



Bewegungsförderung im Vorschulalter



Bewegungsförderung im Vorschulalter

- So bewegen sich unsere Kinder
- Die Bedeutung der Motorik in der Entwicklung
- Raum ↔ Bewegung
- Bewegung fördern = Lenken und Loslassen





Kinder wollen sich bewegen,

weil sie damit...

- sich selber erfahren
- die Welt entdecken
- mit anderen in Kontakt kommen

- **spielend lernen**

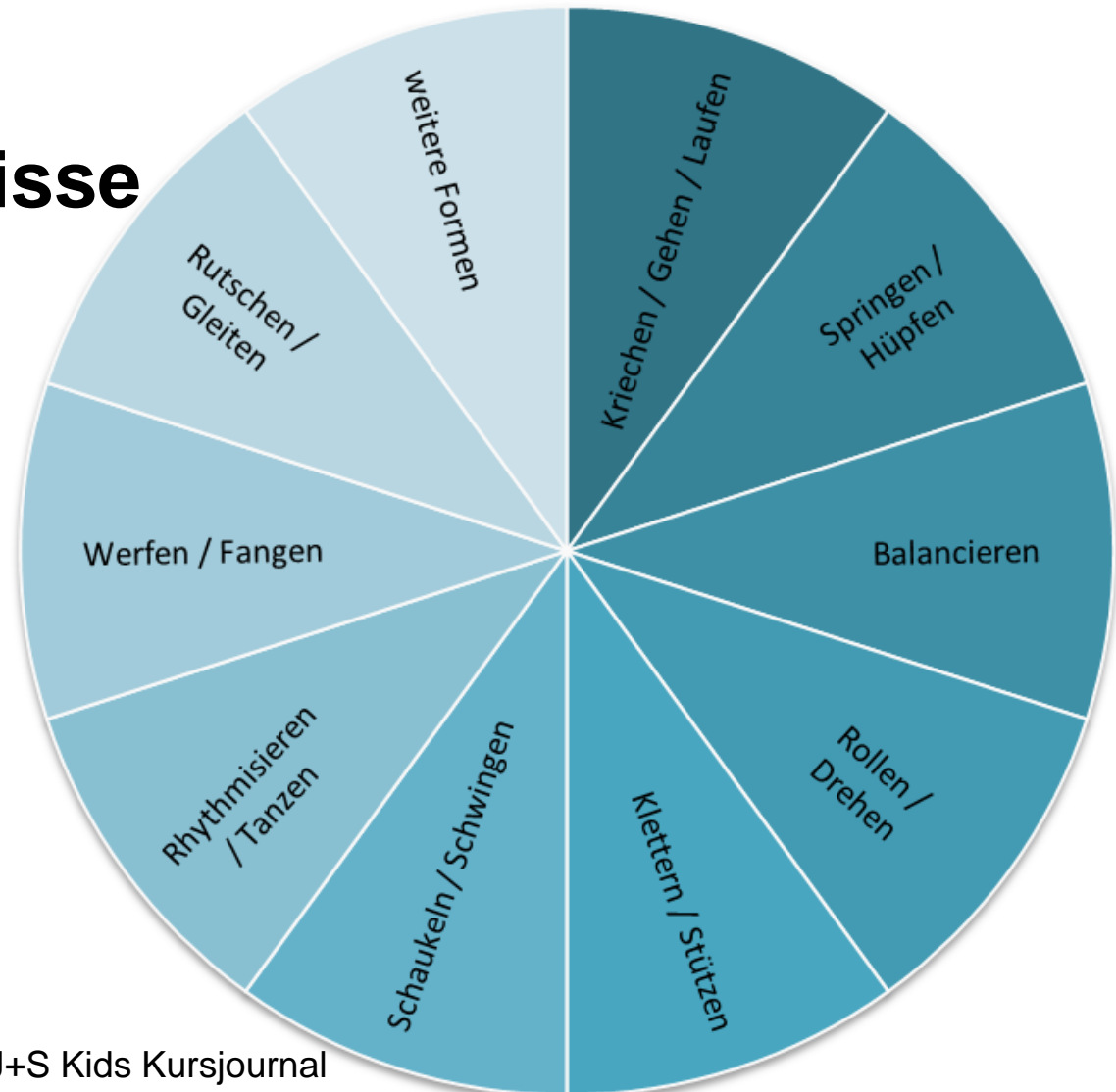


Motorische Grundbedürfnisse





Motorische Grundbedürfnisse



abgeändert nach J+S Kids Kursjournal



Beispiel Balancieren





Problematik

- 17.7% der Kinder sind in der ersten Klasse übergewichtig; 5.6% sind adipös (SMBA 2014)
- motorische, koordinative Defizite
- Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten



Problematik





Bewegungsförderung im Vorschulalter

- So bewegen sich unsere Kinder
- **Die Bedeutung der Motorik in der Entwicklung**
- Raum ↔ Bewegung
- Bewegung fördern = Lenken und Loslassen





Erste Entwicklungsschritte

- Schlucken
- Kopf heben
- Mit den Augen Dinge verfolgen
- Vom Strampeln zur koordinierten Arm/Beinbewegung
- Lächeln, Laute von sich geben
- Greifen
- Sich drehen



Gehen/Laufen/Velofahren lernen



Fallen lernt man nur durch Fallen!

Wieder aufstehen auch!



Wahrnehmung

- Sinne
- Körperwahrnehmung
- Räumliche Orientierung





Sprachentwicklung

- Ohne sensomotorischen Erfahrungen keine Sprachentwicklung
- Bewegung ermöglicht nonverbale Kommunikation
- Sprechen *ist* eine motorische Handlung
- Feinmotorik \Leftrightarrow Sprache

(Prof. Dr. Renate Zimmer)



Bewegungsförderung im Vorschulalter

- So bewegen sich unsere Kinder
- Die Bedeutung der Motorik in der Entwicklung
- **Raum ↔ Bewegung**
- Bewegung fördern





Aussenräume

- Spielplätze
- Sportplätze
- Parkanlagen
- Wald
- Wege und Verbindungen



⇒ Täglich und bei jedem Wetter!



Bewegungsräume indoor

- Bewegungsfläche
- Ausstattung
- Mobiliar
- Materialien



Ruheräume





Freiräume





Bewegungsförderung im Vorschulalter

- So bewegen sich unsere Kinder
- Die Bedeutung der Motorik in der Entwicklung
- Raum ↔ Bewegung
- **Bewegung fördern = Lenken und Loslassen**



Bewegung fördern = Lenken

- Vorbild sein
- Zum Spielen/Experimentieren anregendes Material
- Bewegung ermöglichen
- Rückmeldungen geben
- Regeln





Bewegung fördern = Loslassen

- Vertrauen
- Risikokompetenz



⇒ bfu Broschüre

«Sichere Bewegungsförderung»



Empfehlungen

- Täglich deutlich mehr als 1 Stunde Bewegung
- Täglich und bei jedem Wetter an die frische Luft
- Bewegungsecke / -raum einrichten
- Freies Spiel ermöglichen
- Sprachreime, Bewegungslieder
- Bewegungsrituale einbauen
- Elternarbeit



Ein Kind,
das dort aufwächst,
wo getanzt wird,
kann tanzen.

Afrikanische Weisheit