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 ein wesentlicher Schutzfaktor.

„Kind sein" ist untrennbar mit Bewegung verbunden, denn Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist eng mit Bewegung und Bewegungserfahrungen verknüpft und sie lernen dabei viel über sich und ihre Umwelt. **Verschiedene Sinnes- und Bewegungsreize** unterstützen die gesunde Entwicklung von Kindern. Nachdem im Kindergarten viel Zeit verbracht wird, kommt diesem auch ein zentraler Stellenwert in Bezug auf Bewegungserfahrung und Entwicklung zu.

Bewegung gemeinsam mit Gleichaltrigen kann das soziale Wohlbefinden steigern

Leider nimmt das kindliche Bewegungsausmaß durch Freizeitaktivitäten wie Fernsehen oder Computerspielen ab. Kinder können jedoch nur durch Bewegung die Welt vollumfänglich entdecken. 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 zu Schulbeginn sollten mindestens drei Stunden täglich körperlich aktiv sein! Davon sollte mindestens eine Stunde mit Bewegung von mittlerer bis hoher Intensität verbracht werden. Mittlere Intensität bedeutet z.B. eine Bewegung auszuführen, bei der noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Hohe Intensität bedeutet, dass z.B. nur mehr kurze Wortwechsel möglich sind. Wichtig ist immer, die **Freude an der Bewegung** im Blick zu haben! Ideal ist, eine breite Palette verschiedener altersgerechter Bewegungsformen anzubieten, die muskelkräftigend und knochenstärkend oder ausdauerfördernd sind: wie z.B. Herumtollen am Spielplatz, Bewegungsspiele, Tretroller oder Laufrad fahren.

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 sollten koordinative Fähigkeiten wie beispielsweise Springen, Klettern, Laufen, Schaukeln, Werfen und Rollen und die gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik genießen.

Übungen dazu sind z.B.: Ballspiele, Saft in ein Glas gießen, Papier mit der Kinderschere schneiden, Kneten etc. Auf diese Weise kann sich eine positive Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben entwickeln.

Studien zeigen, dass viele Kinder sich zu wenig bewegen, und ihr Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter abnimmt. Laut Robert Koch-Institut 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, selbst wenn weniger optimale Voraussetzungen vorhanden sind (beispielsweise bedingt durch personelle Situation, Räumlichkeiten, Mittel für Materialien etc.).

Abwechslung in den Bewegungsformen

Auch wenn kein eigener Bewegungsraum und keine Außenanlage zur Verfügung stehen, sind der Bewegungs-Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Bewegungsformen wie **Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen** werden trotz begrenztem Raumangebot und ohne aufwendige Materialien fast überall umgesetzt. Kindergärten bieten aber auch Abwechslung in den Bewegungsformen, zum Beispiel durch Kooperationen mit Sportvereinen.

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.

Freude und Spaß im Vordergrund

Das „Bewegungskönnen" eines Kindes entsteht durch **Ausprobieren, Wiederholen und Variieren** – Freude und Spaß stehen im Vordergrund! Wichtig ist, dass mit Bewegung 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, durch persönliche Erfahrungen und vor allem im Spielen.

Das frühe Bewegungsverhalten prägt das gesunde Verhalten im Erwachsenenalter.
Bewegung sollte daher im Kindergarten einen besonders hohen Stellenwert haben und dies ist auch im BildungsRahmenPlan so verankert.

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