwicklung weiter verlaufen wird. Für unter Dreijährige ist die Aufforderung, die von ihrer unmittelbaren Umgebung ausgeht, Anlass für aktive Erkundungen. Daher ist es besonders wichtig, wie sich pädagogische Fachkräfte und Eltern gegenüber den Kindern verhalten. Überbehütung schränkt den kindlichen Bewegungsraum ein. Die Mädchen und Jungen werden sehr vorsichtig und trauen sich meist weniger zu, als sie leisten könnten. Die liebevolle Begleitung eines Kindes bei seinen Versuchen, sich die Welt über seinen Körper zu erobern, unterstützt

es hingegen in der Entwicklung seiner Selbstständigkeit und gibt ihm Selbstvertrauen und Mut.

4. Didaktische Prinzipien

Wie oben dargestellt, beeinflusst Bewegung die kleinkindliche Entwicklung maßgeblich. Umso wichtiger also, dass unter Dreijährige täglich die Gelegenheit haben, sich vielfältig und frei zu bewegen. Zusätzlich können pädagogische Fachkräfte gezielte Angebote durchführen. Von der Fachkraft begleitet und unterstützt, erhalten Kinder so Impulse für rhythmische Spiele, für solche mit einfachen Regeln oder für

die Verwendung von Bewegungsgeräten. Die didaktischen Prinzipien der Kindgemäßheit, Offenheit, Freiwilligkeit, Sinnhaftigkeit und Selbsttätigkeit sollten dabei beachtet werden (Zimmer 2020).

Das Prinzip der Kindgemäßheit

Bewegungsangebote in der Kita sollten sich grundsätzlich an den Interessen, Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder orientieren. Die Jüngsten sollten zum Handeln herausgefordert, in ihren Fähigkeiten jedoch nicht überfordert werden. Um ihre Neugierde und Entdeckungsfreude zu wecken, sollten die Bewegungsangebote immer mal

wieder auch etwas Überraschendes, Unerwartetes beinhalten, z.B. neue Gerätekombinationen oder Materialien, welche die Kinder entdecken und erproben können. Andererseits sollte die Fachkraft beachten, dass gerade unter Dreijährige auch das Vertraute und Bekannte lieben, da es ihnen Ordnung und Struktur vermittelt. Bewegungsangebote müssen also nicht jedes Mal variieren, sondern können häufiger wiederholt werden. Variationen ergeben sich dann oft spontan von selbst.

Das Prinzip der Offenheit

Bewegungssituationen sollten offen sein für die situativen Interessen und aktuellen Spielthemen der Kinder. Auch wenn die pädagogische Fachkraft bestimmte Inhalte und die Gestaltung der Rahmenbedingungen geplant hat, muss ausreichend Raum für spontane Einfälle bleiben. Bereits unter Dreijährige können sich an der Gestaltung von Bewegungsangeboten beteiligen, wenn man ihre Fantasie im Umgang mit Materialien und Geräten sowie ihre Fähigkeiten zur individuellen Deutung der Spielsituationen berücksichtigt. So kann aus Turnmatten bspw. ein Boot auf hoher See werden, wenn diese in Reifen eingeklemmt werden, die das Schiff kräftig ins Schaukeln bringen. Oder ein aufrecht gehaltener Reifen wird zum Löwenmaul, in das die Kinder Bälle, sprich Futterbrocken, hineinwerfen können.

Das Prinzip der Freiwilligkeit

Grundsätzlich sollten Kleinkinder selbst entscheiden können, ob sie sich an einem Bewegungsangebot beteiligen möchten oder nicht. Im Vertrauen auf den Aufforderungscharakter der Geräte und Spielsituationen kann die pädagogische Fachkraft dem Kind die Entscheidung darüber überlassen, ob und wie es sich in das Spiel einbringt.



„Ich schaff das!“ Kleinkinder erproben ihre Fähigkeiten