

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 | Rhythmische 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 |