

NICOLE LANGE & JANKA HELLER

# BEWEGUNG

*für die Kita*

Verlag Herder

52 BLITZ  
IDEEEN

[www.entdeckungskiste.de](http://www.entdeckungskiste.de)

# Bewegung im Kita-Alltag

Kinder bewegen sich gern. Sie tun dies nicht etwa, weil sie wissen, wie wichtig Bewegung für ihre Entwicklung ist. Sie bewegen sich gern, weil sie dies als subjektiv sinnvolle Aktivität erleben und mit freudvollen Erfahrungen gleichsetzen. Bewegung ermöglicht ihnen die Eroberung der Welt. Sie erschließen sich ihre Umgebung tastend, kriechend, gehend, springend usw. In dieser aktiven Auseinandersetzung lernen sie stetig hinzu: Über die Eigenschaften von Dingen, über die Eigenarten anderer Personen sowie über ihre eigenen Kompetenzen und Begabungen. Sie erleben sich sowohl erfolgreich als auch scheiternd – und sie erleben sich in ihrer eigenen Selbstwirksamkeit, sobald sie sich aktiv mit ihrer Welt beschäftigen. Und dies wiederum erzeugt eine intrinsische Motivation, weiterzumachen und sich auch in neuen Fähigkeiten zu üben. Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis und Motor für die kindliche Entwicklung zugleich.

Aus diesem Grund sollte Bewegungsförderung in allen Kitas einen hohen Stellenwert haben. Dabei ist eine auf einzelne explizite Bewegungsstunden fokussierte Ausrichtung nicht ausreichend. Nur regelmäßige Bewegung unterstützt eine gesunde körperliche, sozial-emotionale und kognitive Entwicklung der Kinder. Denken Sie Bewegungsförderung daher alltagsintegriert. Hierzu können bewegungsfreundliche Räume in der Kita beitragen, für einen bewegten Tagesablauf sind jedoch auch regelmäßige Impulse wichtig. Dabei geht es nicht darum, leistungsorientierte Sporteinheiten mit den Kindern umzusetzen, sondern vielmehr die Entdeckerfreude der Kinder und das Bedürfnis nach einem aktiven Miteinander zu unterstützen.

# Motorische und sensorische Kompetenzen fördern

Bewegungsaktivitäten sind untrennbar mit Wahrnehmungsprozessen verbunden. Bewegungsförderung ist damit auch Wahrnehmungsförderung – so wie umgekehrt eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit Grundlage für sicheres und gut koordiniertes Bewegungsverhalten ist. Motorik und Sensorik bedingen sich gegenseitig. Zu jeder Blitzidee erfolgt eine grobe Zuordnung zu den motorischen und sensorischen Kompetenzen, die dabei angesprochen werden. Das enge Zusammenspiel der Sinnessysteme, des Nervensystems und des Muskelapparates – also von sensomotorischen Prozessen – ist dadurch bei jeder Aktivität ersichtlich.

## Motorische Kompetenzen

Als wesentliche motorische Kompetenzen gelten hier:

- **Koordination**
- **Ausdauer**
- **Kraft**
- **Schnelligkeit**
- **Beweglichkeit**

Bei Aktionen, die explizit die Fähigkeit der Koordination von kleinen Muskeln bzw. Muskelgruppen ansprechen, ist die Kompetenz der **Feinmotorik** ergänzt. Für den Bereich der **Grobmotorik** ist bei besonderer Prägnanz die Bewegungsgrundform hervorgehoben, die Kinder mit dieser Aktion fördern.

## Sensorische Kompetenzen

Alle Reize aus der Umwelt sowie vom eigenen Körper werden durch unsere Sinnesorgane bzw. Sinnessysteme aufgenommen und durch unser Nervensystem verarbeitet. Folgende Wahrnehmungsprozesse sind im Zusammenhang mit den Blitzideen relevant:

- **taktile Wahrnehmung**
- **kinästhetische Wahrnehmung**
- **vestibuläre Wahrnehmung**
- **visuelle Wahrnehmung**
- **auditive Wahrnehmung**



Die drei körpernahen Sinne erhalten aus der Bewegungsperspektive eine besondere Bedeutung:

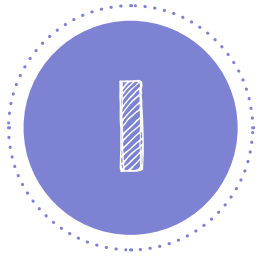
- Als **taktile Wahrnehmung** gelten Berührungsempfindungen, die über die Haut erfolgen. Die Haut steht dem Kind als Mittler zwischen innen und außen als erstes Kommunikationsmittel zur Verfügung. Gemeinsam mit der Erkundungswahrnehmung (aktives ertasten) bildet die Berührungswahrnehmung (eher passive Wahrnehmung) den Tastsinn. Über das Fühlen und Spüren wird das Kind sich seiner selbst bewusst und lernt, den Empfindungen eine Bedeutung zu geben, bspw. ob jemand es umarmt oder festhält.
- Die **kinästhetische Wahrnehmung** liefert dem Kind Informationen über Muskeln, Sehnen und Gelenke und wird daher auch als Bewegungs-, Stellungs-, Spannungs- und Kraftsinn bezeichnet. Hierdurch lernt das Kind u. a., wie viel Muskelkraft es aufwenden muss, um eine Bewegung wie den Hampelmann durchführen zu können.
- Mithilfe der **vestibulären Wahrnehmung** kann sich das Kind im Raum orientieren und in Bezug auf die Schwerkraft aufrechterhalten. Es nimmt Beschleunigung und Rotation wahr, z. B. beim Rollerfahren, Purzelbaumschlagen oder Rutschen. Ausreichende Gelegenheiten zum Klettern, Schaukeln oder Runterspringen sind nicht nur wichtig, damit das Kind lernt, sich im Gleichgewicht zu halten, sondern auch, um bspw. Geschwindigkeiten und Höhen einzuschätzen.

