

Inhalt

Einleitung	7
1 Die Bedeutung von Bewegung	11
1.1 Die eigene Sportbiografie	12
1.2 „Was heißt hier Bewegung?“	13
1.2.1 Bewegung und Sport	13
1.2.2 Die Dimensionen von Bewegung	14
1.2.3 Die Bewegungsgrundformen	15
1.3 Kinderwelt ist Bewegungswelt	16
1.3.1 Kinder suchen Bewegungsgelegenheiten	16
1.3.2 Warum wollen Kinder sich immer bewegen? Motive und Bedürfnisse	16
1.3.3 Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung der Kinder	19
1.3.4 Das Verschwinden der natürlichen Spiel- und Bewegungsgelegenheiten in der heutigen Kindheit	21
2 Physiologische Grundlagen von Bewegung	23
2.1 Das Skelett und die Knochen	24
2.2 Die Muskeln	25
2.3 Das Herz-Kreislauf-System	28
2.4 Das Nervensystem	28
2.5 Aufbau und Funktionsweise des Gehirns	29
2.5.1 Nervenzellen und Nervenverbindungen	30
2.5.2 Nervenverbindungen entstehen durch Bewegungserfahrungen	31
3 Wahrnehmung	33
3.1 Wahrnehmung ist die Grundlage aller Bewegungen	34
3.2 Der Prozess der Wahrnehmung	35
3.3 Die Entwicklung der Wahrnehmung	37
3.4 Entwicklung und Funktion der einzelnen Sinnessysteme	38
3.4.1 Das visuelle System: Sehen	38
3.4.2 Das auditive System: Hören	40
3.4.3 Das taktile System: Tasten und Berühren	42
3.4.4 Das kinästhetische System: Muskel- und Bewegungsempfindung	43
3.4.5 Das vestibuläre System: Der Gleichgewichtssinn	45
3.4.6 Das olfaktorische und gustatorische System: Riechen und Schmecken	46
3.5 Integration der Sinneswahrnehmungen	48
3.6 Störungen der Wahrnehmung – Störung der Integration der Sinne	49
3.6.1 Wie äußern sich Wahrnehmungsstörungen?	50
3.6.2 Was sollte die Erzieherin tun, wenn sie einen Hinweis auf eine Wahrnehmungsstörung beobachtet?	52
3.7 Unterstützung der Wahrnehmungsentwicklung in der Kita	52
3.7.1 Spielerische Förderung der Wahrnehmungsleistungen durch die Hervorhebung eines Sinnes	53

4	Entwicklungspsychologische Grundlagen und ihre Konsequenzen für die Gestaltung der Bewegungsangebote	64
4.1	Bewegung und Spiel als elementare Betätigungsformen der Kinder	65
4.2	Die Entwicklung des Denkens	68
4.2.1	Bewegung macht schlau!.....	72
4.2.2	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten	72
4.3	Die motorische Entwicklung des Kindes.....	74
4.3.1	Gesetzmäßigkeiten der motorischen Entwicklung.....	74
4.3.2	Verlauf der motorischen Entwicklung	75
4.3.3	Entwicklung der Bewegungsgrundformen.....	78
4.3.4	Störungen der motorischen Entwicklung	83
4.3.5	Unterstützung der motorischen Entwicklung in der Kita	83
4.4	Die Entwicklung des Sozialverhaltens	84
4.4.1	Die Entwicklung des sozialen Spielverhaltens	84
4.4.2	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungssituationen.....	85
4.4.3	Konkurrenz- und Kooperationsspiele	86
4.5	Zur Identitätsentwicklung des Kindes: das Selbstkonzept.....	88
4.5.1	Zum Aufbau des Selbstkonzepts.....	90
4.5.2	Das Selbstkonzept und die Motivation etwas zu leisten.....	91
4.5.3	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten	91
4.6	Bewegung ist immer mit emotionalen Prozessen verbunden	93
4.7	Sprache und Bewegung	94
4.7.1	Die Sprachentwicklung des Kindes	95
4.7.2	Störungen der Sprachentwicklung.....	96
4.7.3	Sprachförderung in Bewegungsangeboten	96
4.7.4	Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele zur Sprachförderung.....	97
5	Methodisch-didaktische Prinzipien der Gestaltung von Bewegungsangeboten in der Kita	101
5.1	Aufgaben und Ziele der Bewegungserziehung	102
5.2	Methodisch-didaktische Prinzipien von Bewegungsangeboten in der Kita ..	102
5.3	Methoden der Bewegungsvermittlung: Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe	104
5.4	Wie lernen Kinder? Lerntheorien und ihre Anwendung in Bewegungsangeboten der Kita	106
5.4.1	Was bedeutet Lernen?.....	106
5.4.2	Lerntheorien	107
5.5	Das Konzept der Psychomotorik	111
6	Gesundheitsförderung durch Bewegung	116
6.1	Was bedeutet der Begriff „Gesundheit“?.....	117
6.2	Der Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung im Kindesalter.....	117
6.3	Zur gesunden Entwicklung benötigt der Organismus Belastungsreize	119
6.4	Motorische Hauptbeanspruchungsformen durch adäquate Belastungsreize fordern und fördern	120

