

Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau
Helga Pollähne & Karin Reth-Scholten



Auf kleinen Füßen die Welt erobern

Bewegungstipps für Eltern und ihre Kinder

gefördert durch



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR BILDUNG

Verein zur
Bewegungsförderung
und Psychomotorik
Landau

Impressum

Herausgeber: Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e.V.
www.psychomotorik-in-landau.de

Autorinnen: Dr. Helga Pollähne,
Karin Reth-Scholten

Urheberrecht: Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik Landau e.V.
Bildungsministerium RLP

Satz & Layout: www.grafikbuero.com

Fotos: Josefine Tröger, Karin Reth-Scholten, Georg Banek, Artepictura (S. 5), Andrea Bruhn, Svenja Brosinsky, Reinhard Liebisch, Sportjugend RLP (Bewegungskita Gonsenheim)

Zertifizierte Bewegungskitas RLP:
Kath. Kita St. Joseph, Speyer;
Kita Faustina, Rheinzabern;
Kath. Kindergarten St. Hedwig, Hauenstein;
Kita Münchweiler;
Kita Kunterbunt, Hillesheim;
Gemeindekindergarten Großsteinhausen;
Kommunaler Kindergarten Laufersweiler

© März 2017, Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e.V.,
Ministerium für Bildung, Rheinland-Pfalz

Die Broschüre ist in Kooperation mit dem Verein „Bewegungskindertagesstätte RLP e.V.“ entstanden.



Inhalt

Vorwort	4
Grußwort der Ministerin	5
Etwas Theorie vorweg	6
Wie hat sich die Welt von Kindern verändert?	6
Welche Folgen haben die Veränderungen?	6
Wie lernen Kinder?	7
Wie werden Kinder selbstbewusst und stark?	11
Wie können Kinder gemeinsam spielen und lernen?	11
Was brauchen Kinder für eine gute Entwicklung und was können Erwachsene und Eltern dafür tun?	12
Was sollen Kinder können?	12
... und nun zur Praxis	14
Die Welt entdecken – Die Bewegung	15
Laufen, Springen, Klettern – Mit großen Schritten voran	16
Zielwerfen, Malen, Basteln – Das geht gut von der Hand	18
Balancieren – Im Gleichgewicht bleiben	20
Schnell reagieren – Unfälle vermeiden	22
Ball spielen – Rund, bunt und vielfältig	23
Tanzen und darstellen – In andere Rollen schlüpfen	24
Wasser erleben – Schwimmen lernen	26
Sich selbst erleben – Selbstbewusst und stark werden	28
Die Welt erspüren – Die Wahrnehmung	29
Hart, weich, kalt, warm – Wie fühlt sich das an?	30
Bewegung spüren – Die Kraft dosieren	31
Alles im Blick – Genau sehen	32
Ganz Ohr sein – Hinhören	33
Körper- und Selbstwahrnehmung – Wer bin ich?	34
Auf dem Weg in die Schule – Bewegung und Lernen	37
Sprache entwickeln	38
Schreiben lernen	39
Rechnen lernen	40
Bewegen – Erleben – Verstehen	42
Sich „im Griff haben“ und planvoll handeln	43
Bewegungsfreundliche Gestaltung der Umgebung	44
Noch mehr Bewegung für Ihr Kind	46
Sie möchten noch mehr wissen?	48
Bewegungsangebote für Kinder in der Nähe der Kita	49
Raum für Ihre Notizen	50

Vorwort

Kleine Füße – große Schritte. Ihr Kind bewegt sich jeden Tag auf seinen kleinen Füßen und erobert dabei mit großen Schritten die Welt. Es bewegt sich unermüdlich, es spielt und lernt dabei die Welt kennen. Am frühen Morgen, am Nachmittag, abends und am Wochenende sind Sie für Ihr Kind da und unterstützen es in seiner Entwicklung.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen Anregungen für einen bewegten Alltag mit Ihrem Kind. Im ersten Teil finden Sie einen kleinen Überblick zur Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung Ihres Kindes. Dann folgt der zweite Teil mit vielen praktischen Spielideen. Er ist in drei Abschnitte gegliedert :

- Die Welt entdecken – Die Bewegung
- Die Welt erspüren – Die Wahrnehmung
- Auf dem Weg in die Schule – Bewegung und Lernen

Möchten Sie noch mehr wissen, finden Sie am Ende der Broschüre weitere Informationen, Buchhinweise und Internetadressen.

Wenn Sie eher sofort praktische Ideen suchen, überspringen Sie die Theorie. Starten Sie auf Seite 14.

4 Kinder begleiten Sie durch die verschiedenen Abschnitte. Das sind: Marie und Ali. Sie sind 2 und 3 Jahre alt. Ayse ist 4 und Tim 5 Jahre alt. Diese Kinder zeigen Ihnen, was sie bereits alles können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Broschüre und ein bewegtes Familienleben.

Besonders bedanken möchten wir uns bei Stefanie Hummel, Reinhard Liebisch und den Mitarbeiterinnen im Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e.V. Mit vielen Ideen und Korrekturlesen haben Sie unsere Arbeit bereichert und unterstützt.

Helga Pollähne & Karin Reth-Scholten



Grußwort der Ministerin



Wie wünschen wir uns die Kindheit? Als Eltern und als Gesellschaft wollen wir für die Kinder die bestmögliche Entwicklung. Glücklich sollen sie sein und gesund, sich stark fühlen und ihre Fähigkeiten optimal entfalten können.

Jedes Alter stellt dabei seine ganz eigenen Herausforderungen. Im Alter von drei bis sechs Jahren sind Sprechen, Bewegen und Achtsamkeit die zentralen Entwicklungsbereiche.

Wie Eltern, Großeltern und alle, die die Entwicklung der Kinder begleiten und fördern, sie dabei unterstützen können, dazu gibt diese Broschüre Anregungen. Sie vereint die Ermunterung, der eigenen, unersetzlichen Intuition und Erfahrung zu folgen, mit den Tipps von

Fachleuten und sie zeigt: Eine bewegte Kindheit ist der Schlüssel zur bestmöglichen Entwicklung, denn

- Bewegung ist gut für die körperliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung.
- Bewegung ist mehr als Sport und geht unter anderem einher mit Sprachförderung, Konzentrationsfähigkeit, Unfallprävention und gestärktem Selbstbewusstsein.
- Und: Laufen, Kneten, Malen, Fahrrad fahren, Tanzen, Ball spielen oder Schwimmen machen einfach Spaß!

Ich wünsche Ihnen viel Freude an und viele nützliche Tipps während der Lektüre dieser Broschüre. Ich hoffe, dass sie auch in den vielen Elterncafés der Kitas ihren festen Platz findet.

Dr. Stefanie Hubig
Ministerin für Bildung
in Rheinland-Pfalz

Etwas Theorie vorweg ...

Betrachtet man die Welt von heute und vergleicht sie mit der von vor 20 Jahren so hat sich vieles verändert. Kinder spielen heute andere Spiele als früher. Sie leben auch anders und sind z.B. heute von viel mehr Technik umgeben. Trotzdem brauchen Kinder heute das Gleiche für eine gute Entwicklung wie früher.

Daher ist es wichtig zu wissen, was Kinder brauchen. Kinder sollen auch heute stark, selbstbewusst und gesund aufwachsen. Sie sollen neugierig auf ihre Umgebung und die Menschen sein.



Wie hat sich die Welt von Kindern verändert?

Viele Kinder bewegen sich heute weniger als früher. Sie sitzen länger vor dem Fernseher und spielen mehr mit Computer oder Handy. Fernsehen und Computerspiele begeistern Kinder. Sie sitzen dabei ohne sich viel zu bewegen vor einem Bildschirm. Im Alltag ersetzen viele Geräte und Maschinen die Arbeit, die früher mit den Händen und dem eigenen Körper gemacht wurden. Es gibt eine Waschmaschine, einen Staubsauger, einen Mixer und vieles mehr. Auch kurze Wege werden häufig mit dem Auto oder dem Bus zurück gelegt. Rolltreppen und Fahrstühle ersetzen viel zu oft das Treppensteigen.

Noch vor 20 oder 30 Jahren haben die meisten Kinder draußen gespielt. Dazu gab es viele Möglichkeiten. Auf Wiesen, Straßen, freien Flächen oder Bauplätzen konnten Kinder sich austoben. Diese freien Spielräume gibt es heute kaum noch. Draußen nutzen Kinder meist extra eingerichtete Spielplätze. Sie spielen insgesamt seltener im Freien. Da die Kinder wenig im eigenen Wohngebiet draußen spielen, kennen sie sich viele dort nur wenig aus.

Viele Eltern gehen arbeiten. Die Kinder verbringen fast den ganzen Tag in einer Kindertagesstätte (Kita). Die freie Bewegungszeit ist in einer Kita häufig eingeschränkt: viele Kinder, kleine Räume, wenig Platz für Bewegung. Nach der Kita haben Kinder oft mehrere Freizeit- oder Förderangebote: Musikschule, Turnverein, Ergotherapie, Logotherapie oder andere Aktivitäten. Das Kind hat wenig Zeit für eigene Spiele, wenig Zeit sich zu bewegen und Freunde zu treffen. Die Lebenswelt der Kinder besteht häufig aus vielen kleinen Inseln, zwischen denen sie hin- und hergefahren werden. Solche Inseln sind z.B. die Kita, die Wohnung eines Freundes, die Sporthalle oder das Zuhause.

Welche Folgen haben die Veränderungen?

Auswirkungen auf die Gesundheit

Die meisten Mädchen und Jungen in Deutschland sind gesund. Aber: Viele Kinder bewegen sich zu wenig und sitzen zu viel. Das ist schlecht für ihre Gesundheit. Kinder, die häufig fernsehen, mit dem Handy oder Computer spielen, fühlen sich körperlich weniger wohl. Sie trinken häufiger Limonade, essen mehr Süßigkeiten und weniger Obst. Die Folge ist Übergewicht.

Die Hälfte der Kinder hat zu schwache Muskeln. Einige haben schon Rückenschmerzen. Ein Viertel der Kinder hat nur wenig Ausdauer. Sie können nicht so lange laufen oder spielen wie andere. Jedes 6. Kind wiegt zu viel. Ein Drittel aller Kinder in der Grundschule hat Probleme, wenn sie sich bewegen sollen. Sie können nur schlecht springen und balancieren. Das Werfen, Fangen, Malen oder Schreiben fällt ihnen schwer.

Bewegung und Sport wirken sich schon bei Kindern positiv auf Körpergewicht, Knochen und Muskeln, auf Herz und Kreislauf aus. Sportliche Kinder bewegen sich sicherer und verletzen sich seltener schwerer.

Manche Kinder schlafen schlecht. Viele Kinder haben oft Kopfweh oder Bauchschmerzen. Fernsehen und Computerspiele können in Kindern viele Spannungen aufbauen. Daher sind heute mehr Kinder unruhig und passen nicht auf. Einige Kinder sind auch sehr ängstlich.

Das alles kann passieren, wenn Kinder angespannt sind. Das nennt man Stress. Stress bedeutet, dass einem alles zu viel wird. Manches, was Kinder sehen, können sie nicht verarbeiten. Bereits Kinder können unter Stress leiden und sich unglücklich fühlen. Diese Kinder können dann krank werden. Eines von 5 Kindern und Jugendlichen hat bereits Probleme dieser Art.

Auswirkungen auf das gemeinsame Spielen von Kindern

Sportliche Kinder werden beim gemeinsamen Spielen gerne als Spielpartner gewählt. Kinder, die nicht fit sind, können häufig im Spiel mit anderen Kindern nicht gut mithalten. Sie werden schnell gehänselt und sind eher Außenseiter. Betroffene Kinder fühlen sich nicht wohl und sind traurig darüber. Manche werden auch aggressiv. Sie beginnen das Spiel der anderen Kinder zu stören und fangen schnell Streit an.

Auch diese Kinder sind voller Spannungen. Schnell lassen sie diese Spannungen an anderen Kindern aus. Sie brausen schnell auf und fühlen sich ungerecht behandelt. Manche reagieren mit Schlägen und laden so ihre Spannungen ab. Auch diese Kinder werden als Spielpartner schnell gemieden.

Es gibt immer mehr Kinder, die Probleme im Umgang mit anderen Kindern haben. Durch Bewegung und Sport können Kinder körperliche und seelische Spannungen abbauen. Ihr Wohlbefinden steigt.

► Bewegung ist der Motor für eine gesunde Entwicklung.

Ein aktives Kind ist fitter.

► Beim gemeinsamen Bewegen und Spielen lernen Kinder miteinander umzugehen.



Wie lernen Kinder?

Wie entwickelt sich das Gehirn?

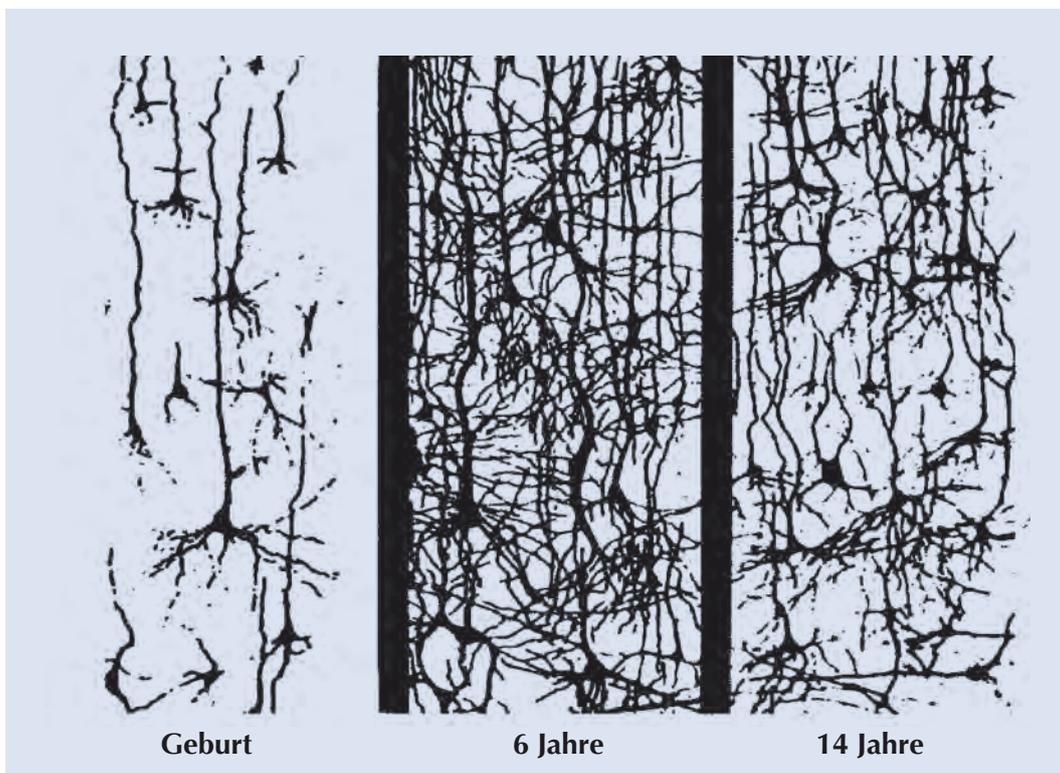
Marie spielt mit einem Ball im Garten. Der Ball fällt runter, springt ein paar Mal auf und rollt dann weg. Sie schaut dem Ball hinterher. Mama sagt: „Oh, der Ball rollt weg.“ Marie hört das Wort BALL immer mal wieder, wenn sie mit dem Ball spielt.