## Wie Sie die 52 Blitzideen einsetzen

Diese Blitzideen orientieren sich an einem wie oben beschriebenen ganzheitlichen Verständnis von Entwicklung und sehen Bewegung als ein kindgerechtes, für alle verfügbares Medium der Bildungs- und Entwicklungsbegleitung. Die Blitzideen stellen eine Art Ideenbörse für die Arbeit in Kitas dar. Sie beinhalten sowohl traditionelle Spiele, die es wieder ins Bewusstsein zu holen gilt, als auch Anregungen zu neuen Bewegungsanlässen, die Sie zum Ausprobieren mit den Kindern einladen.

Die Blitzideen können Sie ohne viel Aufwand oder Vorbereitung im Gruppenraum, im Flur, im Bewegungsraum oder auch im Außengelände umsetzen. Meist ist kein oder nur wenig Material erforderlich. Bei jeder der 52 Blitzideen sehen Sie auf einen Blick, welche Materialien Sie benötigen und ob ggf. etwas Vorbereitung nötig ist. Unter „Los geht’s“ lesen Sie, wie Sie und die Kinder vorgehen. Viele der Aktionen beinhalten Variationen, die es Ihnen ermöglichen, die Idee an eine Kindergruppe oder vorhandene Räumlichkeiten anzupassen. Bestenfalls inspirieren Sie die Vorschläge auch zu eigenen Abwandlungen. Hinweise und Tipps sowie eine grobe Zuordnung zu den angesprochenen motorischen und sensorischen Kompetenzen vervollständigen jede Blitzidee.





## MATERIALIEN

- 1 Seil pro Kinderpaar
- ggf. (Hand-)Tücher
- ggf. Rollbretter

## WORUM GEHT ES?

- **motorische Kompetenzen:**  
Kraft
- **sensorische Kompetenzen:**  
vestibuläre Wahrnehmung

# Abschleppdienst

## Los geht's

Oh weia – eine Panne! Wer kann mir helfen? Teilen Sie die Kinder in Autos und Abschleppwagen ein. Die Autos drehen eine Runde durch den Raum, erleiden dann eine Panne und bleiben liegen. Die Abschleppwagen helfen den Liegeengebliebenen, indem sie ihnen ein Seil zuwerfen, an dem diese sich festhalten. Der Abschleppdienst setzt nun all seine Kraft ein und zieht das kaputte Auto bis in die Werkstatt (einen vorher festgelegten Ort im Raum).

## Wissen und Tipps

- Damit es sich auf dem Fußboden besser rutschen lässt, können die Pannautos auch auf (Hand-)Tüchern oder Rollbrettern sitzen.
- Sollte das Festhalten am Seil für die Kinder zu schwer sein, können sie das Seil um den Rücken legen, unter den Achseln durchführen und dann zum Festhalten greifen.



# 2

## MATERIALIEN

- ggf. Papprollen
- ggf. Buntstifte oder Fingerfarben

## WORUM GEHT ES?

- **motorische Kompetenzen:**  
Koordination
- **sensorische Kompetenzen:**  
kinästhetische und visuelle  
Wahrnehmung

# Wie viele Gänsefüßchen?

## Los geht's

Machen Sie mit den Kindern eine Entdeckungsreise im Außengelände. Jedes Kind sucht sich aus der Ferne ein Objekt aus, z. B. einen Baum, die Rutsche, den Sandeimer, einen Stein, und benennt dieses kurz. Dann schätzt es, wie weit dieser Gegenstand entfernt ist. Als Größenordnung können Sie Schrittlängen, Fußlängen, Handbreiten, Körperlängen usw. vorschlagen. Fragen Sie z. B.: Wie viele Gänsefüßchen sind es von deinem Standort bis zum Baumstamm? Anschließend misst das Kind nach, indem es den Weg in der vorab beschlossenen Bewegungsform zurücklegt. In einer weiteren Runde können die Kinder die Entfernung mit einer anderen Einheit schätzen und messen. Danach suchen sie sich einen neuen Gegenstand aus und das Spiel beginnt von vorne.

## Wissen und Tipps

- Gestalten Sie mit den Kindern vorab Fernrohre aus Papprollen. Damit lässt sich das Außengelände zusätzlich auf eine lustige Art und Weise erkunden und gut in eine Geschichte einbauen.

