

**kindergarten
heute**

Judith Gartmann
Tanja Jungmann

TOBEN, WACKELN, SPRINGEN, ZAPPELN



Verlag Herder

Vorwort.....	3
--------------	---

Einleitung.....	4
-----------------	---

1 Bewegter Morgenkreis	7
-------------------------------------	---

2 Mit Fingerspitzengefühl künstlerisch gestalten.....	13
--	----

3 Schreibbewegungen: Grafomotorik.....	19
---	----

4 Mit der Hand zum Mund – Motorik bei Mahlzeiten	25
---	----

5 Bewegungsbaustellen und Spielräume	31
---	----

6 Bewegungskompetenz durch Toben und Turnen.....	37
---	----

7 Entspannung durch sanfte Bewegung	43
--	----

8 Bewegung mit Musik – Singen, Tanzen, Musizieren	49
--	----

9 Bewegtes Erzählen und Vorlesen	55
---	----

10 Ausflüge – Bewegung außerhalb der Kita	61
--	----

11 Spielen – Bewegung nach Lust und Laune	67
--	----

12 Übergänge bewegt gestalten	73
--	----

Literatur	78
-----------------	----

Impressum	79
-----------------	----

VORWORT

Es gibt viele gute Gründe für Sie als pädagogische Fachkraft, Bewegungsimpulse im Alltag zu setzen. Bewegung bildet die Grundlage für vielseitige Lernprozesse und stellt eine Voraussetzung für die soziale, die emotionale, die kognitive und die sprachliche Entwicklung dar. Durch Bewegung erfahren Kinder sich selbst und erschließen sich ihre Umwelt. Sie lernen ihren eigenen Körper und verschiedene Befindlichkeiten kennen, z. B. Entspannung und Anspannung, Ruhe und Hast, Anstrengung und Wohlbefinden. Auf der Suche nach stets neuen Bewegungsherausforderungen werden Grenzen erfahrbar, zugleich aber auch die eigenen Handlungs- und Spielräume erweitert. Positive Bewegungserfahrungen und das Erleben von Selbstwirksamkeit fördern die Entwicklung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und das Selbstbewusstsein. Eine bewegungsförderliche Gestaltung der Innen- und Außenbereiche von Kindertageseinrichtungen sowie offene Bewegungsangebote erhöhen die Motivation der Kinder, sich die Welt zu erschließen. Dabei müssen Sie auch den Sicherheitsaspekt ausreichend berücksichtigen – allerdings ohne den Bewegungsdrang der Kinder einzuschränken. Die Sensibilisierung für Gefahren kann nämlich nur gelingen, wenn sie erkannt werden und der Umgang mit ihnen erlernt wird.

In dieser Materialsammlung finden Sie ein breites Spektrum an Alltagssituationen, gegliedert in zwölf thematische Einheiten, die auf den ersten Blick mal mehr (z. B. Bewegungsbaustelle, Freispiel) und mal weniger (z. B. Entspannung, Bilderbücher lesen) mit Bewegung zu tun haben. Bei genauerem Hinsehen können Sie aber in allen Alltagssituationen das Potenzial für Bewegungsförderung entdecken und gemeinsam mit den Kindern nutzen. Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen Einführung: entweder in eine

bestimmte Situation und deren bewegungsförderliches Potenzial (z. B. Morgenkreis, Mahlzeiten) oder in den jeweiligen Bereich der Motorik, der besonders gefördert werden soll (z. B. Feinmotorik, Grafomotorik). Dabei können Sie je nach Alter der teilnehmenden Kinder zwischen leichteren und schwierigeren Varianten der verschiedenen Impulse wählen. Neben Tipps zur Umsetzung erhalten Sie außerdem auch Hinweise auf mögliche Stolpersteine. Insgesamt stellt Ihnen das vorliegende Buch eine Fülle von leicht umsetzbaren Aktivitäten wie Spiele, Übungen, Aufgaben, Bilderbuchbetrachtungen und kreative Tätigkeiten für Ihre alltägliche Praxis zur Verfügung.

Seien Sie gewiss: Je lieber Sie sich gemeinsam mit den Kindern bewegen und je aktiver Sie selbst sind, desto höher liegt das Aktivitätslevel der Kinder. Entdecken Sie also mit den Kindern gemeinsam die Welt der Bewegung immer wieder neu und haben Sie vor allem viel Spaß dabei!

Judith Gartmann & Tanja Jungmann

Judith Gartmann

Physiotherapeutin und
als wissenschaftliche
Mitarbeiterin an der
Medizinischen Hochschule
Hannover (MHH) tätig.



© Foto: Raum Hannover/Inke Theis



© Universität Oldenburg/
Matthias Knust

Tanja Jungmann

Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren Professorin in der sonderpädagogischen Lehre und Forschung. Seit April 2020 hat sie eine Professur für „Sprache und Kommunikation und ihre sonderpädagogische Förderung“ an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg inne.