Marie sieht, wie groß der Ball ist und welche Farbe er hat. Sie fühlt seine Oberfläche und merkt, wie schwer er ist. Sie stellt fest, dass der Ball springen und rollen kann und sie lernt, dass das runde Ding BALL genannt wird.

Marie nimmt den Ball mit all ihren Sinnen wahr: mit den Augen, den Ohren, der Haut, den Muskeln manchmal sogar mit der Nase und dem Mund. Von allen Sinnen gehen Verbindungsleitungen zum Gehirn, wie Straßen.

Über diese Straßen gelangt alles, was das Kind tut, fühlt, spürt, sieht, hört, riecht und schmeckt zum Gehirn. Dadurch wächst die Anzahl der Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn.

Das Gehirn ist die Schalt- und Steuerzentrale des Menschen. Bei der Geburt hat das Gehirn viele Milliarden Nervenzellen, die unterschiedliche Aufgaben haben. Sie sammeln, verarbeiten und speichern Informationen aus dem Sehen, Hören, Fühlen, Bewegen und Sprechen. Dazu verbinden sich die Nervenzellen im Gehirn untereinander und tauschen sich aus. So entsteht ein ganzes Nerven-Netzwerk, ähnlich einer Landkarte mit vielen Straßen, Kreuzungen usw. so, wie es unten auf der Abbildung zu sehen ist. Bis 6 Jahre bilden sich die meisten Verbindungen. Diese werden dicker, wenn sie häufig genutzt werden. Weniger genutzte Verbindungen bilden sich zurück. Das zeigt die dritte Abbildung.



Quelle: Chugani o.J.



Was passiert beim Lernen?

Marie bekommt eine Apfelsine geschenkt. Die Apfelsine erinnert sie an einen Ball. Sie ist auch rund. Wenn das Kind etwas Neues kennen lernt, sucht das Gehirn in einem ersten Schritt nach ähnlichen Erfahrungen. Hier wird Marie an einen Ball erinnert. Sie beginnt zu forschen: Marie fühlt, dass die Oberfläche der Apfelsine nicht so glatt wie ein Ball ist. Sie rollt die Apfelsine und stellt fest, dass sie nicht so gut rollt wie ein Ball. Sie lässt die Apfelsine fallen und merkt, dass sie nicht springen kann wie ein Ball. Sie riecht an der Apfelsine. Sie riecht anders als der Ball.

Marie lernt die Unterschiede zwischen einem Ball und einer Apfelsine kennen, indem sie ausprobiert und vergleicht. Sie lernt auch, dass man eine Apfelsine essen kann und wie diese schmeckt. Alle Erfahrungen speichert sie im Gehirn. Marie kennt jetzt die Unterschiede zwischen einem Ball und einer Apfelsine.

Je mehr Erfahrungen ein Kind in den ersten 6 Lebensjahren sammelt, wenn es spielt und sich bewegt, desto mehr wird das Gehirn mit Informationen über die Welt gefüttert. Das Nerven-Netzwerk im Gehirn wird weiter

aufgebaut und dichter. Das geschieht explosionsartig, wenn das Kind aktiv ist. Das Gehirn arbeitet dabei wie ein Muskel. Wird es viel beansprucht, bildet es viele Straßen und Verbindungen aus. Wird es nur wenig beansprucht, können sich Anlagen nicht entwickeln.

Je mehr Erfahrungen ein Kind im Gehirn speichert, desto größer wird sein Wissen. Darauf kann es in neuen Situationen zurückgreifen. Das gibt dem Kind Sicherheit.

Tim möchte aus Bausteinen einen hohen Turm bauen. Er sieht und spürt die unterschiedlichen Größen und Gewichte der Bausteine. Tim baut einen Turm, der schnell wieder einstürzt. Tim probiert immer weiter aus. Allmählich merkt er, dass es besser ist, große Bausteine nach unten und kleinere Bausteine nach oben zu legen. Der Turm steht dann sicherer.

Tim ist nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum vorgegangen. Alle Erfahrungen beim Turmbau merkt sich Tim. Eine Woche später ist er mit seinen Eltern an einem Bach. Es liegen viele Steine herum und Tim möchte einen Turm aus Steinen bauen. Vor seinem inneren Auge sieht er den Turm von letzter Woche vor sich und erinnert sich an seine Erfahrungen. Automatisch baut er nun die großen, flachen Steine nach unten, die kleineren Steine oben drauf. Tim hat beim Bauen mit Bausteinen gelernt, was beim Turmbau zu beachten ist.

Haben Kinder in den ersten 6 Lebensjahren viele Erfahrungen gesammelt, können sie sich allmählich die Welt vorstellen. Sie werden auch fähig, verschiedene Dinge zu durchdenken, ohne dass sie diese konkret tun müssen. Erfahrungen, Wissen und Vorstellungsfähigkeit helfen dem Kind in der Schule. Selbstverständlich gibt es weitere bedeutsame Einflüsse auf das Lernen, die in dieser Broschüre jedoch nicht angesprochen werden können.

► Denken ist Handeln im Kopf





Wann lernt ein Kind besonders gut?

Es gibt Zeiträume, in denen interessieren sich Kinder für ganz bestimmte Dinge. So wollen Kinder mit 5 Jahren ihren Namen gerne selber schreiben können. Sie erkennen und lernen die Buchstaben. Sie üben dann gerne und malen diese immer wieder nach. In solchen Momenten lernt das Kind sehr schnell, weil es selbst interessiert ist. Erwachsene können das unterstützen, indem sie z. B. den Namen des Kindes ganz groß malen. Das Kind kann die Buchstaben mit dem Finger nachfahren. Auf dem Weg zur Kita kann man auf Buchstabensuche bei Plakaten und Straßenschildern gehen.

Wenn Kinder Fragen stellen und Erwachsene antworten: „Warte ab, das lernst du in der Schule!“ werden wichtige Lernchancen für das Kind vergeben. Es ist besser, das Interesse des Kindes aufzugreifen und Antworten zu geben. Für Erwachsene bedeutet dies, Kinder genau zu beobachten und herausfinden, wofür sie sich gerade interessieren.



- **Das Gehirn braucht eine anregende Umgebung**
Kinder sind neugierig und aktiv. Dann erforschen sie alles selbst. Bewegen, Spielen und Experimentieren sind Grundlagen für das Lernen.
- **Das Gehirn braucht viele Wiederholungen**
„Übung macht den Meister!“ Kinder müssen Dinge immer wieder tun. So werden Bewegungen besser und sicherer. Das Gleiche gilt auch für das Lernen. Der Lernstoff wird besser behalten.
- **Das Gehirn braucht Sauerstoff und Bewegung**
Kinder sollen viel an der frischen Luft spielen. Bewegung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Auch Räume sollen gut gelüftet werden. Mit Sauerstoff können sich Kinder besser konzentrieren.

Wie werden Kinder selbstbewusst und stark?

Ayse klettert auf das Klettergerüst. Tim springt über einen Graben. Marie baut eine schöne Sandburg. Ali malt ein Bild.

Sie alle sind stolz, sie haben sich angestrengt und etwas erreicht. Das gibt ihnen ein Gefühl von Glück. Dieses Gefühl wollen sie immer wieder erleben. Dies ist ein Motor für ihre weitere Entwicklung. So trauen sie sich noch mehr zu. Das schaffen sie auch. Da sind sie ganz sicher.

Ein anderes Kind fällt oft hin und tut sich dabei weh. Es hat keine Lust mehr etwas Neues auszuprobieren. Es wird ängstlich und bleibt lieber alleine. Das Kind merkt, dass es weniger kann als andere Kinder. Wieder andere ärgern Kinder, um auf sich aufmerksam zu machen.

Wichtig für ein positives Selbstbewusstsein sind gute Erlebnisse, wie die von Ayse, Tim, Marie und Ali. Je besser Kinder ihren Körper kennen und je vielfältiger sie sich bewegen können, desto sicherer werden sie. Das macht sie selbstbewusst und stark.

Erwachsene können viel dazu beitragen, dass Kinder sich gut fühlen. Jedes Kind ist einzigartig. Man sollte nicht schauen, was andere Kinder besser oder schlechter können. Vergleiche helfen dem Kind nicht. Besser ist es, auf das zu schauen, was das eigene Kind schon kann und wo es Fortschritte macht. „Prima, es hat geklappt, du hast die Hose ganz alleine angezogen.“ Da spürt das Kind, dass Eltern seine Fortschritte wahrnehmen. Es freut sich und fühlt, dass es wichtig ist.

Manchmal kommt das Kind in eine schwierige Situation. Wenn Sie dann geduldig warten, dass das Kind alleine eine Lösung findet, zeigen Sie dem Kind, dass Sie Vertrauen in seine Fähigkeiten haben. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen etwas zutrauen. Kinder brauchen weniger Hilfe von Erwachsenen als man denkt. Sie können viele Aufgaben schon alleine lösen. Das Kind denkt von sich selbst: „Ich bin stark, ich kann etwas!“ und es gibt ihm das Gefühl: „Mama oder Papa trauen mir viel zu!“

► **Kinder brauchen Erfolgserlebnisse**

Das gibt ihnen Vertrauen, dass sie etwas ohne Hilfe schaffen können. Dann können Kinder besser lernen.

► **Kinder fühlen sich gut, wenn sie etwas können**

Erfolge motivieren für Neues.

► **Kinder brauchen Vertrauen**

Erwachsene oder ältere Kinder trauen ihm etwas zu. Das gibt den Kindern Sicherheit.

Wie können Kinder gemeinsam spielen und lernen?

Wenn Kinder miteinander spielen, lernen sie, andere Kinder wahrzunehmen, sich selbst durchzusetzen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Kinder erzählen miteinander, besprechen Pläne, lernen zu streiten und Konflikte zu lösen. Sie lernen miteinander auszukommen und z.B. Spielsachen zu teilen oder gemeinsam zu benutzen. Beim Spielen entwickeln Kinder ihre sozialen Fähigkeiten.

In Bewegungsspielen erwirbt das Kind die Fähigkeit, Regeln einzuhalten. Es kann gemeinsam mit anderen Kindern Regeln entwickeln oder nach Absprachen diese Regeln auch wieder zu verändern.



Was brauchen Kinder für eine gute Entwicklung und was können Eltern und Erwachsene dafür tun?

- ▶ **Kinder wollen sich sicher und geborgen fühlen**
Sie müssen spüren, dass man sie liebt und so annimmt, wie sie sind.
- ▶ **Kinder wollen sich bewegen und ihren Körper kennen lernen**
Sie müssen viele Bewegungen ausprobieren können. Das soll man ihnen erlauben.
- ▶ **Kinder wollen ihre Umgebung erforschen und auch selbst gestalten**
Sie müssen spielen und dabei alle Sinne gebrauchen. Dazu brauchen sie Anregungen drinnen und draußen.
- ▶ **Kinder wollen mit anderen Kindern spielen**
Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es mit anderen Kindern spielen will. Laden Sie die Freunde Ihrer Kinder zu gemeinsamen Aktivitäten ein.
- ▶ **Kinder wollen Dinge ganz alleine machen und auch mal unbeobachtet spielen**
Sie wollen unabhängig von Erwachsenen werden.

- **Kinder brauchen Eltern und andere „Große“**
Begleiten Sie das Kind beim Spielen und Lernen. Es braucht Menschen, die interessante Fragen stellen, die sie zum Forschen und Nachdenken anregen.
- **Kinder brauchen gute Spielsachen**
Bieten Sie dem Kind Spielsachen an, die zur Bewegung (z. B. Ball) oder zum Ausprobieren (z. B. Bauklötze) herausfordern; Spielsachen, die die Neugier des Kindes wecken.
- **Kinder brauchen Spielplätze im Freien**
Gehen Sie gemeinsam nach draußen: Spielplatz, Garten, Hof, Park, Wiese, Wald...



Was sollen Kinder können?

Sicher schauen Sie Ihrem Kind häufiger beim Spielen zu. Schauen Sie hin und wieder auch mal genauer hin. Beobachten Sie das Kind. Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Die folgenden Bewegungen sollte es beherrschen. Die Übersicht enthält Hinweise zur Entwicklung von Bewegungen. Die Altersangaben geben jedoch immer nur grobe Anhaltspunkte. Es ist nur eine Orientierung. Merken Sie, dass das Kind viele Aufgaben nicht altersgemäß lösen kann, dann sollten Sie dies bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Kinderarzt ansprechen.



3 – 4 Jahre

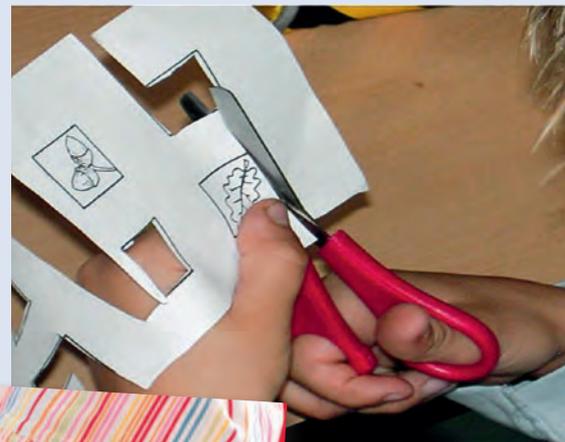
- selbstständig anziehen
- sicher rennen
- mit beiden Füßen springen
- kurzzeitig auf einem Bein stehen
- Laufrad fahren
- kleine Perlen auffädeln
- dünne Seiten umblättern
- Stift zwischen den ersten drei Fingerspitzen in der Hand halten

4 – 5 Jahre

- auf einem Bein hüpfen (rechts und links)
- ohne Festhalten die Treppe im Wechselschritt abwärtsgehen
- mehrfach hintereinander auf beiden Füßen vorwärts hüpfen
- im Stand mit beiden Füßen hintereinander etwa 15 Sekunden sicher stehen
- von einem Stuhl oder Sofa mit beiden Füßen herabspringen
- an einer Stange sicher hängen können
- an einem altersgemäßen Klettergerüst hochklettern
- Purzelbaum schlagen
- Kleidungsstücke auf- und zuknöpfen
- auf einem Blatt Papier 2 Punkte mit einer Linie verbinden
- mit einer Kinderschere an einer Linie entlang schneiden
- mit Knetgummi eine Kugel und eine Schlange kneten
- einen Schlüssel im Schloss umdrehen

5 – 6 Jahre

- Fahrrad ohne Stützräder fahren
- etwa 10 Sekunden sicher auf einem Bein stehen (rechts und links)
- auf einem Bein über ein Hindernis hüpfen
- Laufen und Springen kombinieren wie beim Weitsprung
- Hopselauf
- einen Ball aus 3–4 m Entfernung fangen
- eine kurze Strecke schwimmen
- Buchstaben oder Zahlen schreiben
- sicher mit Besteck umgehen
- einfache Dinge basteln: ausschneiden, falten, kleben
- Schnürsenkel binden



... und nun zur Praxis

Die folgenden praktischen Spielideen unterstützen ein Kind in seiner Entwicklung.

Sie finden:

- alte und neue Bewegungsspiele.
- Spielideen für drinnen und für draußen.
- Ideen für gemeinsame Spiele.

