

Entwicklungsförderung durch Bewegungsförderung in der Kindertageseinrichtung

Kindergesundheitstag 28.08.2019

„Luft und Bewegung sind die eigentlichen
geheimen Sanitätsräte“.

Theodor Fontane (1819 - 1898), dt. Schriftsteller, Journalist, Erzähler und Theaterkritiker

Bewegung ist bedeutsam für die:

- Körperliche Entwicklung
- Sprachentwicklung/Kognition
- Sozial-emotionale Entwicklung
- Kreativität und Ausdrucksfähigkeit

Lernen erfolgt im frühen Alter vorwiegend über Wahrnehmung, Bewegung und konkretes Handeln unter Einsatz aller Sinne!

Bewegung gilt deshalb als
pädagogisches Prinzip in der Kita!

Kennzeichen der körperlichen kindlichen Entwicklung

- Entwicklung im Kindesalter bedeutet nicht nur Wachstum, sondern vor allem Reifung
- Wachstum ist die bloße Vergrößerung des Vorhandenen, Reifung hingegen ein qualitativer Umbau innerhalb des Organismus
- für jedes Organsystem gibt es hierbei Zeitfenster für „sensible Phasen“

**Es kommt deshalb darauf an, in der richtigen Zeit
die richtigen Reize zu setzen!**

Kennzeichen der körperlichen kindlichen Entwicklung

- die **Skelettreifung** erfolgt ca. bis zum 22. Lebensjahr
- die Qualität des Knochengewebes ist abhängig von Ernährung, hormoneller Regulation und Bewegung
- Knochenbildende Prozesse werden durch dynamische Kraftstöße auf das Knochengewebe unterstützt

Toben, Laufen, Springen, Hüpfen in der Kita setzen in der Phase intensivsten Knochenwachstums die dafür erforderlichen Bewegungsreize

Kennzeichen der körperlichen kindlichen Entwicklung

- **Körperhaltung und Muskulatur** entwickeln sich ab dem Säuglingsalter durch kontinuierliches Aufrichten, Krabbeln, Sitzen, Stehen, dann durch Laufen
- im Kindergartenalter sind alterstypisch noch nicht alle Muskeln voll funktionsfähig; **Vierjährige können sich z. B. nicht aufrichten ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen, weil die Bauchmuskulatur noch nicht voll funktionsfähig ist**
- „Erster Gestaltwandel“ ab Schulalter (typ. Veränderung der Körperbauproportionen mit längeren Gliedmaßen, erhöhter Anteil an Muskulatur, harmonischeres Erscheinungsbild)
- Bauch- und Gesäßmuskeln müssen hierzu ihre volle Funktionsfähigkeit erlangen, **dies geschieht nur durch Bewegung!**

Kennzeichen der körperlichen kindlichen Entwicklung

- **das kindliche Immunsystem** muss im Kita-Alter Höchstleistungen vollbringen (aufgrund der hohen Keimbelastung in der Kita)
- häufige Infekte sind „normal“, können jedoch in Dauer und Häufigkeit durch „Abhärtung“ positiv beeinflusst werden

Bewegung (vorzugsweise an frischer Luft), Kälte- und Wärmereize mit Wasser, Licht und Luft ermöglichen eine intensive Abhärtung

Empfehlenswert: Kneipp-Gesundheitskonzept: www.kneippbund.de

Kennzeichen der körperlichen kindlichen Entwicklung

- Leistungsfähigkeit des **Nervensystems** hängt nicht primär von der Anzahl der Nervenzellen ab, sondern davon, wie komplex diese miteinander verschaltet sind (deshalb sind vielfältige Anregungen wichtig)
- Mit 10-12 Jahren gilt das Nervensystem als Grundlage für eine spätere geistige Leistungsfähigkeit als ausgereift. Grundlegende Prägungen sind jetzt nicht mehr in gleicher Qualität möglich.

Beispiele:

- **Spitzenleistungen im Eislauf setzen voraus, dass ein Kind ab einem Alter von 3 bis 4 Jahren regelmäßig auf Kufen stand**
- **zukünftige Pianist*innen sollten spätestens ab dem 6. Lebensjahr mit dem Üben beginnen**

Entwicklung der Sprache/Kognition

- Bewegung spielt neben der Wahrnehmung die entscheidende Rolle für die kognitive Entwicklung in den ersten Lebensjahren
- Wechselbeziehung von **sensorischer** Informationsaufnahme, **kognitiver** Informationsverarbeitung und **motorischer** Informationsabgabe mittels Bewegungshandlungen führt zum Aufbau wichtiger Nervenverbindungen, welche die Grundlage für abstrakte und symbolische Denkprozesse bilden.
- Äußerliches „Begreifen“ wird erst allmählich in interne Intelligenz („innere Sprache“) überführt.

