

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 Der Rückgang natürlicher Spiel- und Bewegungsgelegenheiten	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: Gleichgewichtssinn	45
3.4.6 Das olfaktorische und das 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 Der richtige Umgang mit Wahrnehmungsstörungen bei Kindern	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	73
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 fordern und fördern	120
6.4.1	Kraft	120

6.4.2	Beweglichkeit	124
6.4.3	Ausdauer	127
6.4.4	Koordination	130
6.5	Rückenschule für Erzieherinnen	133
6.5.1	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	133
6.5.2	Ursachen für Rückenleiden von Erzieherinnen	136
6.5.3	Präventive Maßnahmen gegen Rückenbeschwerden im Erzieherinnenberuf	137
6.5.4	Funktionelle Gymnastik der Rückenschule „Fitter Rücken“ – ein kurzes Übungsprogramm	140
6.5.5	Ungesunde Bewegungsmuster erkennen und ersetzen	147
7	Bewegung in die Kita bringen	148
7.1	Bewegungsfreundliche Raumgestaltung in der Kita	149
7.1.1	Gestaltung der Innenräume	149
7.1.2	Gestaltung des Außengeländes	152
7.2	Bewegungsanregende Geräte und Materialien	152
7.2.1	Alltagsmaterial	155
7.2.2	Bälle	156
7.3	Bewegungsspiele	157
7.3.1	Kleine Spiele	157
7.3.2	Aufwärmspiele	158
7.3.3	Kleine Spiele anleiten	159
7.4	Bewegungslandschaften und Bewegungsbaustellen	161
7.4.1	Bewegungslandschaften	161
7.4.2	Bewegungsbaustellen	163
7.4.3	Sicherheitshinweise zum Auf- und Abbau von Geräten mit Kindern	165
7.5	Die angeleitete Bewegungsstunde	166
7.5.1	Organisatorische Rahmenbedingungen	166
7.5.2	Zur Organisation der Bewegungsstunde	166
7.5.3	Inhalte der Bewegungsstunde	167
7.5.4	Der Ablauf einer Bewegungsstunde	168
7.6	Spaziergänge	171
7.7	Geschlechtsbewusste Bewegungsangebote für Jungen und Mädchen	171
7.8	Aufsichtspflicht bei Bewegungsangeboten	174
7.9	Bewegungsangebote und Inklusion in der Kita	175
8	Rhythmus und Tanz	177
8.1	Rhythmus	178
8.1.1	Ein Rhythmus gliedert Bewegungsabläufe	178
8.1.2	Rhythmische Bewegungsbegleitung	179
8.2	Was bedeutet „Tanz“?	181
8.3	Absichten der Tanzerziehung in der Kita	182
8.4	Tanzformen für Kinder	183
8.4.1	Tanzimprovisation	183

8.4.2	Darstellendes Tanzen	185
8.4.3	Bewegungslieder und Singkreisspiele	186
8.4.4	Gebundene Tanzformen – Tänze für Kinder gestalten	188
8.5	Die imitative und die kreative Methode der Tanzerziehung	190
8.6	„Ich kann nicht tanzen“ – mögliche Schwierigkeiten der Erwachsenen	191
9	Entspannung	193
9.1	Zur Bewegung gehört Entspannung	194
9.2	Wie reagieren Kinder auf Entspannung?	194
9.2.1	Körperliche, psychische und verhaltensmäßige Reaktionen auf Entspannung.	194
9.2.2	Begleiterscheinungen von Entspannungsreaktionen	195
9.2.3	Wann ist Vorsicht geboten, wenn es um Entspannung geht?	196
9.3	Entspannungsangebote in den Alltag der Kita einbinden	197
9.4	Methoden zur Entspannung in der Kita	198
9.4.1	Bewegte Entspannung	198
9.4.2	Wechsel von An- und Entspannung	199
9.4.3	Berührungen/Massagen	200
9.4.4	Konzentration der Wahrnehmung.	203
9.4.5	Vorstellungsbilder und Entspannungsgeschichten	203
9.4.6	Atementspannung	205
9.5	Zur Organisation von wöchentlichen „Entspannungsstunden“ in der Kita	205
10	Der Bewegungskindergarten	207
10.1	Konzeptionelle Bestandteile eines Bewegungskindergartens	208
10.2	Elternarbeit und Bewegungserziehung	209
10.2.1	Elternabende	209
10.2.2	Gemeinsame Bewegungsaktionen von Eltern und Kindern	210
	Literaturverzeichnis	212
	Bildquellenverzeichnis	217
	Sachwortverzeichnis	218