Sie können Ihrem Kind auch nur Anregungen geben. Es spielt dann allein. Entwickeln Sie Spiele gemeinsam weiter. Kinder haben viele Ideen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Sie finden zu Beginn ein kurzes Beispiel und einige Informationen. Es folgen:



Spielideen für die Wohnung



Spielideen für draußen

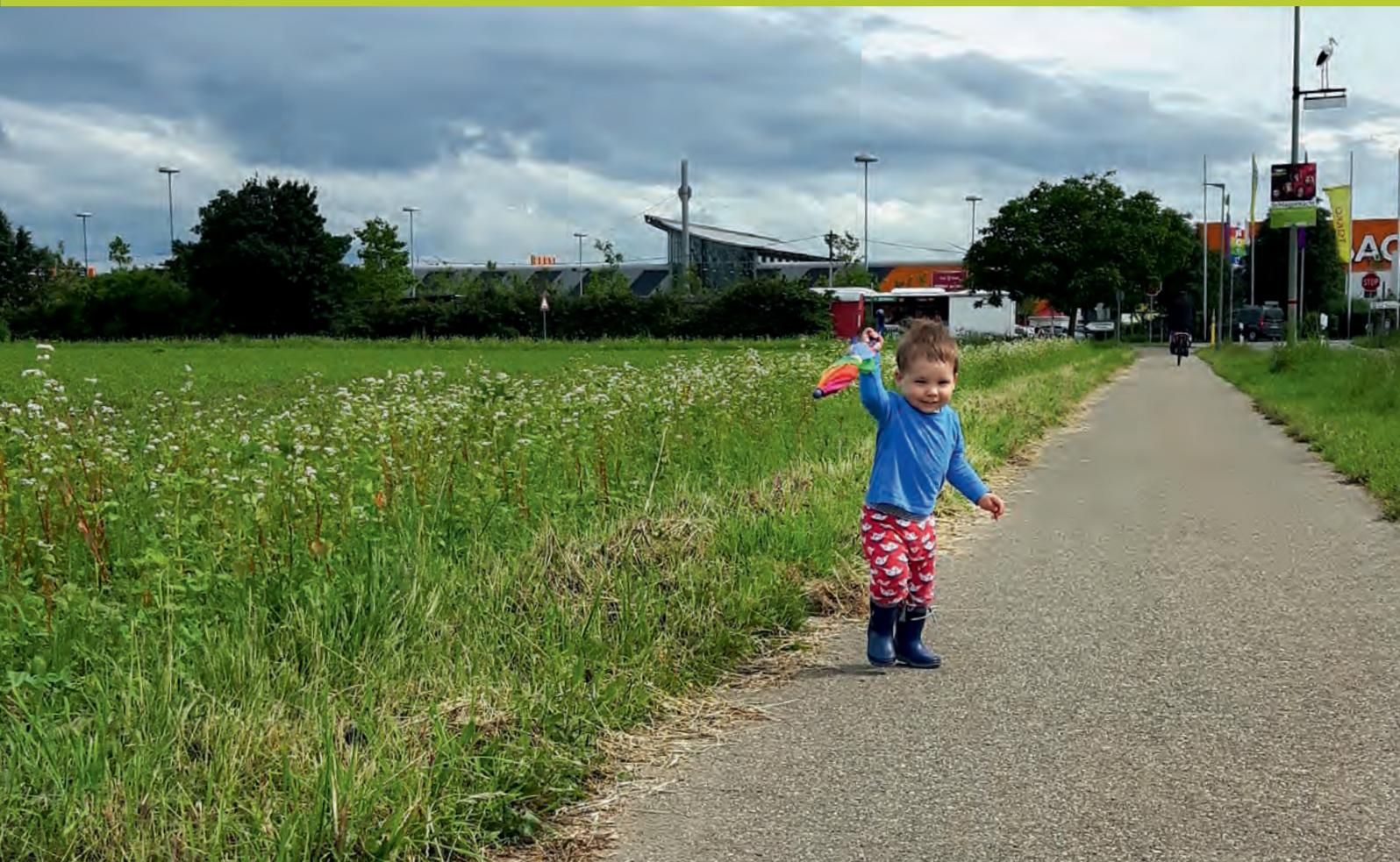


gegebenenfalls Sicherheitshinweise



Geschenkideen für anregendes Spielmaterial

Die Welt entdecken – Die Bewegung



Kinder müssen sich bewegen. Der Drang nach Bewegung ist für sie ein Bedürfnis wie Durst und Hunger. Dabei ist Bewegen und Spielen für sie häufig dasselbe. Kinder sollen viel an der frischen Luft spielen – mindestens 1 Stunde am Tag. Das hilft ihnen gesund zu bleiben. Sie erkälten sich z. B. seltener.

Kinder sollen viel laufen oder Rad fahren. Das stärkt das Herz und den Kreislauf. Sie können dann Belastungen länger durchhalten. Dies hilft den Kindern den Alltag besser zu bewältigen. Auch mit schulischen Belastungen können sie später besser umgehen.

Kinder brauchen starke Knochen und Muskeln. Springen, Klettern, Hangeln und Krabbeln kräftigen die Muskulatur. Die Knochen werden fester. Kräftige Muskeln brauchen Kinder besonders im Rücken, im Bauch und

in den Armen. Das legt das Fundament für eine gesunde Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

Je mehr ein Kind sich bewegt, desto besser lernt es, seine Bewegungen auszuführen. Die Bewegungsabläufe werden immer flüssiger. Auch wird das Kind bei schwierigen Aufgaben immer geschickter. So kann es dann einen Ball schon zielsicher in einen Eimer werfen. Bewegung übt das Gleichgewicht. Im Gleichgewicht sein ist bei allen Bewegungen wichtig. Das gibt Sicherheit. Ein aktives Kind kann auch schneller reagieren. Das schützt bei Stürzen und vor Unfällen im Straßenverkehr.

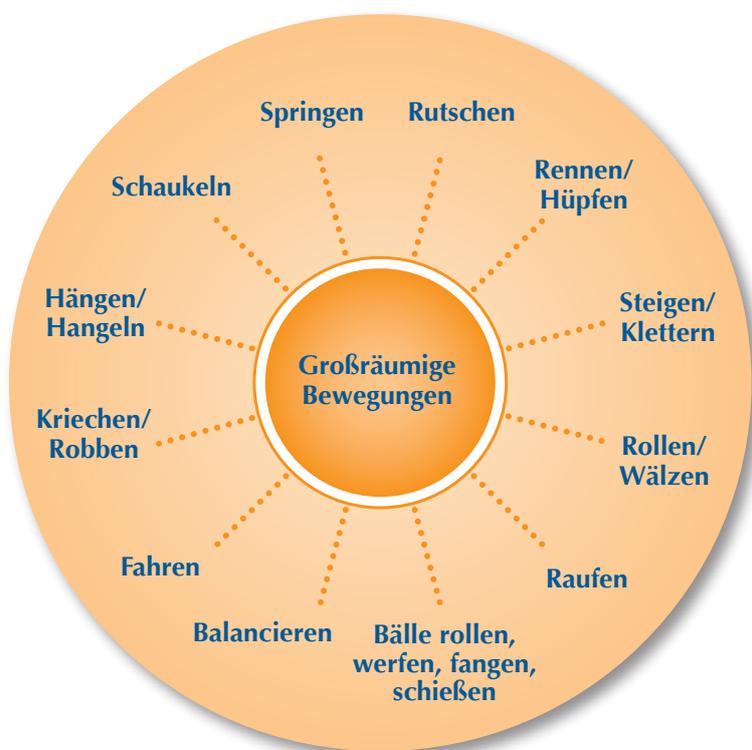
Tobt ein Kind sich einmal richtig aus, baut es automatisch innere Spannungen ab. Es wird gelassener und entspannter. So hilft Bewegung auch beim Stressabbau.

Laufen, Springen, Klettern – Mit großen Schritten voran

Marie hat gerade laufen gelernt. Ayse schaukelt gerne. Und Ali kann schon von Treppenstufen runterspringen.

Zuerst lernen und üben Kinder große Bewegungen, die viel Raum brauchen: Wälzen, Krabbeln, Gehen, Laufen, Springen, Rollen und Schaukeln. Dazu brauchen sie ihren ganzen Körper. Mit den großen Bewegungen erobern sich die Kinder die Welt. Wie Marie, Ayse und Ali.

Das Kind kann sich zunehmend besser in seiner Umgebung orientieren. Allmählich lernt es, dass der Himmel oben und der Boden unten ist. Was man vor sich sehen kann ist vorne, was man nicht sehen kann ist hinten. Das Kind erlebt die Bedeutung räumlicher Begriffe in der Bewegung. Z. B.: oben, unten, vorne, hinten, rauf, runter, vorwärts, rückwärts. Das Kind klettert auf einen Stuhl, es krabbelt unter den Tisch. Es geht die Treppe rauf und läuft rückwärts durch den Raum.



- ▶ **Ein Kind braucht viel Zeit Dinge zu üben.**
Übung macht den Meister!
- ▶ **Ein Kind muss neue Dinge ausprobieren.**
Hindern Sie das Kind nicht daran.
- ▶ **Ein Kind, das schon vieles kann, ist im Vorteil.**
Es findet sich in neuen Situationen leichter zurecht.

Mit einer bewegungsfreundlichen Einrichtung der Wohnung bzw. des Kinderzimmers eröffnen sich schon viele Bewegungsmöglichkeiten für das Kind. Anregungen hierzu finden Sie am Ende der Broschüre.





- **Hindernis-Weg durchs Zimmer:** Aus einem Tisch, Stühlen, Eimern und anderen Sachen wird ein Weg gebaut. Das Kind klettert über, unter oder um die Hindernisse herum.
- **Kuscheltier-Suche:** Einige Kuscheltiere werden in der Wohnung versteckt. Das Kind weiß nicht, wo sie sind. Es geht auf die Suche. Alle Tiere werden schnell zurück ins Kinderzimmer gebracht.
- **Spinnen-Netz:** Im Kinderzimmer werden mehrere Wollfäden verspannt. Z. B. von einer Wand zur anderen. Das Kind krabbelt darunter durch oder steigt darüber. Es kann immer neue Wege finden. Das hilft beweglich zu bleiben.
- **Roboter spielen:** Das Kind spielt einen Roboter. Ihm wird gesagt, was er zu tun hat. Z. B.: „Geh unter den Tisch, vor die Heizung, hinter den Sessel, auf den Stuhl!“



- **Ideen für gemeinsame Spielzeiten:** Besuchen Sie Spielplätze. Dort gibt es Schaukeln, Klettergerüste und vieles mehr. Beim Klettern kräftigt das Kind seine Muskeln in Armen und Beinen.
- **Auf dem Spielplatz:** Stellen Sie Ihrem Kind Aufgaben. Z. B.: „Klettere auf die Rutsche!“, „Krieche durch den Tunnel.“, „Steige über den Baumstamm!“

• Ideen für mehr Bewegung im Alltag:

- Nutzen Sie häufiger Treppen. Meiden Sie Aufzug und Rolltreppe. Lassen Sie das Auto auch mal stehen. Gehen Sie gemeinsam zu Fuß zum Einkaufen oder in die Kita. Geeignet sind besonders Wege, die Sie jeden Tag machen. Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.
- Nutzen Sie Treppen und kleine Hindernisse zum Hüpfen oder Springen. Kinder probieren gerne aus, ob sie 2, 3 oder 4 Treppenstufen runterspringen können.
- Gehen Sie im Wald oder auf Wiesen und Feldern spazieren. Bleiben Sie dabei nicht nur auf den Wegen. Das Kind kann dann mehr entdecken und muss aufmerksamer sein.
- Spielen Sie gemeinsam Fangen oder laufen Sie um die Wette. Das übt die Schnelligkeit.
- Das Kind sollte immer mal wieder barfuß laufen. Das geht gut auf einer Wiese oder im Sand. Dabei werden alle Muskeln der Füße gekräftigt.



- **Mauseschlau & Bärenstark** Bewegungsquartett (Ravensburger, ab 3 Jahre)



Zielwerfen, Malen, Basteln – Das geht gut von der Hand

Ayse schneidet etwas genau aus. Tim schreibt alle Buchstaben seines Namens. Marie kann schon deutlich ihren Namen sagen.

Nachdem Kinder sich in den großen Bewegungen erprobt haben, üben sie ihre Feinmotorik. Damit sind kleinere aber genauere Bewegungen gemeint. Sie werden meist nur mit den Händen und Fingern ausgeführt, oder nur mit den Füßen. Die Feinmotorik ist bei vielen Dingen im Alltag wichtig, z. B. beim Essen mit Besteck, An- und Ausziehen, etwas in ein Glas schütten, beim Malen sowie Ausschneiden mit einer Schere. Die kleinen Bewegungen brauchen die Kinder besonders, wenn sie in die Schule kommen und Schreiben lernen.

Auch mit dem Gesicht und der Zunge machen wir viele kleine Bewegungen. Diese Feinmotorik ist wichtig, wenn Kinder sprechen. Kinder mit einer guten Feinmotorik von Mund und Zunge können deutlich sprechen. Man kann sie gut verstehen, wie Marie.

Meist entwickelt sich die Feinmotorik ganz von selbst. Wenn das Kind viele alltägliche Dinge alleine machen kann, übt es die Feinmotorik ganz nebenbei. Z. B.: Knöpfe

und Reißverschlüsse öffnen und schließen, Schuhe binden, Tisch decken, Getränke einschenken, Flaschen öffnen und schließen, Tür auf- oder zuschließen.



- **Luftballons:** Mit einem Luftballon spielen. Ihn mit Händen oder Füßen in der Luft halten. Später eine Fliegenpatsche als Schläger hinzunehmen. Das Kind sollte auch versuchen, den Luftballon aufzublasen.
- **Kleine Köche:** Das Kind hilft beim Kochen oder Backen. Es kann z. B.: Obst und Gemüse schneiden, Kartoffeln schälen, Teig kneten, Erdnüsse knacken.
- **Basteln:** Z. B.: Kneten – kleine Kugeln und Schlangen formen.
- **Bilder** aus Katalogen oder Zeitschriften ausschneiden.



Kinderscheren benutzen!





- **Bauen und Konstruieren:** Z. B. mit Holzbausteinen, Duplo- oder Legosteinen, Magnet-Bausteinen. Auch Bierdeckel, Klorollen und Pappsteller eignen sich zum Bauen.
- **Murmelpfad:** Aus Papprollen, alten Schläuchen und Kreppband können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Murmelpfad bauen.
- **Bewegungen werden immer feiner**
 - Stofftiere oder Puppen an- und ausziehen.
 - Auf ein Tablett unterschiedliche Gefäße mit ihren Deckeln legen. Das Kind probiert, die Gefäße zuzuschrauben.
 - Alte Schlösser mit Schlüsseln öffnen.
 - Mit verschiedenen Arten von Kreiseln spielen.



- **Gärtnern:** Das Kind hilft im Garten mit. Z. B. durch: Unkraut rupfen, Blumen gießen, Erde umgraben und schippen. Es kann auch eigene Blumen säen und später pflücken.
- **Baumeister:** Das Kind spielt im Sandkasten. Es baut Sandfiguren mit und ohne Förmchen. Es matscht mit Wasser und Sand.
- **Wasserspiele:** Z. B.: Wasser im Becher über Hindernisse tragen. Gefüllte Becher mit den Füßen schieben. Mit einer Sprühflasche auf Ziele (z. B. Blumen) schießen. Umschütten von Flüssigkeiten von einem Becher in einen anderen.

- **Den Heimwerkern helfen:** Auch Kinder können schon Nägel einschlagen oder Holz sägen. Sie möchten gerne helfen.



Beim Gebrauch „richtiger“ Werkzeuge diese zuvor genau erklären! Nicht damit herumfucheln und rennen!



Bei vielen Gesellschaftsspielen ist die Feinmotorik wichtig. Z. B.:

- **Stapelspiele:** z. B. Zwergenstapel (Selecta, ab 2 Jahre); Packesel (Schmidt Spiel, ab 4 Jahre); Stapelmännchen (Ravensburger, ab 5 Jahre);
- **Perlensets** (z. B. von Hama, ab 3 Jahre)
- **Kugelbahn** (ab 4 Jahre)



Balancieren – Im Gleichgewicht bleiben

Marie hat gerade laufen gelernt. Sie fällt noch häufiger hin. Tim balanciert auf einem Baumstamm. Er bewegt sich ganz langsam, damit er nicht herunter fällt.

