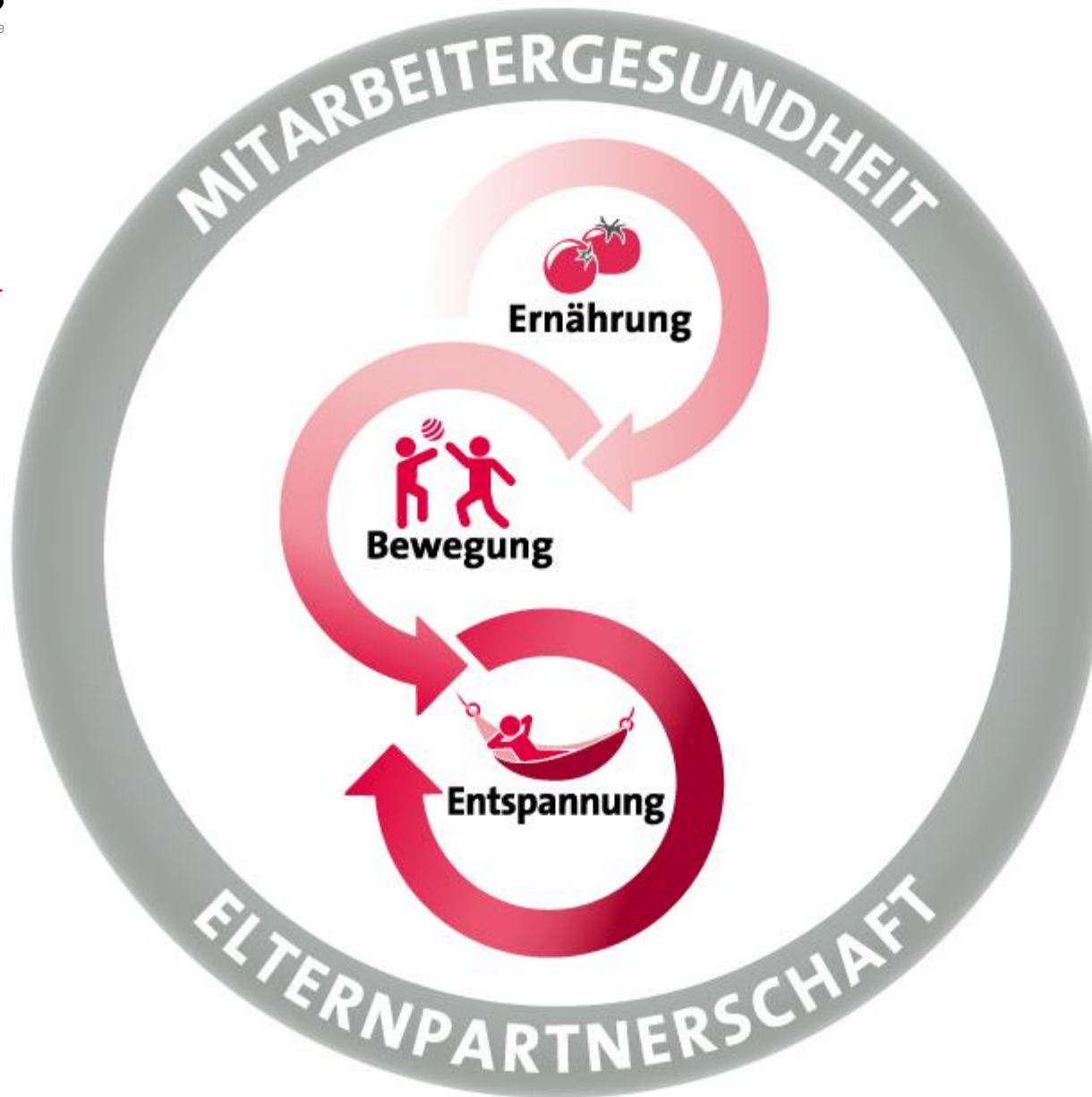




**Bewegung und  
Entspannung –  
Motoren kindlicher  
Entwicklung**



# 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](http://www.in-form.de)