

So wird die Bewegungserziehung bei Ihnen ein Erfolg

Immmer mehr Kinder haben immer weniger Möglichkeiten und Interesse, sich zu bewegen. Die Straßen sind unbespielbar geworden und Wälder und Wiesen von einst sind bebaut. Fernsehen und Computer binden die Kinder an ihr Zimmer. Die Folge ist, dass **immer mehr Kinder** an Übergewicht leiden und **motorische Auffälligkeiten zeigen**. Durch eine angemessene Bewegungserziehung können Sie und Ihre Kolleginnen dieser Entwicklung entgegenwirken. Nutzen Sie dafür die folgenden Anregungen.

Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegungserziehung sollte ein fester Bestandteil Ihres Kindergartenalltags sein. Überlegen Sie mit Ihrem Team, wie Sie den **Tagesablauf durch Bewegungselemente ergänzen** können.

Beispielsweise

- durch **Bewegungsprojekte**: Bei den Kindern sind Inlineskater- und Fahrradkurse, Fußballturniere sowie Tanz- und Schwimmworkshops besonders beliebt.
- durch **Eltern-Kind-Angebote**: Statt eines Bastelnachmittags könnten Sie eine Schnitzeljagd, einen Waldspaziergang oder einen Schwimmbadbesuch für Eltern und Kinder anbieten.
- durch **festе Gesamtgruppenangebote**: Gehen Sie jeden Tag mit den Kindern nach draußen. Bieten Sie mindestens 1-mal in der Woche vormittags ein festes Bewegungsangebot an. Neben einem Turntag können Sie auch einen Wandertag in Ihren Wochenablauf integrieren.
- im **Morgen- bzw. Abschlusskreis**: Die meisten Lieder und Geschichten können mit Bewegung kombiniert werden. Dadurch fördern Sie nicht nur die Motorik, sondern auch die Konzentration der Kinder auf den Inhalt. Selbst Gebete können Sie mit Bewegungen verbinden.
- während des **Freispiels**: Ermöglichen Sie den Kindern, während des Freispiels sowohl Ihren Turnraum als auch Ihr Außengelände zu benutzen. Vielleicht verfügen Sie über einen ungenutzten Raum, den Sie mit Matratzen und Kissen ausstatten und zum Toberaum umfunktionieren können.

Tipp für Ihre Praxis: Bieten Sie regelmäßig eine **Kinderdisco** an. Sie **wird gerne** von Kindern **besucht**. Die Ausstattung muss nicht teuer sein: Bunte Lichterketten finden Sie in Billigmärkten. Diskokugeln werden von vielen Spielwarenvertretern geführt.

Räume bewegungsfreundlich gestalten

Für eine umfassende Bewegungserziehung ist eine bewegungsfreundliche Gestaltung Ihrer Einrichtung ein Muss. Zunächst sollten Sie das **Mobiliar**, das den Bewegungsdrang der Kinder hemmt, **reduzieren**. Viele Gruppenräume sind mit viel zu vielen Tischen und Stühlen bestückt. Trennen Sie sich von Schränken und Regalen, die Sie beziehungsweise die Kinder kaum benutzen.

Umgekehrt sollten Sie vermehrt **Mobiliar einsetzen, welches die Kinder anregt, sich stärker zu bewegen**. Hierzu gehören Treppen, Kletterseile, Strickleitern und Rutschen, die zu einer 2. Ebene führen, Kriechtunnel, die Funktionsecken miteinander verbinden,

und Podeste. Verwenden Sie unterschiedliche Sitzgelegenheiten wie Sitzbälle, Teppichfliesen, Sitzkissen, Hocker und Stühle. Richten Sie verschieden hohe Arbeitsflächen ein, beispielsweise eine Staffelei, Tische, Teppiche und Wandtafeln.

Ergänzen Sie Ihre Räume durch **Materialien, die die Kinder zu Bewegungsspielen anregen**. Hierzu gehören Chiffontücher, körpergroße Spiegel und Musik. Diese Utensilien inspirieren viele Kinder zum Tanzen. Matratzen, Kissen und vielleicht sogar ein Trampolin laden zum Springen, Hüpfen und Toben ein. Kartons und überdimensional große Softbausteine zwingen die Kinder, beim Bauen körperlich aktiv zu sein. Hüpftiere und Sitzkreisel können Sie gut in den Rollenspielbereich integrieren. Für den Außenbereich sind Fahrzeuge und ein naturnahes Außengelände mit Kletterbäumen, Gebüsch, Hügeln und Tunneln sehr bewegungsförderlich.

Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten bieten

Wichtig ist, dass Sie sehr **unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten** anbieten, **um alle motorischen Bereiche** und Körpersinne des Kindes **zu schulen**. Beispielsweise sollten die Kinder nicht nur lernen, schnell zu laufen, sondern sie sollten auch einen guten Gleichgewichtssinn ausbilden.

Viele Kinder haben motorische Schwierigkeiten in bestimmten Bereichen und meiden die damit verbundenen Bewegungsabläufe. Kinder, die beispielsweise einen schlechten Gleichgewichtssinn haben, werden selten balancieren. Sinnvoll ist es daher, wenn Sie diesen Kindern nicht nur offene, sondern auch **angeleitete Bewegungsangebote** unterbreiten, **um gezielt an den Defiziten zu arbeiten**. So können Sie z. B. eine Bewegungsbaustelle mit gleichgewichtsfördernden Aufgaben anlegen.

Bewegung macht Freude

Oberstes Prinzip für eine erfolgreiche Bewegungserziehung **ist, dass die Kinder Spaß haben**, sich zu bewegen. Überlegen Sie deshalb in der Kinderkonferenz zusammen mit den Kindern, woran sie Freude haben. Berücksichtigen Sie besonders die Interessen von übergewichtigen und „bequemen“ Kindern. Oft sind es Kleinigkeiten, die den Reiz an Bewegungsangeboten erhöhen. Statt eines normalen Spaziergangs könnten Sie beispielsweise eine Nachtwanderung anbieten. Die warmen Maitage eignen sich besonders gut für Bewegungsspiele im Freien.