Marie und Tim üben ihr Gleichgewicht. Das schützt sie vor dem Hinfallen. Ein gutes Gleichgewicht gibt ihnen Sicherheit. Die Bedeutung des Gleichgewichts wird häufig unterschätzt. Fühlt ein Kind sich nicht sicher, bewegt es sich nur vorsichtig. Es hat nur wenig Vertrauen in das, was es kann.

Laufen und Balancieren, Springen und Klettern sind zunächst schwierige Aufgaben für das Kind. Deshalb fällt Marie noch manchmal hin und Tim bewegt sich langsam. Das Gleichgewicht braucht man immer. Ganz besonders wichtig wird es, wenn das Kind Laufrad, Roller oder Fahrrad fahren lernt.

Der Gleichgewichtssinn gibt dem Kind Orientierung am eigenen Körper. Es lernt, wo oben und unten ist. Das Kind spürt, ob es sich vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf- oder abwärts bewegt. Dazu ist auch das Zusammenspiel mit anderen Sinnen notwendig.



In der Wohnung und draußen gibt es viele Möglichkeiten den Gleichgewichtssinn anzuregen. Im Folgenden finden Sie einige Ideen dazu.



- Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und drehen Sie sich mit ihm.
- Auf einem Hüpfball probiert das Kind zu sitzen – ohne Hilfe und ohne die Füße auf dem Boden zu haben.
- Das Kind springt auf einer alten Luftmatratze oder Matratzen. Die Luftmatratze braucht gar nicht prall aufgeblasen zu sein.
- Das Kind versucht mit geschlossenen Augen durch die Wohnung zu krabbeln oder zu gehen. Dabei passen Sie auf, dass es sich nicht weh tut.
- Das Kind stellt sich auf ein Bein und zählt bis 10. Schwieriger wird es, die Augen dabei zu schließen. Auch das andere Bein nicht vergessen!
- Sich 5-mal direkt hintereinander auf die Zehenspitzen stellen und die Arme dabei weit nach oben strecken.
- Einige Bierdeckel auf den Boden legen. Das Kind balanciert auf den Bierdeckeln durch das Wohnzimmer.



- Schaukeln, Balancieren, sich drehen oder einen Abhang herunter kullern.
- Springen auf einem Trampolin.
- Balancieren auf einem Baumstamm oder einer niedrigen Mauer.



Wirkt das Kind unsicher, bleiben Sie in seiner Nähe. Lassen Sie es alleine versuchen.



Schnell und sicher auf zwei Rädern ...

Schon kleine Kinder finden es toll sich auf zwei Rädern zu bewegen. Sie können fahren und dabei das Tempo spüren. Das Gleichgewicht wird hierbei ganz besonders geübt.

Mit 2 oder 3 Jahren ist das Kind mit dem Laufrad unterwegs. Danach fährt es am besten Roller. Das ist eine gute Vorbereitung für das Fahren mit dem Fahrrad. Mit 4 Jahren haben viele Kinder ihr erstes Fahrrad. Auf Stützräder am Fahrrad sollte von Anfang an verzichtet werden.

Zuerst übt das Kind, wo keine Autos fahren: auf einer Spielstraße oder dem Bürgersteig. Fahrrad fahren ist zuerst eine schwierige Sache. Das Kind muss gleichzeitig fahren, bremsen, sich umschaun und das Gleichgewicht halten. Das braucht Zeit und viel Übung. Auch braucht das Kind Ihre Unterstützung. Je häufiger Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind üben, desto schneller lernt es. Ist das Kind erst einmal sicher unterwegs, erleichtert es Ihnen so manchen Weg. Wichtig ist: erst rollern, dann radeln.



Auf dem Lauf- oder Fahrrad Immer einen Helm tragen! Beim Spielen Helm abnehmen.



- Schaukel, Schaukelpferd, Schaukelsitz
- Hüpf- oder Sitzball
- Laufrad, Roller, Fahrrad



Schnell reagieren – Unfälle vermeiden

Marie stolpert und fällt hin. Schnell gehen ihre Hände nach vorne. Sie fängt sich gut ab. Sie hat nur kleine Schürfwunden an den Händen.

Wir müssen im Alltag oft schnell und gut reagieren, besonders im Straßenverkehr. Das schützt vor schweren Verletzungen. Auch bei vielen Spielen muss man gut reagieren können, z. B. wenn man mit einem Ball spielt oder Fangen spielt.



- **Stopp-Tanz:** Sie lassen Musik laufen, Ihr Kind bewegt sich zur Musik. Plötzlich stellen Sie die Musik aus. Das Kind soll sofort stehen bleiben.
- **Ich habe gefischt:** Sie sitzen mit der Familie oder auch Freunden des Kindes um einen Tisch. Die Hände liegen möglichst in der Mitte auf dem Tisch. Einer ist der Fischer und kreist mit seiner Hand über den Händen der anderen. Dabei wird gesagt:

„Ich hab’ gefischt, ich hab’ gefischt,
ich hab’ die ganze Nacht gefischt
und keinen Fisch erwischt.“

Beim letzten Wort versucht der „Fischer“ schnell eine Hand der Mitspieler zu berühren. Diese ziehen ihre Hände schnell weg. Wird eine Hand erwischt, ist das der nächste Fischer.

- **Partner-Klatschen:** Sie stehen dem Kind gegenüber. Beide halten die Hände zusammen gelegt vor die Brust. Die Fingerspitzen berühren sich. Mit einer Hand versucht man dann die Hände des Partners abzuklatschen. Dieser muss seine Hände rechtzeitig wegziehen. Dann wird er nicht getroffen.
- **Fußeln:** Zwei Personen stehen sich gegenüber. Versuchen Sie sich gegenseitig auf die Füße treten.
- **Klatsch-Falle:** Zwei Personen spielen miteinander. Das Kind hält seine Hände mit den Handflächen in geringen Abstand zueinander vor der eigenen Brust. Sie bewegen ihre Hand zwischen den beiden Händen des Kindes hindurch. Das Kind soll Ihre Hand „fangen“. Es klatscht in die Hände sobald Ihre Hand auf der Höhe der eigenen Hände ist.



- **Fangen spielen:** Das Kind läuft über eine Wiese. Geben Sie ihm ein wenig Vorsprung. Laufen Sie dann hinterher und fangen es. Zögern Sie die Zeit bis zum Fangen ein wenig hinaus.
- **Stoppen oder loslaufen:** Das Kind rennt über den Rasen oder auf dem Weg. Sie klatschen in die Hände. Das Kind soll ganz schnell stehen bleiben. Oder umgekehrt: Sie klatschen in die Hände und das Kind läuft los.



- **Ratz Fatz in Bewegung** (Haba, ab 3 Jahre)
- **Spitz pass auf** (Schmidt Spiele), **Eiertanz** (Haba, ab 5 Jahren)



Ball spielen – Rund, bunt und vielfältig



Marie schießt den Ball zu Tim. Der hebt ihn auf und wirft ihn zurück. Marie kann ihn noch nicht fangen. Der Ball fällt auf den Boden und rollt weiter.

Bälle und Kinder gehören zusammen. Bälle haben eine große Anziehungskraft für Kinder. Es gibt ganz unterschiedliche Bälle. Große und kleine, leichte und schwere, weiche und harte. Einen Ball kann man rollen, werfen, fangen, prellen und schießen. Im Spiel mit einem Ball übt das Kind vor allem seine Geschicklichkeit und Koordination. Das Kind lernt beim Ball spielen seine Arme und Hände immer gezielter und dosierter einzusetzen. Das sind wichtige Vorübungen für das Malen und Schreiben mit einem Stift.

► Kinder lieben Bälle.

Haben Sie zuhause immer einen Ball in Sichtweite des Kindes. Spielen Sie oft gemeinsam.

Für kleinere Kinder eignen sich gut weiche Bälle, die nicht springen. Sie rollen nicht weit weg. Auch ein Kissen, ein Zeitungsball oder ein verknotetes Handtuch sind ein guter Ballersatz. Oder füllen Sie einen alten Socken mit Reis, Erbsen oder ähnlichen Materialien. Kinder können damit gut Fangen üben.



Der Ball rollt: Zwei Partner sitzen sich gegenüber und rollen sich einen Ball zu. Das geht auch im Liegen, Stehen oder Hocken.

Zielwerfen: Das Kind wirft einen kleineren Ball auf ein Ziel. Das Ziel kann eine Kiste, ein Eimer oder auch Dosen sein. Diese Ziele können auf dem Boden liegen oder auf einem Stuhl oder Tisch stehen.

Kuscheltier-Slalom: Einen Ball mit dem Fuß im Slalom um aufgestellte Kuscheltiere herumführen. Mit dem rechten und linken Fuß ausprobieren.

Becherwerfen: Stapeln Sie 10 Joghurtbecher in Form einer Pyramide leicht erhöht auf einem Tisch. Versuchen Sie gemeinsam aus einiger Entfernung alle Becher mit einem Ball abzuwerfen.



Auf einer Wiese: Z. B. zu zweit einen Ball hin- und herwerfen; einen Ball wegschießen, ihm hinterherlaufen und wieder aufnehmen.

Eimer-Fangspiel: Dafür stellt man sich gegenüber auf. Der Werfer versucht, den Ball in den Eimer zu werfen, den der Fänger hält. Der Fänger hilft, indem er den Eimer zum fliegenden Ball bewegt.

Joghurtbecher-Slalom: Einige leere Joghurtbecher werden auf einen Weg gestellt. Einen Ball mit dem Fuß im Slalom um die aufgestellten Becher herumführen. Mit dem rechten und linken Fuß ausprobieren.

Kegeln: Einige Plastik-Flaschen mit etwas Wasser füllen und auf einem Weg aufstellen. Mit einem Ball, der gerollt wird, werden die Flaschen umgestoßen.

Da ist der Ball: Das Kind steht mit gegrätschten Beinen vor Ihnen und wendet Ihnen den Rücken zu. Sie rollen den Ball durch die Beine des Kindes. Das Kind soll schnell reagieren. Sobald es den Ball sieht, läuft es los. Es holt den Ball ein und stoppt ihn.

Fußball spielen: Da führt kein Weg dran vorbei ...



Tanzen und darstellen – In andere Rollen schlüpfen

Tanzen

Ali und Marie hören gerne Musik. Sie wippen dabei häufig mit. Sie bewegen den Kopf oder die Arme. Sie hüpfen oder stampfen.

Kinder erleben Musik in Bewegung, sie tanzen. Jüngere Kinder reagieren oft ganz direkt auf die Musik und ihren Rhythmus. Musik, die „in die Beine geht“, etwas Platz und schon kann es losgehen. Es geht nicht darum, bestimmte Schritte zu lernen. Das Kind soll Spaß an der Bewegung haben. Dann kann es sich in der Bewegung ausdrücken.

Es gibt aber auch CD's mit Bewegungsliedern. Die Texte der einzelnen Lieder fordern die Kinder direkt dazu auf, sich zum Lied zu bewegen. Viele Kinder können diese Lieder immer wieder hören und dabei mittanzen. Geeignet sind auch viele alte Lieder, zu denen man sich bewegen kann.



Reime und Rhythmusspiele

Kurze Reime, bei denen gesprochen und geklatscht wird, sind interessant für Kinder. Sie üben dabei ihre Sinne und die Sprache. Sprechen Sie die Reime gemeinsam zuerst langsam, dann schneller.

Hier ein Beispiel: Zwei Personen stehen sich gegenüber. Sie sprechen und führen folgende Bewegungen dabei durch.

Sprache	Bewegung
<i>Scho-ko-la-la</i>	2 x in die eigenen Hände klatschen, 2 x in die Hände des Partners klatschen.
<i>Scho-ko-de-de</i>	2 x in die eigenen Hände klatschen, 2 x mit den Fäusten die Fäuste des Partners berühren.
<i>Scho-ko-la</i>	2 x in die eigenen Hände klatschen, 1 x in die Hände des Partners klatschen.
<i>Scho-ko-de</i>	2 x in die eigenen Hände klatschen, 1 x mit den Fäusten die Fäuste des Partners berühren.
<i>Scho-ko-la-de</i>	2 x in die eigenen Hände klatschen, 1 x in die Hände des Partners klatschen, 1 x mit den Fäusten die Fäuste des Partners berühren.



Rollenspiele

Marie sagt: „Tim ist ein Dieb. Als Polizistin habe ich den Tim gefangen. Und du versuchst mit Ali Tim wieder zu befreien.“

Kinder hören gerne Geschichten. Sie denken sich auch gerne eigene Geschichten aus. Die Kleinsten stellen sich dabei vor, wie die Welt aussieht. Sie spielen nach, was sie kennen. Vater-Mutter-Kind, Polizistin, Zirkusdirektor, Pirat. Manchmal verarbeiten sie dabei Dinge, die sie erlebt haben. Vielleicht wurde bei Marie zuhause eingebrochen.

In Rollenspielen entwickeln Kinder Geschichten. Es sind Spiele, in denen jeder Mitspieler eine bestimmte Aufgabe hat. Der eine ist Dieb, der andere Polizist, usw. Kinder planen die Geschichten. Was passiert zuerst, was danach. Dabei müssen sie sich absprechen. Rollenspiele sind für die Entwicklung eines Kindes wichtig. Sie üben ihr Sozialverhalten und sie lernen logisch zu denken. Später kann das Kind dann Geschichten erzählen und eigene Aufsätze schreiben.

Kinder verkleiden sich zudem gerne. Das macht ihnen nicht nur im Fasching Spaß. Alles Mögliche kann dabei als Verkleidung dienen: ein altes Kleid, ein Geschirrtuch oder eine Rührschüssel auf dem Kopf. Das reicht, um eine Fantasiewelt zu erschaffen und Geschichten zu spielen. Geben Sie Ihrem Kind auch Spielmaterial, das Rollenspiele fördert. Z. B.: Kaufladen, Puppen, Feuerwehrautos, Polizeiautos und eine Verkleidekiste.

Spiel mit dem Schatten

Spannen Sie mit Heftzwecken ein Bettlaken in einen Türrahmen. Hinter dem Bettlaken steht in einiger Entfernung eine starke Lampe auf einen Tisch. Das Kind ist auch hinter dem Bettlaken. Davor nehmen die Zuschauer Platz. Die Vorstellung kann beginnen! Das Kind geht möglichst nah an das Bettlaken heran, so zeichnen sich seine Schatten am deutlichsten ab.



CD's mit Bewegungsliedern gibt es z. B. von:

Wolfgang Hering: Hoppladi-Hopplada, Kunterbunte Bewegungshits

Reinhard Horn: Lachen, Singen, Tanzen

Detlev Jöker: Singen & Bewegen 1,2,3

Volker Rosin: Der König der Kinderdisco, Tanzalarm

Frederick Vahle: Ping, Pong, Pinguin; Baumelbaum

Rolf Zuckowski: Rolfs Fröhlicher Familientag



Wasser erleben – Schwimmen lernen

Marie liebt es, im Wasser zu sein. Sie plantscht und spritzt in der Badewanne herum. Ali spielt im und mit dem Wasser. Er taucht gerne. Das macht er im großen Schwimmbad. Es macht ihm viel Spaß.

Spielen am und im Wasser kann aber auch gefährlich sein. Immer wieder ertrinken Kinder. Das muss nicht passieren. Kinder sollen so früh wie möglich das Element Wasser kennen- und beherrschen lernen. Sie müssen sich eine gewisse Strecke sicher im Wasser vorwärts bewegen können. Bis zum 6. Lebensjahr sollte jedes Kind schwimmen können. Das schützt vor dem Ertrinken. Eltern tragen in erster Linie die Verantwortung, dass Kinder schwimmen lernen.