EINLEITUNG

Eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben der frühen Kindheit besteht darin, motorische Kompetenzen zu erwerben. Dafür bringen Kinder die wesentlichen Voraussetzungen – Neugier und natürlichen Bewegungsdrang – bereits mit. Indem pädagogische Fachkräfte in Krippe und Kita zahlreiche Bildungsanlässe und Möglichkeiten für sichere Bewegungserfahrungen bieten, kommt ihnen eine zentrale Rolle bei der Umsetzung des Bildungsauftrags im Bereich Motorik zu. Aber auch die gezielte Bewegungsförderung und die Prävention von motorischen Auffälligkeiten und Gesundheitsproblemen sind eng an diesen Bildungsbereich geknüpft. So wird in den Bildungsplänen der Länder Bewegung unter dem Bereich „Gesundheit“ (z. B. Berlin), „Bildungs- und Entwicklungsfeld Körper“ (z. B. Baden-Württemberg) oder der Trias „Körper – Bewegung – Gesundheit“ (z. B. Niedersachsen) aufgeführt oder dem „Sport“ (z. B. Hessen) zugeordnet. Freudbehaftetes Bewegen ist somit ein wichtiges Element der Gesundheitsförderung. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung der Gesundheitskompetenz (Health Literacy). Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur Gesundheit treffen zu können. Gesundheitskompetenz umfasst also Wissen, Motivation und Handlungskompetenz (vgl. Schaeffer et al., 2018; Sørensen et al., 2015). Wenn Kinder am bewegungsbezogenen Kita-Alltag aktiv teilhaben, indem sie Entscheidungsfreiheit („Welches Spiel spielen wir?“, „Wo wollen wir uns mal so richtig austoben?“) sowie Diskussions- und Reflexionsmöglichkeiten bekommen („Wisst ihr, warum das gut war, dass wir gerade so getobt haben?“, „Warum sind wir jetzt so aus der Puste?“), wird ein früher Akzent in der Gesundheitsbildung und -förderung gesetzt (vgl. Okan et al., 2017).

Allen Bildungsplänen gemeinsam ist zudem die Bedeutung von Bewegung für alle Entwicklungsbereiche. Das tägliche Miteinander in Krippen und Kitas bietet etliche Gelegenheiten zur alltagsintegrierten Förderung von Bewegung im Tagesablauf – von der Begrüßung über den Morgenkreis, das gemeinsame Malen und Basteln, das gemeinsame Musizieren bis hin zu Aktivitäten im Freien oder beim Freispiel drinnen und draußen. Egal, ob es sich um Säuglinge, Krippen- oder Kindergartenkinder handelt, das Erkunden und Bewegen sollte stets in einer sicheren Umgebung erfolgen und an den individuellen Entwicklungsstand und die individuellen Interessen angepasst sein.

EINE AKTIVIERENDE UMGEBUNG SCHAFFEN

Das spielerische Bewegen ist eine der häufigsten Verhaltensweisen in der frühen Kindheit, die vom Prinzip der Freiwilligkeit getragen werden. In der Regel benötigen gesunde Kinder im Krippen- und Kita-Alter keine gezielte Anleitung, wie sie bestimmte Bewegungen ausführen können. Sie lernen spielerisch, beiläufig und durch das Nachahmen. Hierbei haben Eltern und andere Bezugspersonen, zu denen auch pädagogische Fachkräfte gehören, sowie ältere Kinder eine wichtige Vorbildfunktion. Diese kann – in Abhängigkeit von der eigenen Bewegungsbiografie – entweder darin bestehen, dass Sie sich selbst gern und viel bewegen, auch an Turn- und Spielgeräten, und die Übungen selbst vormachen können. Genauso wichtig ist es aber, die Selbstwirksamkeit der Kinder positiv zu bestätigen und eine Umgebung zu schaffen, die viele sichere Spiel- und Bewegungsräume bietet. Denn nur durch positive Bewegungserfahrungen können Kinder ein realistisches, aber leistungszuversichtliches Selbstbild entwickeln.