Beispiel:

Eigenschaften eines Balles (rund, er rollt) begreift ein Kind erst, wenn es ihn anfasst und ihn durch den Raum bewegt

Entwicklung der Sprache/Kognition

- **Experimentieren mit Materialien und Gegenständen** fördert das Verständnis für die Umwelt, die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten ihrer Handlungsobjekte, der physikalischen Gesetzmäßigkeiten (Schwerkraft, Hebelgesetze, Gleichgewicht, Beschleunigung)
- **Erleben des eigenen Körpers im Raum** und das Erfassen seiner Umwelt ermöglicht eine Vorstellung von Größen, Mengen, Raumorientierung
- **vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungsreize** begünstigen komplexe Vernetzung der Nervenzellen

Sozial-emotionale Entwicklung

- Emotionale Ausdrucksfähigkeit entwickelt sich durch Mimik/Gestik
- Bewegung ermöglicht den Abbau emotionaler Spannungen, führt zur Förderung des Wohlbefindens
- Mitlernen von Emotionen bei Bewegung führt zur Prägung der grundlegenden Einstellung zur Bewegung (**freiwillig, gern und intensiv bewegen ist entwicklungsfördernd**)

Unterdrückter Bewegungsdrang kann in Fehlreaktionen gipfeln!

Sozial-emotionale Entwicklung

- **Selbsttätigkeit** fördert die Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl, (Selbstkonzept des Kindes)
- **soziale Entwicklung vollzieht sich über Bewegungsspiele und Bewegungsangebote** (Konfliktlösungsstrategien, Rollenübernahmen, Spielregeln aushandeln, Verantwortungsübernahme für andere u.ä. werden geübt)
- **motorisches Können** verschafft soziale Anerkennung („beliebter Spielpartner“)

Mögliche Folgen des Bewegungsmangels bei Kindern:

- mehr **chronisch kranke** und **übergewichtige** Kinder und Auftreten gesundheitlicher Störungen, die früher erst im Alter beobachtet wurden (z. B. Diabetes Typ II) einhergehend mit dem Verlust von Selbstwertgefühl
- **Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit**
(beispielsweise im Ausdauerbereich)
- **Unfallhäufigkeit** steigt aufgrund motorischer Ungeschicklichkeit
- „**objektiver Stress**“ durch intensives Spiel mit „Computer & Co.“
(anstelle von Bewegung an frischer Luft)

Empfehlungen für die Arbeit in Kindertagesstätten

- **Grundkonzept** und deren räumlich-zeitliche Organisationsformen auf Bewegungsbedürfnisse von Kindern abstimmen:
 - Platz schaffen und Räume nicht zustellen mit Materialien und Möbeln, die nicht unbedingt erforderlich sind
 - Gruppenoffene Angebote ermöglichen durch Nutzung von Funktionsräumen (größter Raum: Bewegungsraum)
 - Bei Platzmangel im Gebäude: täglich möglichst viel Zeit im Freien verbringen, Turnhallennutzung, Kellerraumnutzung prüfen und ermöglichen u. a.

Empfehlungen für die Arbeit in Kindertagesstätten

- Wandgestaltung im Flurbereich, die zur Wahrnehmungs- und Sinnesförderung einlädt
- Flure als Bewegungslandschaft gestalten (z.B. Balancierlinien und Felder-Hüpfspiele aufkleben)
- ungenutzte Nebenräume als Sinnesraum (mit Tast-Wand, Fußstraße, Klanginstrumenten) oder Toberaum (mit Schaumstoffteilen, Kissen, Decken) gestalten
- regelmäßig geplante Bewegungsangebote unterbreiten,
- Kinder die Erfahrung machen lassen, dass Üben den Erfolg näher bringt, dass Anstrengung die Leistung verbessert u.a.
- Als pädagogische Fachkraft sich selbst gern bewegen...☺)!

Verwendete Literatur:

Bittmann, F. (2006): Bedeutung von Bewegung und Raum in der Kindertagesstätte für die kindliche Entwicklung. Universität Potsdam

Deutsche olympische Gesellschaft e. V. (2019) <http://www.kinder-bewegen.de>
(Auf der Homepage besteht die Möglichkeit, ein Handbuch zu bestellen: „Kinder bewegen“ mit vielen Anregungen zur Bewegungsförderung)

Wilmes-Mielenhausen, B. (2006): Bewegungsförderung für Kleinkinder. Ideen für Krippe, Kita und Tagesmutter. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2003): Bildung im Rückwärtsgang? - Pädagogik nach Pisa. Universität Osnabrück /Download von <http://www.schasching.spo.e.at/antr%E4ge-unterseiten/antrag%202004/Bildung%20nach%20Pisa-R.Zimmer.pdf>

Zusätzlich empfohlene Literatur:

Zimmer, R. (1993): Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2004): Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung. Freiburg: Herder