Leider machen heute immer weniger Kinder das „Seepferdchen“ oder die „Swimstars“. Das sind Schwimmabzeichen für die Jüngsten. Man kann sie im Schwimmverein oder Schwimmbad erwerben. Schwimmen lernen viele Kinder aber auch von und mit den Eltern. Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ins Schwimmbad. Bewegen Sie sich und spielen Sie gemeinsam mit dem Kind im Wasser.

Viele Kinder bewegen sich gerne im Wasser. Sie springen und tauchen. Sie drehen sich, liegen auf dem Bauch oder dem Rücken. Bewegen und Spielen im Wasser hat viele positive Eigenschaften für die Entwicklung des Kindes. Das Kind lernt allmählich seine Bewegungen gut zu koordinieren und eine gewisse Strecke im Wasser zurückzulegen. Auch das Gleichgewicht wird trainiert. Der Kreislauf kommt in Schwung und die Muskeln werden gestärkt. Nebenbei lernt das Kind die Eigenschaften des Wassers kennen.



Lassen Sie ein kleines Kind nie alleine planschen. Beaufsichtigen Sie es immer dabei.

In der Badewanne ...

... beginnt die Begegnung mit dem Wasser. Das Kind soll ausgiebig in der Badewanne spielen dürfen. Geben Sie ihm Trichter, Becher, Schwimmtiere oder Schwämme zum Spielen.

... sollte auch der Kopf langsam an Wasser gewöhnt und nass werden. Das Kind kann auch schon einmal ganz untertauchen, wenn es sich dies zutraut.

Gemeinsam mit dem Kind im Schwimmbad

- Das Kind durch das Wasser tragen.
- Mit dem Kind auf dem Arm im Wasser hüpfen
- Huckepack mit dem Kind durch das Wasser laufen.
- Das Kind in Rückenlage unter den Achseln greifen und durch das Wasser ziehen.
- Das Kind zwischen zwei Personen hin- und herwerfen und es dabei immer mit dem halben Körper im Wasser landen lassen.
- Das Kind springt vom Beckenrand in die Arme eines Erwachsenen.
- Mit dem Kind im flachen Wasser Nachlaufen oder Ball spielen





Im Wasser untertauchen

- Vor dem Kind mit dem Kopf unter Wasser gehen, Luft auspusten (blubbern). Das Kind macht dies nach.
- Tauchen mit geöffneten Augen.
- Finger raten: das Kind geht unter Wasser, Sie zeigen mit den Fingern eine Zahl, das Kind taucht wieder auf und sagt die Anzahl der gezeigten Finger.
- Durch die Beine des Erwachsenen tauchen.

Im Wasser vorwärtsbewegen

- Unterstützen Sie das Kind, indem Sie ihm eine Poolnudel, ein Schwimmbrett oder einen Schwimmring anbieten.
- Der Erwachsene steht 2–3 m vom Rand entfernt. Das Kind taucht, paddelt oder schwimmt bis zum Erwachsenen.

► Bleiben Sie immer beim Kind

Zeigen Sie ihm, dass Sie sich sehr freuen, wenn es sich selbstständig bewegen kann. Betonen Sie aber auch, dass Sie einfach da sind, wenn es schwierig wird.

Das Kind lernt schwimmen

Das Kind lernt zu Beginn nicht die „richtigen“ Schwimmbewegungen, wie beim Brustschwimmen. Wenn es viel im Wasser ist, möchte es von alleine vorwärtskommen. Dabei entwickeln Kinder von selbst das sogenannte „Hundepaddeln“. Sie strampeln abwechselnd mit den Beinen und paddeln mit den Armen gegengleich unter Wasser mit. Mit dem sicheren Hundepaddeln kann das Kind schon eine Strecke im Wasser zurücklegen. Das ist eine gute Voraussetzung, um später richtig schwimmen zu lernen.

Das Kind schwimmt in einer Ecke des Schwimmbads von einer Wand zur anderen. Dabei kann das Kind die Entfernung ganz allmählich erweitern.

Das Kind taucht oder schwimmt eine Strecke im Wasser und versucht jedes Mal ein Stück weiter zu kommen.

Wenn das Kind im Alter von 5 Jahren mit dem Element Wasser gut vertraut ist, kann es einen Schwimmkurs besuchen.



Es gibt für ein Kind nichts Schöneres als in den „sicheren Hafen“, in die Arme des Erwachsenen zu schwimmen.



- Poolnudel, Schwimmring oder Schwimmflügel, Tauchtiere



Sich selbst erleben – Selbstbewusst und stark werden



Tim klettert auf einer Leiter ganz nach oben. Dort ruft er: „Guck mal, wie hoch ich schon bin!“ . Seine Mutter sieht ihn und erschrickt. „Halt dich bloß fest!“, ruft sie. Ali will etwas ausschneiden. Er hat die spitze Schere in der Hand und sagt: „Das kann ich schon ganz alleine!“

Kinder brauchen Gelegenheiten, Gefahren und Risiken zu erkennen. Sie müssen die Orientierung behalten, um schnell und angemessen reagieren zu können. Dabei kann manchmal etwas schief gehen. Ali könnte sich schneiden, Tim von der Leiter fallen. Das gibt hoffentlich nur blaue Flecken oder eine Schürfwunde. Unfallverhütung beginnt jedoch mit Bewegungssicherheit.

Für Eltern ist das manchmal schwer. Sie wollen Kinder beschützen, damit ihnen nichts passiert. Eltern dürfen Kinder aber auf dem Weg in die Eigenständigkeit nicht zu sehr bremsen. Kommen Sie dem Kind nicht schon bei Kleinigkeiten schnell zur Hilfe. Lassen Sie es ausprobieren. Sagen Sie nicht immer wieder: „Das kannst du noch nicht. Das ist zu gefährlich!“ Irgendwann wird ein Kind dann ängstlich und traut sich gar nichts mehr zu. Besser ist es, Kinder in schwierigen Situationen zu begleiten: „Hui, das sieht schwierig aus. Wie kommst du langsam und sicher wieder vom Baum runter? Probier es!“ Dabei können Sie nahe am Baum stehen um, wenn nötig, Hilfe zu geben.

Kinder müssen lernen, Risiken einzuschätzen und mit Gefahren umzugehen. Dann werden sie sicherer, auch wenn Erwachsene nicht dabei sind.

Fast jedes Kind probiert einmal in die Flamme einer Kerze zu fassen. Es möchte selbst herausfinden, wie heiß Feuer ist. Solche Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind wichtig, doch manchmal auch gefährlich. Ihre Aufgabe als Eltern ist es, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem die Kinder sich erproben können.

► **Kinder wollen Dinge ausprobieren**

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu.

► **Geben Sie Ihrem Kind wenig Hilfestellung, auch wenn es länger dauert**

Haben Sie Geduld und lassen Sie das Kind viel alleine probieren.



Die Welt erspüren – Die Wahrnehmung



Tim rennt barfuß über den Rasen. Der Boden ist weich und etwas feucht. Das spürt Tim mit seinen Füßen. Er sieht, wie hoch das Gras ist. Mit seinen Muskeln spürt er, wie viel Kraft er braucht, um auf dem Rasen zu laufen. Der Rasen ist frisch gemäht. Tim kann den Rasen daher auch riechen.

Der Mensch hat verschiedene Sinne. Sie geben ihm Auskunft über die Welt und den eigenen Körper. Dafür hat der Mensch Augen, Ohren, eine Nase und die Haut. Wir sehen, hören, riechen und tasten. Wenn wir uns bewegen, brauchen wir den Gleichgewichts- und den Bewegungssinn. Alle Sinne arbeiten immer gleichzeitig. Sie entwickeln sich schon im Mutterleib. Wenn ein Kind sich viel bewegt, übt es seine Sinne.

Dann arbeiten sie immer genauer. Das hilft dem Kind alles gut wahrzunehmen und sich besser bewegen zu können.

Kein Computer, kein Fernsehen kann vermitteln, was heiß und kalt oder leicht und schwer ist. Wie soll ein Kind wissen, dass Eis kalt ist, wenn es noch keins probiert hat? Ein kleines Kind muss selbst etwas tun, um die Welt kennen zu lernen. Es muss sehen, hören, fühlen und spüren – so kann es die Welt begreifen und verstehen.

Wichtige Erfahrungen merkt sich das Kind. Darauf greift es in neuen Situationen zurück.

Ein aktives Kind übt auch seine Sinne.

Hart, weich, kalt, warm – Wie fühlt sich das an?



Marie dreht den Wasserhahn auf und hält ihre Hand unter das Wasser. Sie spürt, wie heiß das Wasser ist. Sie zieht ihre Hand schnell zurück, das Wasser ist zu heiß. Ali spürt etwas unter der Bettdecke. Mit den Fingern ertastet er die Sache. Es ist sein Teddybär.

Die Haut umgibt den Menschen. In der Haut liegt der Tastsinn. Das Kind ertastet mit seinen Fingern Oberflächen und Formen. Es spürt Temperaturen von Gegenständen. Kinder wollen alles genau kennen lernen. Dazu nehmen sie alles in die Hände. Sie spielen damit. Kleine Kinder stecken sich vieles sogar in den Mund. Der Mund spürt ganz besonders genau.

Auch wenn sie das Kind liebevoll in den Arm nehmen, drücken und streicheln, spürt das Kind seinen Körper. Das Kind fühlt auch, wie sehr es geliebt wird, ohne dass sie es ihm mit Worten sagen.



- **Blinde Berührung:** Das Kind sitzt und schließt die Augen. Sie berühren es nacheinander mit einem Finger an 2 Körperstellen. Das Kind öffnet die Augen. Es nennt die berührten Stellen.
- **Rückenbilder:** Sie malen ein einfaches Bild auf den Rücken des Kindes. Eine Sonne, ein Herz oder ein Dreieck. Das Kind sagt dann, was Sie gemalt haben.
- **Formen ertasten:** Verschiedene Gegenstände werden mit einem Tuch bedeckt. Ein Kind darf unter das Tuch fassen. Es soll herausfinden, was unter dem Tuch versteckt ist.

- **Fühlmemory:** Legen Sie jeweils zwei gleiche Gegenstände in einen Beutel. Mit den Händen sollen die Paare erkannt und gefunden werden.
- **Taststraße:** Verschiedene Gegenstände werden hintereinander auf den Boden gelegt. Das können Kissen, Decken, Wollknäule, kleine Kiesel oder Holzstückchen sein. Das alles bildet eine Straße. Das Kind geht barfuß darüber. Die Augen sind geschlossen. Dann sagt es, was es gerade gespürt hat. Sprechen Sie mit dem Kind, wie es sich anfühlt.



- Mit Sand und Matsch spielen.
- Im Planschbecken oder mit einem Wasserschlauch spielen.
- Barfuß im Sand sein oder über verschiedene Materialien gehen.



- **Blinde Kuh** (Ravensburger, ab 3 Jahre)
- **Fühlbücher** (z. B. Auf dem Bauernhof, Ravensburger, ab 18 Monate)



Bewegung spüren – Die Kraft dosieren



Tim wirft Ihnen einen Ball zu. Der Ball darf nicht zu weit fliegen. Er soll genau bei Ihnen landen. Marie will ein Bild malen. Doch sie drückt so fest, dass der Stift Löcher ins Papier macht.

Tim und Marie wiederholen ihre Bewegungen immer wieder. Die Bewegungen werden mit der Zeit genauer. Sie lernen ihre Kraft richtig zu dosieren. Marie gelingt es zu malen, ohne dass das Papier zerreißt. Der Ball von Tim landet genau bei Ihnen.



- **Powermann:** Das Kind liegt entspannt auf dem Bauch. Der Erwachsene bewegt seine Finger über den Körper des Kindes. Dazu spricht er: „Hier kommt der starke Powermann, spannt du jetzt deine Muskeln an“. Das Kind spannt die Muskeln dort an, wo die Finger gerade anhalten, z. B. am Oberarm, am Oberschenkel oder am Fuß.
- **Luftmatratze:** Das Kind liegt entspannt auf dem Boden. Es soll sich vorstellen, dass es eine Luftmatratze sei. Zuerst ist sie noch ganz leer und schlapp. Nun tun Sie so, als ob Sie die Luftmatratze aufpusten würden. Machen Sie entsprechende Geräusche dazu. Mit jedem „Puster“ soll sich das Kind fester anspannen, bis der ganze Körper fest und angespannt ist. Ziehen Sie spielerisch den Stöpsel aus der Luftmatratze, atmen Sie dabei hörbar aus. Das Kind entspannt sich langsam, bis die Muskeln ganz schlaff sind.

- **Flugzeug. Ein Kunststück aus dem Zirkus:** Legen Sie sich auf den Rücken. Das Kind steht zwischen Ihren Beinen. Stellen Sie nun Ihre Füße auf die Hüftknochen des Kindes. Ergreifen Sie seine Hände.

Nun heben Sie ihre Beine und das Kind Richtung Himmel. Die Fußsohlen zeigen nach oben. Das Kind schwebt auf Ihren Füßen wie ein Flugzeug.

- **Kinder kämpfen gerne:** Dabei setzen sie ihre ganze Kraft ein und spüren, wie stark sie sind. Lassen Sie dem Kind eine Chance. Geben Sie jedoch nicht zu schnell nach.

Eltern und Kinder „messen“ ihre Kräfte bei folgenden Aufgaben:

- **Hand gegen Hand:** Sie stehen sich gegenüber. Sie legen ihre Handflächen aneinander. Nun versucht jeder, den anderen wegzudrücken.
- **Katzen-Kampf:** Spielen Sie mit Ihrem Kind: Welche Katze ist stärker? Sie sind Katzen und knien auf einem Teppich. Drücken Sie sich gegenseitig mit dem Rumpf vom Teppich. Dabei bleiben die Arme immer aufgestützt. Wer umkippt, hat verloren.



- **Blinder Verkäufer:** Das Kind sortiert Sachen nach ihrem Gewicht, z. B. Steine oder unterschiedlich gefüllte Flaschen. Die Augen sind dabei verbunden.
- **Komm auf meine Seite:** Legen Sie ein Kissen auf den Boden. Sie stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Das Kissen liegt zwischen Ihnen. Jeder versucht den Anderen über das Kissen hinweg auf seine Seite zu ziehen.



Alles im Blick – Genau sehen

Ayse steht auf einem Mäuerchen. Sie möchte herunterspringen. Sie schaut genau wie weit und tief es hinuntergeht, bevor sie springt. Marie zeigt auf das große Auto und sagt: „Bus!“ Tim sieht ein Kind auf dem Weg vor ihm. Er erkennt seine Schwester.

Gutes Sehen hat großen Einfluss auf unsere Bewegungen. Ayse kann gut und sicher landen, wenn sie den Abstand richtig erkennt. Marie weiß, wie ein Bus aussieht und kennt das richtige Wort dafür. Tim erkennt seine Schwester. Er weiß, wie sie aussieht. Das Sehen ermöglicht Ayse und Tim sich gut in der Welt zurecht zu finden. Das gibt ihnen Sicherheit.

In dem Gesicht eines anderen Menschen können wir vieles sehen. Gefühle äußern sich oft durch feine Bewegungen im Gesicht, wie Lächeln oder Stirnrunzeln. Das nennt man Mimik. Wir erkennen, wie sich jemand fühlt. Dies ist oft bedeutsamer als die Sprache.

Fernsehen, Computer-Spielen, Handy – Das ist alles anstrengend für die Augen. Kinder können sich nach Stunden vor einem Bildschirm nur schlecht konzentrieren.

