Thema Bewegung
PädagogInneninformation

Bewegung und sportliche Aktivität sind **wichtige Gesundheitsdeterminanten**. Das bedeutet, dass sie unsere Gesundheitsentwicklung positiv beeinflussen: Mangelnde Bewegung ist ein Risikofaktor, regelmäßige körperliche Aktivität hingegen ist ein wesentlicher Schutzfaktor.

Kind sein ist untrennbar mit Bewegung verbunden. Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne. Die Kleinen lernen durch Bewegung viel über sich und ihre Umwelt. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist eng mit Bewegung und Bewegungserfahrungen verknüpft. Das Gehirn lernt sozusagen ständig dazu, stellt neue Verknüpfungen her, Muskeln und Knochen entwickeln sich und vieles mehr. **Verschiedene Sinnes- und Bewegungsreize** unterstützen die Entwicklung der Kinder. Nachdem viele Mädchen und Buben einen großen Teil ihrer Zeit in Kindergärten verbringen, kommt diesem auch ein zentraler Stellenwert in Bezug auf Bewegungserfahrung und Entwicklung zu (1).

Bewegung gemeinsam mit Gleichaltrigen kann das soziale Wohlbefinden steigern

Leider nimmt das kindliche Bewegungsausmaß durch Freizeitaktivitäten wie Fernsehen oder Computer spielen ab. Kinder entdecken aber erst durch Bewegung die Welt. Sie lernen, mit sich und ihrem Körper umzugehen, gewinnen mit **positiven Bewegungserlebnissen** Selbstvertrauen, erleben aber auch Versagen und Enttäuschung. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit Gleichaltrigen können das soziale Wohlbefinden steigern und Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Toleranz schulen. Außerdem sind positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit belegt.

Kindergartenkinder im Alter von drei Jahren bis Schulbeginn sollten mindestens drei Stunden täglich körperlich aktiv sein. Davon sollten mindestens eine Stunde mit Bewegung bei mittlerer bis hoher Intensität verbracht werden. Das bedeutet: Bewegung, bei der noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann (mittlere Intensität) oder Bewegung, bei der nur noch kurze Wortwechsel möglich sind (hohe Intensität). Auf **Freude an der Bewegung** ist besonders zu achten. Ideal ist eine breite Palette verschiedener altersgerechter Bewegungsformen – wie Herumtollen am Spielplatz, Bewegungsspiele, Tretroller oder Laufrad fahren – die muskelkräftigend und knochenstärkend oder ausdauerfördernd sind.

Täglich drei Stunden körperliche Aktivität

Im Kindergartenalter stehen kindgerechte Förderung und nicht sportliche Höchstleistungen im Vordergrund. Um eine Vielfalt motorischer Fähigkeiten zu erfahren sind **strukturierte und angeleitete Bewegungseinheiten** empfehlenswert. Besonderen Stellenwert haben die koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise Springen, Klettern, Laufen, Schaukeln, Werfen und Rollen und die gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik

[1] https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/kindergarten/kinder-gesund-bewegen, Stand 10.03.2021.

(Ballspielen, Saft in ein Glas gießen, Papier mit Kinderschere schneiden, Kneten etc.). Auf diese Weise kann sich eine positive Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben entwickeln (1).

Studien zeigen, dass viele Kinder sich zu wenig bewegen, und ihr Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter abnimmt. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts in Deutschland erfüllt nicht einmal einer von drei Buben (30%) im Volksschulalter die Bewegungsempfehlungen. Bei den Mädchen ist es nicht einmal jedes vierte (23%), das sich gemäß den Empfehlungen bewegt.

Sie als PädagogIn oder BetreuerIn im Kindergarten helfen den Kindern, sich täglich neuen kleineren und größeren Herausforderungen zu stellen. Sie fördern die Bewegung bei Kindern, auch wenn weniger optimale Voraussetzungen vorhanden sind (beispielsweise bedingt durch personelle Situation, Räumlichkeiten, Mittel für Materialien etc.). Auch wenn kein eigener Turnraum und keine Außenanlage zur Verfügung stehen, sind der Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Bewegungsformen wie **Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen** werden trotz begrenztem Raumangebot und ohne aufwendiger Materialien fast überall umgesetzt. Kindergärten bieten aber auch Abwechslung in den Bewegungsformen, zum Beispiel durch Kooperationen mit Sportvereinen.

Abwechslung in den Bewegungsformen

Bewegung an der frischen Luft und die dadurch gesetzten Wärme-, Kälte- und Lichtreize sind für Kinder zusätzlich wichtig. Durch Bewegung lernen Kinder, ihre Empfindungen, ihre Grenzen, Bedürfnisse und ihren Körper besser kennen. Zudem lernen sie sich zu orientieren, Abstände und Geschwindigkeiten besser einzuschätzen und vieles mehr. Dadurch können Unfälle langfristig vermieden werden.

Das „Bewegungskönnen" eines Kindes entsteht durch **Ausprobieren, Wiederholen und Variieren** – Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Bewegung macht Kindern Freude, wenn damit auch ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Vieles wird spielerisch erarbeitet – unter anderem mit dem Ziel, die Neugierde zu wecken und Lernprozesse anzustoßen. Kinder lernen durch Nachahmen von Bewegungen Gleichaltriger oder älterer Kinder, persönliche Erfahrungen und beim Spielen, sei es beim Ballspielen oder auch durch Bewegungs- und Singspiele.

Freude und Spaß im Vordergrund

Das frühe Bewegungsverhalten prägt auch das Verhalten im Erwachsenenalter.
Bewegung sollte im Kindesalter einen besonders hohen Stellenwert haben.
Gesundheit und Bewegung in Kindergärten sind im BildungsRahmenPlan verankert (1).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Bewegungsförderung im Kindergarten!
Die Beschreibung aller Übungen finden Sie jeweils auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern im Kindergarten durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt, bitte ergänzen und erweitern Sie gerne die Module und Anregungen mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz!