



**Bewegung und
Entspannung –
Motoren kindlicher
Entwicklung**



Bedeutung der Bewegung 1/2

- **Körperliche Entwicklung:**

- Entwicklung des Bewegungsapparates, der Sinnesorgane, des Nervensystems, Förderung Haltungsbewusstsein, Herz-Kreislauf-System, Atmung, Stabilisation Immunsystem, Aufbau und Erhalt körperliche Gesundheit

- **Motorische Entwicklung:**

- Körper- und Bewegungserfahrungen, Wahrnehmung und Koordination, Entwicklung von Bewegungsformen, Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten



Bedeutung der Bewegung 2/2

- **Psychosoziale Entwicklung:**
 - Vermittlung von Gefühlen wie Freude und Grenzen, Selbstständigkeit, Selbstvertrauen, soziales Miteinander, Stressbewältigung
- **Kognitive Entwicklung:**
 - greifen - begreifen - erfahren
 - Begreifen von Zusammenhängen, Aufmerksamkeit/ Lernfähigkeit, Sprachentwicklung, räumliche und zeitliche Vorstellung
- **Bewegung als Mittel zur Entdeckung der (Um-)Welt und anderer Personen**



Bewegung – Entwicklung 1/2

- Natürlicher Bewegungsdrang ab der 7. Schwangerschaftswoche
 - Nach Geburt: vom Liegen zum Stehen zum Gehen
 - Motorische Entwicklung geht vom Kopf bis zu den Beinen, von Grobmotorik zur Feinmotorik
 - Üben, üben, üben
-
- **Kinder erlangen zunehmende Kontrolle über Muskulatur und Bewegung**
 - **NICHT BREMSEN !**



Bewegung – Entwicklung 2/2

1. sich bewegen
2. etwas bewegen (Essen, Geräte, Löffel ...)
3. sich an „Geräten“ bewegen
4. sich mit Hilfe von “Geräten“ bewegen



Bewegungsformen

- Bewegungen mit Orts- oder Lageveränderung
(z.B. drehen, rollen, wälzen, krabbeln, robben, gehen, laufen, springen)
- Bewegungen, bei denen sich das Kind an feststehende Geräte anpasst
(z.B. hängen, stützen, schwingen ...)
- Bewegungen, mit denen Geräte bewegt werden
(z.B. ziehen, schieben, tragen, werfen ...)
- sich mit Hilfe von "Geräten" bewegen
(z.B. Rad fahren, Roller fahren ...)



Handlungsempfehlungen 1/2

- die Aktivität sollte
 - spielerisch sein
 - alltagsintegriert und altersangemessen sein
 - mäßig bis anstrengend sein
 - darf auch kräftigende Anteile enthalten

➤ **Noch kein Sport!**

- Empfehlungen nach WHO:
 - mind. 60 Minuten/Tag körperliche Aktivität
(für Kinder ab 5 Jahren)



Handlungsempfehlungen 2/2

- Natürlichen Bewegungs- und Entspannungsdrang von (Klein)Kindern nicht einschränken.
- So viel wie möglich und besonders draußen in Bewegung sein.
- Komplexe Bewegungsabläufe (z. B. Klettern, Spielen mit dem Ball, Bewegung nach Rhythmen und Musik) sind für die motorische Entwicklung besonders förderlich.

Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/kleinkinder>



Kleinkinder brauchen (1/2):

- Zeit für Bewegung im Alltag
- Raum für Bewegung
- Vielfältige und abwechslungsreiche Bewegung
- Intensive Bewegung
- Bewegung mit anderen



Kleinkinder brauchen (2/2):

Selbständige (unstrukturierte) Bewegung

- Selbst ausprobieren, wagen, Grenzen überschreiten
- Selbstwirksamkeit stärken, positives Selbstkonzept aufbauen
- Kompetenz im Umgang mit Gefahren entwickeln

Strukturierte Bewegungsangebote

- Anreize und Anregungen



Entspannung

Der Gegenpol zur Bewegung

Ausreichende, erholsame Schlaf- und Ruhezeiten spielen eine wichtige Rolle für

- das Wachstum,
- die Entwicklung des Gehirns,
- die Verarbeitung von Informationen,
- das Gedächtnis,
- das Lernen
- und viele andere neurale Funktionen.