- ▶ **Kita-Kinder sollten so wenig wie möglich fernsehen oder am Computer spielen. Sie sollten keinen Fernseher im Kinderzimmer haben. Es ist wichtig, Regeln festzulegen.**



- **Was ist wie groß?:** Bausteine oder Stofftiere nach Farben oder Größen ordnen.
- **Detektivspiel:** Ein Kind verlässt den Raum. Drinnen verändert eine Person etwas an der Kleidung. Das Kind soll herausfinden, was verändert wurde.
- **Was fehlt?:** Auf einem Tisch liegen mehrere Gegenstände, z. B. ein Messer, ein Löffel oder eine Batterie. Je nach Alter liegen dort 5–10 Gegenstände. Das Kind betrachtet und merkt sich die Gegenstände. Dann macht es die Augen zu. Ein Gegenstand wird entfernt. Das Kind öffnet die Augen und soll herausfinden, welcher fehlt.



- **Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist ...:** Beschreiben Sie einen Gegenstand, den Sie beide sehen können, z. B. eine Schaukel oder einen Baum. Das Kind findet heraus, welchen Gegenstand Sie beschrieben haben.
- **Beobachtung:** Etwas durch ein „Fernrohr“ (Klopapier- oder Küchenrolle) beobachten: einen Fußgänger, einen rollenden Ball, ein Auto ...



- **Memory** (Ravensburger, verschiedene Formen je nach Alter)
- **Würfelzwerge** (Selecta, ab 3 Jahre)
- **Code Sudoku Junior** (Jumbo, ab 4 Jahre)
- **Domino Junior** (Schmidt Spiele, ab 4 Jahre)
- **Make 'n' Break** (Ravensburger, ab 5 Jahre)



Ganz Ohr sein – Hinhören



Die Mutter ruft: „Marie, wo bist du?“ Marie hört sie und dreht sich zu ihr um. Wenn Ali abends im Bett liegt, freut er sich darauf, dass seine Mutter ihm etwas vorliest.

Hören spielt eine wichtige Rolle, um sich orientieren zu können. Das Kind hört, aus welcher Richtung die Mutter ruft oder aus welcher Richtung ein Auto kommt. Hören ist auch für die Entwicklung der Sprache wichtig. So schult das Vorlesen das Zuhören und Verstehen. Gleichzeitig lernt das Kind die genaue Aussprache und wie Sätze aufgebaut werden. In der Schule lernt das Kind dann Schreiben. Es muss genau hinhören und einzelne Laute unterscheiden können. Fängt das Wort *Tasse* mit einem D oder T an? Endet das Wort *richtig* mit einem g oder k?



- **Hör-Memory:** Gelbe Dosen der Überraschungseier mit verschiedenen Sachen füllen, z.B. mit Linsen, Mais, Reis und Nudeln. Es gibt jeweils zwei gleich gefüllte Dosen. Das Kind schüttelt die Dosen. Es hört genau hin und findet heraus, welche Dosen gleich klingen und daher ein Paar sind.
- **Geräusche-Rätsel:** Das Kind schließt die Augen. Es werden verschiedene Geräusche gemacht: mit einem Kochlöffel auf einem Topf schlagen, mit einem Schlüssel rasseln, Türe auf- und zumachen, eine Schublade öffnen und schließen, Wasser in ein Glas füllen ... Das Kind versucht die Geräusche zu erraten.
- **Hallo – ist da jemand?:** Bauen Sie aus einem beweglichen dickeren Schlauch (Baumarkt) ein Schlauchtelefon. Stecken Sie dazu an jedes Ende des Schlauches einen Trichter. Nun kann es losgehen. Sie können sich Aufträge durch das Telefon erteilen.
- **Ich packe meinen Koffer ...:** Die Familie sitzt am Tisch. Einer beginnt und sagt: „Wir fahren zur Oma und ich nehme einen Schlafanzug mit.“ Der nächste Mitspieler wiederholt, was der erste gesagt hat und fügt etwas hinzu: „Ich nehme einen Schlafanzug und eine Zahnbürste mit.“ Spielen sie so lange, wie sie sich die Reihenfolge der Gegenstände merken können.

- **Gemeinsames Singen:** Bewegungslieder singen und spielen, z. B.:

Den Vers sprechen	Die Bewegungen dazu ausführen
Pick, pick, pick, so macht das Huhn.	Mit einem Finger auf den Handrücken der anderen Hand picken.
Pick, pick, pick, hat viel zu tun.	Über die Stirn wischen.
Pick, pick, pick, es legt ein Ei.	Ein Ei mit der Hand zeigen.
Pick, pick, pick, auch manchmal zwei.	Mit beiden Händen ein Ei darstellen.
Pick, pick, pick, so schläft das Huhn.	Hände an den Kopf zum Schlafen.
Heut' hat es nichts mehr zu tun.	Langsamer sprechen.

Quelle: Hering, W. (2009). *Fingerspiele von fern und nah*, Münster: Ökotopia



- **Richtungshören:** Sie sind auf einer Wiese. Dem Kind werden die Augen verbunden. Sie schleichen sich einige Schritte weg. Dann rufen Sie leise den Namen Ihres Kindes. Das Kind probiert, blind zu Ihnen zu kommen.
- **Horchspaziergang:** Gehen Sie im Wald spazieren. Legen Sie immer mal wieder eine kurze Pause ein. Schließen Sie die Augen und lauschen Sie. Man kann ganz unterschiedliche Dinge hören. Teilen Sie sich mit, was sie hören.

► **Hören gelingt besser, wenn das Sehen ausgeschaltet wird.**



- **Ratz Fatz Bingo** (Haba, ab 4 Jahre)

Körper- und Selbstwahrnehmung – Wer bin ich?



Marie steht ganz gebannt vor einem Spiegel und schaut das Kind im Spiegel neugierig an. Sie dreht den Kopf zur Seite, auch das Kind im Spiegel dreht den Kopf. Marie staunt. Ali ist gerne in der Badewanne und seift seinen Körper mit ganz viel Schaum ein. Ayse möchte sich ganz alleine anziehen. Sie weiß, wie sie ihre Hose richtig halten muss, damit ihre Beine hineinpassen.

In allen Situationen beschäftigen sich die 3 Kinder mit ihrem eigenen Körper. Sie lernen ihn immer besser kennen: Wie sehe ich aus? Welche Körperteile gibt es? Wie groß bin ich? So wächst in den Köpfen der Kinder allmählich eine Vorstellung vom eigenen Körper.

Wenn ein Kind einen Menschen malt, dann stellt es sich vor, wie es selbst aussieht. Diese Vorstellung von sich selbst im Kopf ist für die eigene Bewegung sehr wichtig. Man kann sie mit einer „Landkarte“ vergleichen. Wenn man eine genaue Landkarte zum Wandern hat, findet man den Weg gut. Wenn die Vorstellung über sich selbst im Kopf sehr genau ist, kann man seine Bewegungen sehr gut steuern.



Das Kind entwickelt auch eine Orientierung am eigenen Körper. Zuerst lernt das Kind, dass der Kopf oben ist und die Füße unten sind, der Bauch vorne und der Rücken hinten. Wird das Kind älter, kann es noch genauer unterscheiden. Es weiß, dass es z. B. einen rechten und einen linken Arm, den Ober- und den Unterschenkel gibt. Es lernt auch die Begriffe für die einzelnen Körperteile. Die räumliche Orientierung am Körper ist später Grundlage für das Schreiben lernen. Mehr dazu im Kapitel „Schreiben lernen“.



- **Alle liebevollen Körperberührungen sind gut.** Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm. Drücken Sie es ruhig mal fest oder kitzeln Sie es, wenn es das mag.
- **An- und Ausziehen:** Es ist sehr gut, wenn Ihr Kind früh lernt, sich selbst an- und auszuziehen. Dafür braucht das Kind viel Zeit, es muss dies üben. Legen Sie Ihrem Kind die Kleidungsstücke zunächst richtig hin, so dass es vorne und hinten, oben und unten erkennt. Seien Sie am Anfang noch behilflich und sprechen Sie beim Anziehen mit: „*Erst der rechte Arm, dann der linke, jetzt das T-Shirt über den Kopf ...*“ Das Kind ist sehr stolz, wenn es alleine klappt.
- **Rechts und links:** Benennen Sie im Umgang mit Ihrem Kind immer wieder die Begriffe: rechte Hand, linke Hand, rechter Fuß, linker Fuß, rechts herum, links herum ...





- **Pizza backen auf dem Rücken Ihres Kindes:** Das Kind liegt auf dem Bauch im Bett. Sie tun so, als würden Sie Mehl auf den Rücken des Kindes sieben. Dabei wischen Sie ganz leicht mit den Handflächen über den Rücken. Dann geben Sie etwas Salz dazu (tippen mit den Fingern), gießen Wasser dazu (mit den Fingern andeuten), dann kneten Sie alles (festes Massieren auf dem Rücken), anschließend geben Sie die Pizzasauce auf den Rücken (wischen über den Rücken). Fragen Sie Ihr Kind nach dem Belag. Denken Sie sich aus, wie Sie die vom Kind genannten Zutaten auf dem Rücken malen können. Zum Schluss wird die Pizza im Ofen gebacken. Sie legen Ihre Hände ruhig auf den Rücken und lassen diese eine Weile dort. Schneiden Sie die Pizza dann mit der Handkante in kleine Stücke. Sie geben Ihrem Kind ein Stück zum Probieren.
- **Igelballmassage:** Ihr Kind liegt auf dem Bauch. Sie nehmen einen Tennisball oder einen Igelball. Massieren Sie damit alle Körperteile Ihres Kindes: Füße, Beine, Rücken, Arme und Schultern. Benennen sie dabei die Körperteile. Erzählen Sie eine Geschichte dazu: *„Der kleine Igel geht auf den Fuß und wandert das Bein hoch. Er kommt zum großen, langen Rücken. Dort läuft der kleine Igel auf und ab und hin und her. Nach einer Weile entdeckt er die Arme. Er läuft einen Arm hinunter, bis zu den Händen und wieder zurück zum Rücken. Von dort aus geht es quer über den Rücken zum anderen Arm und dann hinunter bis zur*

anderen Hand. Der kleine Igel kehrt um. Er läuft den Arm wieder hinauf, zurück über den langen Rücken, wieder hin und her, bis zum zweiten Bein. Hier läuft er hinunter bis zum anderen Fuß. Dann rollt er hinunter ins Gras und läuft weg.“

- **Huckepack-Lauf:** Nehmen Sie Ihr Kind auf den Rücken und reiten Sie mit Ihm durch die Wohnung, den Garten oder über eine Wiese. Das Kind hält sich an Ihren Schultern fest.
- **Spiegelbild:** Spielen Sie mit Ihrem Kind, als ob einer ein Spiegel wäre. Sie stehen sich gegenüber. Einer macht etwas vor, der andere macht es ganz genau mit.
- **Körperbild anfertigen:** Haben Sie noch alte Tapete? Dann fertigen Sie ein Bild von Ihrem Kind an. Das Kind legt sich auf die ausgerollte Tapete. Sie ummalen es mit einem Buntstift. Das Kind steht auf und sieht durch den aufgemalten Umriss seine eigene Körpergröße. Nun kann es sich noch schön ausmalen. Zum Schluss schneidet man die Figur aus und kann sie an die Tür oder ins Kinderzimmer hängen.
- **Igelstachel klauen:** Das Kind sitzt wie ein Igel auf dem Boden und schließt die Augen. Befestigen Sie viele Wäscheklammern an seiner Kleidung. Dann klauen Sie vorsichtig eine Wäscheklammer. Das Kind sagt Ihnen, wo Sie die Wäscheklammer geklaut haben. Wenn das gut klappt, können Sie auch zwei oder drei Wäscheklammern gleichzeitig klauen.





- **Zeitungsdecke:** Ihr Kind liegt auf dem Teppich. Sie decken es von den Füßen aus langsam mit Zeitungspapier zu. Das Kind bleibt einige Zeit ruhig liegen, dann nehmen Sie die Zeitung langsam wieder ab. Fragen Sie Ihr Kind, wie sich das anfühlt (Zeitung wärmt). Lassen Sie dabei ruhige Musik laufen.
- **Duschen und Baden:** Lassen Sie Ihrem Kind viel Zeit beim Duschen und Baden. Geben Sie ihm Duschgel zum Einreiben, Bürsten und Schwämme zum Spielen. Probieren Sie auch die kalte Dusche. Nehmen Sie sich Zeit für das Abtrocknen. Beim Waschen und Abtrocknen ist es gut, wenn man die Körperteile immer wieder benennt: „Jetzt kommt der rechte Arm, jetzt der linke.“ „Sind die Finger schon trocken?“ Beim Eincremen des Körpers nach dem Duschen spürt das Kind den eigenen Körper gut.
- **Wie groß bin ich?:** Kleben Sie ein Kreppband von oben nach unten in einen Türrahmen. Das Kind kann sich von Zeit zu Zeit in den Türrahmen stellen. Sie machen in Kopfhöhe einen Strich auf das Kreppband. So kann Ihr Kind sehen, wie es immer größer wird.
- **Wie klein kann ich mich machen?:** Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen hin und lassen Sie Ihr Kind durch die Beine krabbeln. Werden Sie allmählich immer enger mit Ihrer Beinstellung. Das Kind soll herausfinden, wann die Grätsche so eng ist, dass es nicht mehr durchpasst.
- **Ich sehe mich:** Hängen Sie in den Flur oder das Kinderzimmer einen Spiegel. Dieser sollte so groß sein, dass Ihr Kind sich ganz darin sehen kann.

- **Bewegungslieder mit Körperteilen:** Singen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und werden Sie mit jedem Mal schneller. Dabei berühren Sie die genannten Körperteile.

Kopf und Schulter trad. (England)

Kopf und Schul-ter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
 Kopf und Schul-ter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
 Und Au-gen, Oh-ren, Na-se, Mund.
 Kopf und Schul-ter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.

Hering, W. (2006). *Bewegungslieder für Kinder*. Hamburg: rororo



- **Kriechtunnel**
- **Messlatte für die Körpergröße**
- **Großer Spiegel**
- **Igelball**



Auf dem Weg in die Schule – Bewegung und Lernen



Wann ist mein Kind „reif“ für die Schule? Diese Frage stellen sich viele Eltern. Die Antwort darauf ist gar nicht so schwer. Eigentlich wird ein Kind ganz von alleine „schulreif“. Es braucht möglichst viele Erfahrungen mit seinem Körper und in seiner Umwelt. Je größer der Erfahrungsschatz eines Kindes ist, desto sicherer fühlt es sich und kann in der Schule mitreden. Ein Kind sollte viele alltägliche Dinge selbst erledigen können. Z. B.: Hose an- und ausziehen, Reißverschluss und Knöpfe schließen, mit Messer und Gabel essen, Tisch decken. Dazu gehört auch, dass das Kind seine Spielsachen selbst sortiert und aufräumt, d. h. Ordnung

hält. Es sollte in den ersten 6 Lebensjahren auch gelernt haben, mit anderen Kindern auszukommen und gemeinsam zu spielen.

- ▶ **Bewegen und Spielen macht Kindern nicht nur Spaß. Allmählich entwickeln sie dabei Fähigkeiten, die sie in der Schule brauchen.**
- ▶ **Wichtig ist, dass Kinder im Alltag selbstständig und unabhängig werden.**

Auf den nächsten Seiten finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Kind schon früh fördern können, damit es in der Schule gut lernen kann.