SICHERHEITSASPEKT

Sicherheitsaspekte müssen ausreichend berücksichtigt werden, ohne den Tätigkeitsdrang der Kinder einzuschränken. Kinder können für Gefahren und Grenzen nur sensibilisiert werden, wenn sie diesen im Alltag begegnen. Mit der Entwicklung des logischen Denkens und zunehmender Geschicklichkeit und Mobilität werden sich Kinder zwischen drei und vier Jahren auch der Gefahren bewusst. Gerade bei spielerischen Aktivitäten, die aufregend und spannend sind und die ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich bringen – auch „Risky Play“ genannt –, probieren Kinder die Grenzen ihrer motorischen Fähigkeiten aus. Oftmals ist eine rasante Hügelabfahrt auf dem Laufrad oder mit dem Schlitten für Zuschauende schwer auszuhalten, die Kinder lernen dabei aber, sich und ihre Fähigkeiten situationsangemessen einzuschätzen. Wenn Kinder ihren Körper kennen (Körperteile wahrnehmen und benennen), wenn sie sich an ihm orientieren können (rechts und links, oben und unten unterscheiden) und wenn sie sich seiner Grenzen bewusst sind (Körperausdehnung in Länge und Breite), dann sind sie in der Lage, in risikoreichen Situationen verlässlich auf ihn zurückzugreifen. Das befähigt sie z. B. in ihrem Alltag, räumliche und zeitliche Orientierungen vorzunehmen, wie die Breite der Straße, den Abstand zu anderen Verkehrsteilnehmern oder die Geschwindigkeit von Fahrzeugen angemessen einzuschätzen (vgl. Balster 2006).

Die meisten Kinder lernen im Alter von vier bis sechs Jahren, mit dem Fahrrad oder dem Roller zu fahren. Dadurch erweitert sich ihr Aktionsradius. Mobilitäts- und Verkehrserziehung sollten daher gemeinsam mit den Eltern thematisiert werden.

SICHERHEIT GEBEN UND BESTÄRKEN

Je weniger Risiko Eltern und Fachkräfte zu lassen, desto gehemmer ist in der Regel das Bewegungsverhalten der Kinder. Dies kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass das Kind aus Unsicherheit und Angst bestimmte motorische Fähigkeiten nicht erwirbt. In der geteilten Verantwortung von Eltern und pädagogischen Fachkräften geht es darum, den Kindern die Entwicklung von Risikokompetenz zu ermöglichen, die motorische Selbstwirksamkeit der Kinder positiv zu bestätigen und in den gelenkten Phasen den Fokus auch auf spezialisierte Fertigkeiten zu legen, zum Beispiel das Werfen und Fangen, was mit einer erhöhten Teilhabe an Wurf- und Fangspielen einhergeht. Regeln zum Thema Sicherheit und Sicherheitsbewusstsein/Unfallprävention können und sollten gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden: Dazu gehören Verkehrs- und Spielplatzregeln, sicherer Gebrauch von Werkzeugen unter Aufsicht oder das Tragen eines Fahrradhelmes (vgl. BZgA 2023).



QUALIFIKATION UND WEITERBILDUNG

Pädagogische Fachkräfte benötigen für das komplexe Feld der Bewegungsförderung regelmäßige Inhouse-Schulungen und Weiterbildungen, die ihnen anhand von vielen Praxisbeispielen möglichst vor Ort in der Kita vermittelt sowie durch Intervision und Supervision gefestigt wird. Eltern profitieren nicht nur von themenspezifischen Infoabenden und Begleitmaterial zu Bewegung, Ernährung und Medienkonsum ihrer Kinder, sondern vor allem von Spiel- und Bewegungstagen. Qualifizierte Fachkräfte geben im Außengelände der Einrichtung oder auf Spielplätzen in der Nähe anregungsreiche, aber gefahrlose Bewegungsimpulse weiter und fördern die gemeinsame Lust an Bewegung. Tauschen sich pädagogische Fachkräfte im Team und mit den Eltern über die Entwicklung der Kinder aus, schärft dies den Blick und kann die Begleitung und Unterstützung der Bewegungsentwicklung nur verbessern – ebenso wie die eigenen Fähigkeiten zur Beobachtung und Dokumentation. Auf dem Buchmarkt gibt es einige Titel, die sich besonders für eine vertiefte Beschäftigung mit dem Bildungsbereich Bewegung eignen:

- Beudels, W./Diehl, U./Böcker-Giannini, N. (2019): Bewegungsförderung in der inklusiven Kita. München: Ernst Reinhardt.
- Gartmann, J./Jungmann, T. (2021): Überall steckt Bewegung drin. Alltagsintegrierte Förderung motorischer Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder. München: Ernst Reinhardt.
- Kuhlenkamp, S./Schlesinger, G. (2021): Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. München: Ernst Reinhardt.
- Schwarz, R. (2020): Bewegung bilden, Bildung durch Bewegung. In: Roos, J./Roux, S. (Hrsg.): Das große Handbuch Frühe Bildung in der Kita. S. 349–364. Hürth: Wolters Kluwer.
- Voss, A. (Hrsg.) (2019): Bewegung und Sport in der Kindheitspädagogik. Stuttgart: Kohlhammer.
- Zimmer, R. (2021): Bewegung erleben in der Kita. 3 bis 6 Jahre. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2010): Bildungsjournal Frühe Kindheit. Bewegung, Körpererfahrung und Gesundheit. Berlin: Cornelsen Scriptor.