Kindgemäße Formen der Entspannung



Abbildung 4: Kindgemäße Formen der Entspannung [20]

Räumliche und materielle Voraussetzungen

● Gestaltung der Innenräume:

- Bewegter Eingangsbereich, Matratzenecke, Gruppenraum mit Labyrinth, Turnraum mit Bewegungslandschaft, Treppe zum Springen, Schrägen und Aufgänge mit Klettertauen, Rutschen, Fahrgeräte (Rollbretter), Traumraum, Rückzugsinseln ...

● Gestaltung des Außengeländes:

- Möglichkeiten zum Balancieren, Barfußparcours, Bewegungsbaustelle, Hügel und Anhöhen zum Hinauf- und Hinunterrennen, Matschstelle, Rückzugsmöglichkeiten, Schaukel ...

● Geräte- und Materialausstattung:

- Klettergerüst, Rutsche, Trampolin, Bälle, Seile, Fahrgeräte, Schwungtuch, Rollbretter, Alltagsmaterialien (Zeitungen, Pappdeckel, Wäscheklammern), Tücher, Musik, Bücher ...



Rolle der Erwachsenen

- Aufmerksamer Beobachter
- Unterstützer und Helfer
- Stärkende Hand
- Gestalter der Kita
- Erwachsene bieten Gesundheitschancen
- Schatzsucher



peb-Aufruf: Krippe & Kindergarten

- Feste Bewegungszeiten und –rituale in Krippe und Kindergarten
- Bewegung als natürlichen Modus akzeptieren und ermöglichen
- Überdenken von Verhältnis zwischen Bewegungsplatz und Sitzmöbeln



peb-Aufruf: Krippe & Kindergarten

- Kinder täglich draußen spielen lassen und bei Ausflügen möglichst zu Fuß gehen
- Bewegungsanforderungen bei Neu- und Umbauten von Kitas berücksichtigen
- Stärkung der Gesundheit von pädagogischen Fachkräften



peb-Aufruf: Zu Hause

- Begrenzung von Mediennutzungszeiten nach Alter
- Keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer
- Gemeinsame Regeln zur Mediennutzung erstellen
- Sitzunterbrechung alle 20 Minuten



peb-Aufruf: Zu Hause

- Dosierter Einsatz von Tragevorrichtungen, Mobilitätshilfen, Wippen etc.
- Mindestens 1 Stunde täglich draußen spielen
- Kinderzimmer als Bewegungszimmer gestalten



peb-Aufruf: Zu Hause

- Gemeinsame verbindliche Bewegungszeiten im Alltag
- Aktives Zurücklegen von Alltagswegen
- Eltern als bewegte und bewegende Vorbilder



Bewegung und Entspannung für Erwachsene...



Bewegungspyramide für Erwachsene



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

basierend auf den WHO-Empfehlungen

- 150 Minuten pro Woche oder 30 Minuten an möglichst fünf Tagen in der Woche
- Oder mindestens 20 Minuten intensive körperliche Betätigung an 3 Tagen die Woche
- 10.000 Schritte am Tag



Stress lass nach...

- Arbeitsumgebung
- Organisatorische Belastungen
- Anforderungen aus Arbeitsaufgaben
- Soziale Bedingungen



Bewegung und Entspannung für pädagogische Mitarbeiter

- Alltag unter die Lupe nehmen
- Blick für kleine Freuden des Alltags schärfen
- Mit den Kindern körperlich aktiv sein



Impressum

Herausgegeben von Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
Wallstr. 65, 10179 Berlin
2016

mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Fotos: Matthias Martin

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.in-form.de