Sprache entwickeln



Marie spielt mit einem Spielzeugauto. Sie schiebt es an und es rollt weg. Mama sagt: „Ah ... das Auto fährt weg.“ Abends steht Mama mit Marie auf dem Arm am Fenster. Papa kommt mit dem Auto angefahren. „Schau, da kommt Papa mit dem Auto.“ Dabei betont Mama das Wort AUTO besonders.

Wenn kleine Kinder spielen, begleiten Erwachsene das Spiel oft sprachlich. So hört Marie das Wort AUTO immer wieder. Allmählich merkt sie es sich und schon bald spricht sie es nach. Wenn Eltern dabei noch in kurzen Sätzen sprechen: „Da fährt das Auto!“ hören Kinder, wie Sätze gebildet werden. Das übernehmen sie im Laufe der ersten Lebensjahre ganz von alleine. Schon bald kennen sie viele Worte und können kleine Sätze bilden. Ein Kind braucht ein Sprachvorbild, um sprechen zu lernen. Je mehr Sie mit Ihrem Kind sprechen, desto besser lernt das Kind sprechen.

Allgemeines zur Entwicklung der Sprache

Wenn Ihr Kind spielt, beschreiben Sie nebenbei, was das Kind gerade tut. Z. B.: „Du rennst ganz schön schnell!“

Stellen Sie Fragen, die gerade passen: „Was möchtest du mit dem Ball machen?“ So ermuntern Sie Ihr Kind selbst zu sprechen und sich auszudrücken.

Beschreiben Sie z. B. auf einem Spaziergang, was um Sie herum passiert: „Schau, da kommt ein Feuerwehrauto!“

Sprechen Sie in einfachen, kurzen, richtigen Sätzen mit Ihrem Kind.

Verbessern Sie Ihr Kind nicht beim Sprechen. Wiederholen Sie das Gesagte in der richtigen Aussprache oder Satzstellung. Das Kind sagt z. B.: „Ball haben!“ Sie antworten: „Möchtest du den Ball haben?“

Benennen Sie alles mit den richtigen Begriffen, nutzen Sie keine Kindersprache.

Förderung der Aussprache

- **Grimassen schneiden:** Versuchen Sie sich gegenseitig durch Grimassen schneiden zum Lachen zu bringen.
- **Geräusche machen:** Das Kind macht mit dem Mund unterschiedliche Geräusche. Z. B.: brummen, schnalzen, schmatzen, Auto Geräusche nachmachen.
- **Strohhalmttransport:** Lassen Sie Ihr Kind mit einem Strohhalm trinken. Das Kind kann auch versuchen, mit dem Strohhalm ein Papierkügelchen, das auf dem Tisch liegt, anzusaugen und auf einem Teller abzuliegen.
- **Pustespiel:** Legen Sie einige Papierkügelchen auf den Tisch. Setzen Sie sich gegenüber und versuchen Sie, die Kügelchen vom Tisch zu pusten.
- **Tropfbilder:** Tropfen Sie mit einem Pinsel etwas Wasserfarbe auf ein Blatt. Das Kind „malt“, indem es durch den Strohhalm pustet und so aus dem Tropfen ein Bild entsteht.
- **Da Ampal ast rat:** Ersetzen sie alle „a-e-i-o-u“ eines Satzes z. B. durch ein „a“. So wird aus: „Die Ampel ist rot“ – „Da Ampal ast rat.“ Nach diesem Prinzip kann man viele einfache Sätze umbauen. Das klingt oft sehr lustig.
- **Singen:** Zu jeder Jahreszeit gibt es schöne Lieder. Die KITAS hängen manchmal eine Liste der Lieder aus, die gerade mit den Kindern gesungen werden. Es macht Kindern Spaß, die bekannten Lieder auch zu Hause zu singen. Fragen Sie in der Kita nach den Texten. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an Lieder aus Ihrer Kindheit.
- **Silben klatschen:** Sprechen Sie die Namen aller Mitglieder der Familie gemeinsam laut und klatschen Sie dabei die Silben mit. Z. B.: „Ma-rie“, „Tim“, „Na-thalie“.



- **Sag's mir Junior!** (Repos Production, ab 4 Jahre)
- **Alles Banane** (Kosmos, ab 5 Jahre)

Schreiben lernen



Tim lernt gerade seinen eigenen Namen zu schreiben. Er weiß, wie das „T“, das „l“ und das „M“ aussehen. Er malt die Formen der Buchstaben nach. Er weiß inzwischen, wie das Wort TIM aussieht. Er kann es erkennen, wenn es irgendwo geschrieben steht.

Wenn Tim ein Blatt Papier vor sich hat und etwas schreiben will, sind 2 Dinge wichtig. Er muss einen Stift gut führen können. Er darf nicht zu fest aufdrücken und er muss Linien einhalten können. Das sind Merkmale der Feinmotorik. Mehr hierzu finden Sie im Kapitel „Zielwerfen, Malen, Basteln – Das geht gut von der Hand“.

Tim muss sich auch das Blatt einteilen können. Wir schreiben von links nach rechts und von oben nach unten. Aber woher weiß Tim, wo oben und unten, links und rechts auf dem Papier ist? Auch bei den Buchstaben ist das Wissen wichtig. Bei einem „b“ ist der Bauch z. B. nach rechts, bei einem „d“ ist der Bauch links. Es ist eine große Leistung, die Tim da erbringen muss. Hierzu braucht er eine Orientierung auf dem Papier.

Etwa mit 5 Jahren beginnt das Kind die Orientierung am Körper und in der Umgebung auf ein Blatt Papier zu übertragen. Am eigenen Körper und im Raum kennt es sich schon aus. Es kann sich jetzt auch die Form von Buchstaben und ganzen Wortbildern einprägen und sie nachmalen. Grundlagen der Orientierung finden Sie in den Kapiteln „Laufen, Springen, Klettern – Mit großen Schritten voran“ und „Körper- und Selbstwahrnehmung – Wer bin ich?“

- **Kleine Finger malen ...:** mit Fingerfarben. Damit kann das Kind auch am Fenster malen. Man kann auch in Vogelsand (Kinetic oder Super Sand) malen. Sand auf ein Tablett streuen. Das Kind kann darin mit den Fingern malen.
- **Große Malerinnen und Maler:** Mit unterschiedlichsten Stiften malen. Z. B. mit: Wachsmal-Stiften, dicken Holzstiften, Pinseln und Wasserfarben (ab 4 Jahren).



Ab 5 Jahren auf die richtige Stifthaltung achten.

- **Es wird immer feiner ...:**

- Perlen auffädeln und Ketten herstellen.
- Stickkarten basteln.
- Kügelchen aus Papier formen und über den Boden oder den Tisch schnipsen.
- Münzen kreiseln lassen, umdrehen, aufstellen und rollen, stapeln.
- Mit Seilen/Schnüren spielen und knoten.



Das sollte unter Aufsicht geschehen!

- Das Schnüren der Schuhe üben.

- **Malkünstler:** Auf einer Spielstraße oder dem Bürgersteig malt das Kind mit Straßen-Malkreide große Bilder.



Rechnen lernen



Ali und Ayse sitzen zusammen auf dem Boden. Ayse fragt Ali: „Wie alt bist du?“ Ali hebt drei Finger in die Luft. Mama fragt Ayse: „Möchtest du ein oder zwei Eisbällchen?“ Ayse antwortet: „Ich möchte drei Eisbällchen.“

Kinder zeigen gerne mit ihren Fingern, wie alt sie sind. An der Anzahl ihrer Finger erleben sie eindrücklich, dass sie älter werden. Das hat für Kinder eine große Bedeutung. Sie lernen dabei spielerisch die Zahlen: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ... Bei Eisbällchen lernen Kinder ganz besonders schnell Mengen kennen – drei Eisbällchen sind mehr als zwei.

Auch Rechnen hat etwas mit der Orientierung am eigenen Körper und in der Umgebung zu tun. Kindern, die sicher wissen, wo vorne und hinten ist, was vorwärts und rückwärts bedeutet, fällt das Rechnen leichter. Wenn etwas mehr oder weniger wird, kann das Kind dies durch die Bewegung erfahren. Das ist die Grundlage für erste Rechenaufgaben.

Bei der Aufgabe $5-2=3$ geht das Kind zuerst 5 Schritte vorwärts und dann 2 Schritte wieder rückwärts. Das Kind merkt, dass man zurückgehen muss, wenn etwas weniger wird. Die Vorstellung über Zahlenfolgen und Mengen wächst. Benutzen Sie daher im Alltag immer wieder Begriffe für Zahlen (1, 2, 3, ...), Mengen (viel, wenig, mehr, weniger, ...) und Entfernungen (weit, nah, weiter, näher, ...).

- **Eine Stufe hoch ist eine Zahl weiter:** Zählen Sie gemeinsam die Treppenstufen. Das Kind spürt mit dem eigenen Körper, dass 5 Stufen mehr sind als 2. Bei 5 Stufen wird es richtig anstrengend. Kann das Kind sicher vorwärts zählen und die Treppe raufgehen, probieren Sie es rückwärts. Beginnen Sie oben, gehen und zählen Sie rückwärts auf dem Weg nach unten: „5, 4, 3, 2, 1“.
- **Kuchen verkaufen:** Ein Kind hat im Sandkasten drei Kuchen gebacken. Die Mutter kauft 2 Kuchen und nimmt 2 Sandkuchen weg. Einer bleibt übrig.
- **Tisch decken:** Zählen Sie gemeinsam, wie viele Personen zum Essen kommen. Das Kind deckt den Tisch und holt die entsprechende Anzahl Besteck und Geschirr.
- **Backen:** Backen Sie mit Ihrem Kind und lassen Sie sich die Zutaten holen, wenn es sich anbietet. Z. B.: „Wir brauchen 2 Eier und 3 Äpfel.“ Auch die Zutaten können Sie gemeinsam abwiegen.
- **Ballspielen und zählen:** Spielen Sie gemeinsam Ball. Das Kind zählt, wie oft es gelingt, den Ball hin und her zu werfen.
- **Wie viele Schritte sind es?:** Das Kind schätzt und probiert aus. Z. B.: Wie viele Schritte sind es von einer Wand zu anderen? Wie viele Füße ist der Flur lang?



Viele Aufgaben dieser Art lassen sich auch draußen finden.

- **Kuscheltierhüpfen:** Ein Kuscheltier wird in die Mitte eines Kopfkissenbezuges gesetzt. Fassen Sie und Ihr Kind den Bezug jeweils an 2 Ecken an und heben ihn an. Indem beide gleichzeitig das Kissen straff ziehen, lassen sie das Tier hüpfen und fangen es dann wieder auf. Zählen Sie mit, wie viele Sprünge das Kuscheltier schafft.
- **Bewegtes Würfeln:** Mit jeder Punktzahl auf dem Würfel ist eine Bewegungsaufgabe verbunden. Überlegen Sie gemeinsam, was man tun kann. Dabei muss die Anzahl der Tätigkeiten mit der gewürfelten Punktzahl übereinstimmen, z. B.:
 - 1 = 1 mal um den Tisch laufen
 - 2 = 2 Kniebeugen
 - 3 = 3 Sprünge in die Luft
 - ... Finden Sie weitere Aufgaben.
- **Würfelspiele:** wie „Mensch-ärger-dich-nicht“ schulen den Umgang mit Zahlen nebenbei.



- **Kugelblitz** (Noris, ab 3 Jahre)
- **Zahlen-Zauber** (Ravensburger, ab 4 Jahre)
- **Rüben Rallye** (Haba, ab 4 Jahre)
- **Mensch-ärger-dich nicht** (Ravensburger, ab 5 Jahre)

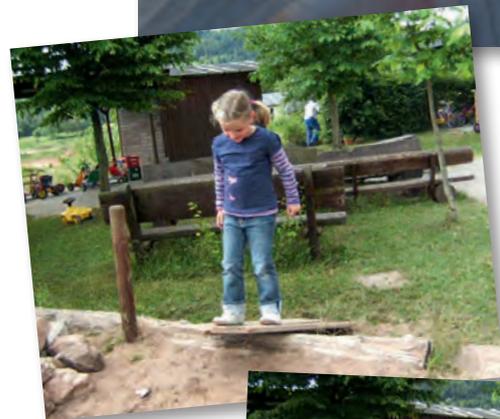


Bewegen – Erleben – Verstehen

Tim und Ali sind auf dem Spielplatz. Ali sitzt auf der Schaukel und niemand ist in seiner Nähe. Er probiert immer wieder, die Schaukel mit seinem Körper in Bewegung zu bringen. Nach einer Weile gelingt es ihm. Begeistert saust Tim die Metallrutsche runter. Am nächsten Tag regnet es. Nachdem es aufgehört hat, kommt Tim wieder auf den Spielplatz. Er rutscht und merkt, dass er viel langsamer ist.

Wenn Kinder immer wieder rutschen, schaukeln oder wippen, sammeln sie vielfältige Erfahrungen. Kinder lieben es zu experimentieren und immer wieder zu beobachten, was passiert. Sie spüren ihr Gleichgewicht, den Schwung und die Reibung. Z. B. lernt Tim, dass eine nasse Rutsche bremst und man auf einer trockenen Rutsche schneller nach unten kommt. Warum das so ist, lernt Tim später, zuerst im Sachkunde- und dann im Physikunterricht.

- ▶ **Ermöglichen Sie Ihrem Kind Dinge selbst herauszufinden.**
Lassen Sie ihm dabei Zeit und Raum. Beeinflussen Sie es wenig mit Erklärungen und Hilfestellungen.
- ▶ **Stellen Sie Ihrem Kind interessante Fragen.**
Z. B.: „Welcher der 3 Bälle springt am besten? Warum könnte das so sein?“
- ▶ **Bieten Sie Ihrem Kind Spielmaterial an, das zum Experimentieren anregt.**
Das Kind spielt z. B. in der Badewanne. Es hat einen Löffel, einen Becher, einen Korken und eine Murmel mit im Wasser. Es kann ausprobieren, was schwimmt und was untergeht.



Sich „im Griff haben“ und planvoll handeln



Ayse geht mit ihrer Mutter schwimmen. Sie weiß genau, was sie dafür alles einpacken muss. In die Tasche kommen ein Badeanzug, ein Handtuch, die Schwimmärmel und Shampoo. Tim möchte einen hohen Turm bauen. Aber er hat noch keinen Plan wie das geht. Der Turm fällt häufig um. Tim wird immer wütender und wirft die Bausteine durch sein Zimmer.

Manche Kinder sind gut organisiert und handeln planvoll, wie Ayse. Kinder, die keinen Plan haben, sind schnell frustriert und zeigen wenig Ausdauer in ihrem Tun, wie Tim. Wieder andere lassen sich leicht ablenken oder wollen Wünsche sofort erfüllt haben.

Kinder, die planvoll handeln und ihre Gefühle regulieren können, haben gute Voraussetzungen erfolgreich zu sein. Sie kommen im Alltag und in der Schule besser zurecht. Man bezeichnet diese vorwiegend geistigen Fähigkeiten als „exekutive Funktionen“. Sie steuern unser Denken und Handeln. Wenn wir Kinder dazu ermahnen besser aufzupassen oder „eins nach dem anderen zu tun“, fordern wir häufig diese exekutiven Funktionen ein. Zwischen dem 3. und 7. Lebensjahr können Kinder ihr eigenes Verhalten zunehmend besser kontrollieren. Sie können sich in Situationen und andere Personen hineinversetzen. Sie lernen planvoll vorzugehen. Gleichzeitig können Kinder ab 3 Jahren ihre Gefühle immer besser steuern.