6.4.1	Kraft	120
6.4.2	Beweglichkeit	124
6.4.3	Ausdauer	127
6.4.4	Koordination	130
7	Bewegung in die Kita bringen	134
7.1	Bewegungsfreundliche Raumgestaltung in der Kita	135
7.1.1	Gestaltung der Innenräume	135
7.1.2	Das Außengelände	138
7.2	Bewegungsanregende Geräte und Materialien	138
7.2.1	Alltagsmaterial	141
7.2.2	Bälle	142
7.3	Bewegungsspiele	143
7.3.1	Kleine Spiele	143
7.3.2	Aufwärmspiele	144
7.3.3	Kleine Spiele anleiten	145
7.4	Bewegungslandschaften und Bewegungsbaustellen	147
7.4.1	Bewegungslandschaften	147
7.4.2	Bewegungsbaustellen	149
7.4.3	Sicherheitshinweise zum Auf- und Abbau von Geräten mit Kindern	151
7.5	Die angeleitete Bewegungsstunde	152
7.5.1	Organisatorische Rahmenbedingungen	152
7.5.2	Zur Organisation der Bewegungsstunde	152
7.5.3	Inhalte der Bewegungsstunde	153
7.5.4	Der Ablauf einer Bewegungsstunde	154
7.6	Spaziergänge	157
7.7	Geschlechtsbewusste Bewegungsangebote für Jungen und Mädchen	157
7.8	Aufsichtspflicht bei Bewegungsangeboten	159
8	Rhythmus und Tanz	161
8.1	Rhythmus	162
8.1.1	Ein Rhythmus gliedert Bewegungsabläufe	162
8.1.2	Rhythmisiche Bewegungsbegleitung	163
8.2	Was bedeutet „Tanz“?	165
8.3	Absichten der Tanzerziehung in der Kita	166
8.4	Tanzformen für Kinder	167
8.4.1	Tanzimprovisation	167
8.4.2	Darstellendes Tanzen	169
8.4.3	Bewegungslieder und Singkreisspiele	170
8.4.4	Gebundene Tanzformen – Tänze für Kinder gestalten	172
8.5	Die imitative und die kreative Methode der Tanzerziehung	174
8.6	„Ich kann nicht tanzen!“ – Mögliche Schwierigkeiten der Erwachsenen	175

9	Entspannung	177
9.1	Zur Bewegung gehört Entspannung	178
9.2	Wie reagieren Kinder auf Entspannung?.....	178
9.2.1	Körperliche, psychische und verhaltensmäßige Reaktionen auf Entspannung.....	178
9.2.2	Begleiterscheinungen von Entspannungsreaktionen	179
9.2.3	Wann ist Vorsicht geboten, wenn es um Entspannung geht?.....	180
9.3	Entspannungsangebote in den Alltag der Kita einbinden.....	181
9.4	Methoden zur Entspannung in der Kita	182
9.4.1	Bewegte Entspannung	182
9.4.2	Wechsel von Anspannung und Entspannung.....	183
9.4.3	Berührungen/Massagen.....	184
9.4.4	Konzentration der Wahrnehmung	187
9.4.5	Vorstellungsbilder und Entspannungsgeschichten	187
9.4.6	Atementspannung	189
9.5	Zur Organisation von wöchentlichen „Entspannungsstunden“ in der Kita.....	189
10	Der Bewegungskindergarten	191
10.1	Konzeptionelle Bestandteile eines Bewegungskindergartens	192
10.2	Elternarbeit und Bewegungserziehung	193
10.2.1	Elternabende	193
10.2.2	Gemeinsame Bewegungsaktionen von Eltern und Kindern	194
	Literaturverzeichnis	196
	Bildquellenverzeichnis	200
	Sachwortverzeichnis	201