Wie lernen Kinder sich zu steuern und planvoll zu handeln

- **Rituale im Alltag aufbauen:** Z. B.: Sich immer in der gleichen Reihenfolge anziehen – Unterhose, Unterhemd, T-Shirt, Strümpfe, Hose und Hausschuhe.
- **Baupläne:** Ihr Kind möchte etwas bauen. Fragen Sie, was und wie es etwas bauen möchte. Das Kind schildert Ihnen, was es vorhat. Das hilft ihm sich etwas genau vorzustellen.
- **Rollenspiele:** fördern die Vorstellungsfähigkeit des Kindes. Lesen Sie mehr im Kapitel: „Darstellen und Tanzen – In andere Rollen schlüpfen“
- **Wie könnte es noch gehen?:** Ihr Kind steht vor einem Problem. Regen Sie es an, nach verschiedenen Lösungen zu suchen. So lernt Ihr Kind Probleme zu lösen und bekommt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es wird selbstständig.
- **Alle Vögel fliegen hoch:** Die Mitspieler sitzen um einen Tisch. Alle trommeln mit den Händen auf den Tisch. Einer ruft: „Alle Vögel fliegen hoch!“ Alle heben die Hände hoch. Ruft jemand aber: „Alle Elefanten fliegen hoch!“ müssen die Hände weiter trommeln. Wer trotzdem seine Hände in die Luft streckt, muss eine Runde um den Tisch laufen oder eine andere Bewegungsaufgabe machen.
- **Was habe ich heute erlebt?:** Lassen Sie Ihr Kind abends erzählen, was es den Tag über erlebt hat. Fragen Sie, was besonders schön war. Das Kind erinnert sich an den Verlauf des Tages und übt dabei zurückzuschauen.



- **Code Sudoku Junior** (Jumbo, ab 4 Jahre)
- **Zicke Zacke Hühnerkacke** (Zoch, ab 4 Jahre)
- **Lecker oder Gemecker** (Haba, ab 4 Jahre)
- **Koffer packen** (Ravensburger, ab 5 Jahre)

Bewegungsfreundliche Gestaltung der Umgebung

Gestaltung der Wohnung

Ein Kind verbringt heute viel Zeit in der Wohnung. Meist hat es ein eigenes Kinderzimmer, in dem es schläft und spielt. Das Zimmer ist häufig eher klein. Trotzdem kann man es so einrichten, dass das Kind sich bewegen und herumtollen kann. Das Kinderzimmer ist auch ein Rückzugsraum, hier fühlt das Kind sich wohl. Es ist ihm vertraut.

Nicht nur im Kinderzimmer, auch in den anderen Zimmern der Wohnung spielt und bewegt sich das Kind. Berücksichtigen Sie auch hier einige der Vorschläge zur Gestaltung.

- Keine großen Kleiderschränke aufstellen. Einzelne und kleine Möbelstücke lassen sich besser umstellen. Bei Kleinkindern wenig möblieren.
- Möbel für Kinder sollen viel Stauraum besitzen. Kommoden oder Spielzeugkisten zum Stapeln können auch als Raumteiler benutzt werden. Sie bieten zusätzliche Spielmöglichkeiten. Kleidung und Spielzeug kann nach Bedarf eingeräumt werden.



Nichts unter die Fenster stellen, damit Kinder nicht hochklettern können!

- Viel freie Spielfläche auf dem Boden lassen. Aufgebaute Dinge können dann über mehrere Tage stehen bleiben.
- Boden: warmer, pflegeleichter Teppich oder auch Kork. Er ist gut zum Sitzen, Liegen und Fallen. Auch ein Spielteppich ist schön.

- Eine Wand für das Spielen mit weichen Bällen sowie anderen Wurf- und Flugobjekten freihalten. Vielleicht kann man Kästchen zum Zielen aufmalen.
- Eine Hängematte oder einen Hängestuhl zum Entspannen aufhängen.
- Das Kind bei der Gestaltung seines Zimmers beteiligen. Dann ist es sein Raum, in dem es sich wohl fühlt.
- Kinder verändern gerne immer mal wieder ihr Zimmer. Ihre Bedürfnisse verändern sich. Das Zimmer so einrichten, dass Kinder es mit Ihrer Unterstützung und ohne viel Aufwand umstellen können.
- Ein Fernseher gehört nicht in ein Kinderzimmer. Er verhindert das Spielen.
- Beschränken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Anzahl der Spielsachen. Räumen Sie Spielsachen, mit denen wenig gespielt wird, für einige Zeit weg. Dann können sie später mal wieder hervor geholt werden.





Geräte und Material fürs Kinderzimmer

Großgeräte

- Türreck
Es haftet am Türrahmen ohne Schrauben oder Dübel.
- Sitzpolster, Matratze oder Luftmatratze
- Trimpolin
- Kleiner Basketballkorb mit Zielbrett an einer Wand
- Wurfscheibe, auf der kleine Bälle haften bleiben.
- Pappkartons, leere Getränkekisten

Klein- und Handgeräte

- Weiche Bälle in verschiedenen Größen
- Wurfscheiben aus Schaumstoff, weichem Plastik oder Gummi.
- Bausteine aus Schaumstoff
- farbige Teppichfliesen
- Luftballons
- Decken, Tücher und Wäscheklammern
- Gegenstände aus dem Haushalt wie: Schüsseln, Handbesen, Kochlöffel, Plastikdosen ...



Natur-, Alltags- und wertloses Material

Kinder sammeln gerne. Manches, was wir achtlos wegwerfen, kann für Kinder großen Spielwert haben.

- Eierkartons, Becher, Zeitungspapier
- Stöcke, Steine
- Kastanien, Eicheln, Muscheln

Gestaltungsmöglichkeiten im Freien

Traditionelle Einrichtungen

Sandkasten, Schaukel, Klettergerüst, Rutsche

Einrichten einer „Baustelle“ im Garten

Für kleine Kinder ist es nicht wichtig, dass ein Garten schön aussieht. Er sollte eher einer „Baustelle“ ähneln. Hier kann das Kind spielen, experimentieren und bauen. Materialien dürfen herumliegen und auch mal liegen bleiben. Auch ein gepflegter Garten braucht eine „wilde Ecke“ für Kinder. Diese Ecke kann man abgrenzen. Dann wissen die Kinder, wo ihre „Baustelle“ endet.

Schön für das Kind ist:

- Wasser zum Spielen.
- Hütte, Zelt oder Weidentipi als eigenes Reich.
- Rohre und Schläuche zum Bau einer Murelbahn.
- Bretter und Baumstammstücke zum Balancieren und Springen.
- Wenn möglich, eine kleine Feuerstelle, die aber nur gemeinsam mit Erwachsenen genutzt werden darf.

Noch mehr Bewegung für Ihr Kind

Die Familie ist ein wichtiger Ort für das Kind. Hier sollte viel Bewegung stattfinden. Planen Sie gemeinsame Bewegungszeiten mit Ihrem Kind. Jeden Tag sollten sich alle ausreichend bewegen, nicht nur die Kinder. Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind. Bewegen Sie sich gerne, wird sich Ihre Bewegungsfreude auch auf das Kind auswirken. Gehen Sie gemeinsam zu Fuß. Fahren Sie zusammen mit dem Fahrrad.

Die ganze Familie bewegt sich

Verabreden Sie sich regelmäßig mit anderen Familien zu Bewegungsaktivitäten. Gemeinsam macht es mehr Spaß.

- Mit Kindern, die schon sicher laufen und rennen, wird ein Spaziergang auch für Sie zum sportlichen Ereignis. Überlegen Sie sich Aufgaben. Z.B.: Über jeden Stock muss gehüpft werden, jeder große Stein wird einmal umlaufen, wer eine weiße Blume entdeckt, muss 5 Schritte rückwärtsgehen. So macht ein Spaziergang dem Kind noch mehr Spaß.
- Laufen Sie, das Kind fährt mit dem Fahrrad nebenher.
- Spielen Sie auf einer Wiese gemeinsam Ball: hin- und herwerfen, Fußball spielen, auf Ziele werfen.
- Gehen Sie gemeinsam ins Schwimmbad.

Gerade das Wochenende bietet Möglichkeiten für gemeinsame Freizeit von Eltern und Kindern. Aber besonders an Wochenenden wird häufig mehr Fernsehen geschaut als unter der Woche. Nehmen Sie sich die Zeit, gemeinsam mit Ihrem Kind etwas zu unternehmen.

Sportvereine

Es bereitet dem Kind Freude mit anderen Kindern zu spielen und sich zu bewegen. Dazu gibt es verschiedene Angebote. Sportvereine bieten bereits für jüngere Kinder einige Möglichkeiten. Viele Kinder im Alter von 3–6 Jahren nutzen diese Angebote. Kinder können dort viele Bewegungsformen ausprobieren. Meist finden die Übungsstunden einmal in der Woche statt. Diese Stunden in den Vereinen werden in der Regel von ausgebildeten Personen durchgeführt.

An erster Stelle sind die Turnvereine zu nennen. Die Kleinsten spielen und turnen dort zusammen mit den Eltern, im sogenannten „Eltern-Kind-Turnen“.

Für die etwas Älteren gibt es das Kinderturnen. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend die Bewegung. Das Gleichgewicht oder auch die Kraft verbessern sich. Ein Kind lernt erste „Kunststückchen“ und kann in Bewegungs- oder Kletterlandschaften spielen.





Kinder sollen frühzeitig schwimmen lernen. Viele Schwimmvereine und die DLRG bieten Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren an. Diese dauern meist 10 Wochen. Informieren Sie sich z. B. beim Schwimmbad in Ihrer Nähe.

Auch in anderen Sportarten gibt es Übungsstunden für Kinder. Achten Sie darauf, dass die Kinder hierbei in ihrer Bewegung vielfältig gefördert und wertschätzend behandelt werden.

Psychomotorische Bewegungsförderung

Einige Kinder können sich nicht so gut bewegen und sind eher ungeschickt. Andere sind ängstlich oder aufgedreht. In einigen Städten gibt es für diese Kinder ein besonderes Angebot. Man nennt es eine psychomotorisch orientierte Bewegungsförderung. Diese bietet z. B. der Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik in Landau e.V. an. Hierbei geht es nicht um Sport, sondern darum, dem Kind in allen Entwicklungsbereichen Anregungen zu geben. So werden neben der Bewegung auch die Wahrnehmung, die Sprache, Grundlagen des Rechnens und die sozialen Fähigkeiten erweitert. Die Psychomotorik kennt keinen Leistungsdruck, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Die Kinder können erleben, dass sie selbstbestimmt etwas ausprobieren und gestalten können – jeder so, wie er kann. Das führt zu

individuellen Erfolgserlebnissen, die das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken und aufbauen. Ein Kinderarzt kann eine solche spezielle Förderung für ein Kind auf Rezept verschreiben.

Bewegte Kita

Viele Kitas in Rheinland-Pfalz achten darauf, dass die Kinder sich jeden Tag bewegen können. Es gibt unterschiedliche Bewegungsangebote. Kinder lernen vieles in Bewegung.

Diese Kitas haben das Zertifikat „Bewegungskindertagesstätte RLP“ erhalten. Das erkennen Sie an einem Schild bei der Eingangstür. Auf der Internetseite des Vereins „Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz“ kann sich auch Ihre Kita über die Fortbildungsangebote im Bereich „Bewegung“ informieren.



Sie möchten noch mehr wissen?

Buchtipps für Eltern

AOK Gesundheitskasse (2013). Bewegung. Toben ist toll. AOK Familienprogramm.

Bäcker-Braun, K. (2012). Ganzheitliche Intelligenz-Entwicklung mit Kindern von 3 bis 6. Spiele und Ideen für Kopf, Herz und Hand. Freiburg: Don Bosco Medien.

Bartl, A. & Peikert, M. (2001). 101 Spielideen für draußen. München: arsEdition.

Bös, K. & Pratschko, M. (2009). Das große Kinder-Bewegungsbuch. Frankfurt/New York: Campus.

Dernick, R. (2012). Familienergo. Schulvorbereitung im Familienalltag. Schornten: Heiber. 16. Aufl.

Dernick, R. & Küstenmacher, W. (2015). Topfit für die Schule durch kreatives Lernen im Familienalltag. München: Kösel. 9. Aufl.

Friedl, J. (2011). Alles hat Hand und Fuß. Aachen: Ökotopia.

Gebhardt, N. (2011). Hier bewegt sich was: Das bewegte Kinderzimmer. Aachen: Meyer+Meyer.

Hüther, G. & Michels, I. (2009). Gehirnforschung für Kinder, Felix und Feline entdecken das Gehirn. München: Kösel.

Jung, H. (2009). Kleine Schnecke, roll dich ein! Bewegungsgeschichten zur Motorikförderung und Körperwahrnehmung. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Nedebock, U. (2014). Babys brauchen Bewegung. Mit Spielen und Anregungen zu den ersten Schritten; so fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes; für Kinder von 0 bis 2 Jahren. Hannover: Humboldt.

Nitsch, C. & Hüther, G. (2004). Kinder gezielt fördern. München: Gräfe und Unzer.

Seggewiß, S. & Menke, U. (2015). Das kleine 1x1 der Alltagskompetenzen. Wichtige Fertigkeiten spielerisch einüben. Freiburg: Don Bosco Medien.

Steininger, R. (2010). Auf kleinen Füßen in die Welt. Freiburg: Herder.

Wanders, S. (2006). Spaß am Bewegen. Ravensburg: Ravensburger.

Zimmer, R. (2013). Erleben, bewegen, entspannen. Wie Kinder zur Ruhe finden. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2017). Toben macht schlau. Wie Kinder in Bewegung lernen. Freiburg: Herder.

Tipps im Internet

www.bewegungskita-rlp.de

www.bzga.de – Starke Kinder. Ein Magazin für Eltern. (pdf-Dokument zum Herunterladen)

www.bzga.de – Unsere Kinder. Elternratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung im Alter von 1–6 Jahren (pdf-Dokument zum Herunterladen)

www.bzga.de/infomaterialien/tut-kindern-gut/tut-kindern-gut-deutsch/ (Bestellnr. 35700500)

www.kindergesundheit-info.de

www.kindersicherheit.de

www.labbe.de

www.spielgut.de

www.swimstars.de

Im Text genutzte Quellen

Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e.V. (Hrsg.) (2013). Bewegungskita Rheinland-Pfalz. Mainz: Eigen-druck. 3. überarbeitete Aufl.

Bös, K. & Pratschko, M. (2009). Das große Kinder Bewe-gungsbuch. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Chugani, H.T. (o.J.) School readiness briefing paper 1. Online verfügbar unter: <http://www.finebynine.org>.

Fischer, K. (2009). Einführung in die Psychomotorik. München/Basel: UTB. 3. Aufl.

Hering, W. (2006). Bewegungslieder für Kinder. Hamburg: rororo.

Hering, W. (2009). Fingerspiele von fern und nah. Münster: Ökotopia.

Pollähne, H. & Reth-Scholten, K. (2010). Tipps und Anregungen für Eltern zur ganzheitlichen Entwicklungs-förderung durch Bewegung. Landau: Eigendruck.

Robert Koch Institut (2014). KiGGs-Studie. Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutsch-land. Online verfügbar unter <http://www.kiggs.de>

Zimmer, R. (2016). Handbuch der Psychomotorik. Freiburg: Herder.

Bewegungsangebote für Kinder in der Nähe der Kita

Raum für Ihre Notizen



Foto: Fotolia.com © anastasiyaand



Qualitätssiegel Bewegungskita RLP

Bildung und Gesundheit brauchen Bewegung

INFORMATIONEN UND KONTAKT:



Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e.V.
Rheinallee 1, 55116 Mainz

Telefon: 06131/2814-375
E-Mail: info@bewegungskita-rlp.de

gefördert durch:



www.bewegungskita-rlp.de



Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e.V.

Blumgasse 3
76829 Landau

www.psychomotorik-in-landau.de

