

„Bewegung ist das Tor zum Lernen. Lernen mit Gehirn, Herz und dem Körper“  
(P.E Dennison)

Beim Turnen, Spielen & Bewegen in der Kita sind oftmals kreative Ideen gefragt, um dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden. Nicht jede Kita verfügt über einen Bewegungsraum, geschweige denn eine Sporthalle. Doch auch in kleinen Räumen, Fluren, Gärten, Höfen und im Gruppenraum kann viel Bewegung stattfinden. Die Kinder sollten in jedem Fall ganz viele verschiedene Bewegungserfahrungen erleben dürfen. Dabei unterschiedliches Material kennenlernen, dies ausprobieren und sich miteinander im Spiel mit sich und anderen auseinandersetzen.

Kinder lernen durch Bewegung – und diese sollte viel Freude bereiten! In den ersten sechs bis acht Lebensjahren werden wichtige Grundlagen für ein positives Körpergefühl und Gesundheitsbewusstsein gelegt.

In der Praxis sind hierzu die Erlebbarkeit von Kompetenzen gemeint (nach Zimmer) Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz, wie auch die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit (nach Antonovsky).

Dies sollte mit positiven Emotionen verknüpft sein, um langfristig wirkungsvolle Grundlagen zu schaffen. Grundsätzlich kann man sagen, es besteht ein körpereigenes Ethiksystem – quälende Gefühle machen krank, wohlthuende Gefühle fördern die Gesundheit. (Dan Goleman)

Klein- und Alltagsmaterialien sind wunderbar für Experimentier-Phasen geeignet. Hier können die unterschiedlichen Ideen von den Kindern einzeln ausprobiert werden und anschließend von der Gruppe aufgegriffen werden. Dies dient dazu das Bewegungsrepertoire zu erweitern und die Kreativität der Kinder zu fördern. Manchmal braucht es dazu ein wenig Geduld und Impulse Seitens der Fachkräfte. Je öfter die Kinder sich ausprobieren können, umso kreativer werden sie dabei.

Die folgende Auflistung sind Beispiele für verschiedene Materialien – so kann auch hierüber die Stundengestaltung ganz abwechslungsreich geplant werden: Luftballons, Bewegungs-Stix, Bewegungsbausteine, Alltagsmaterial wie Schwämme, Tennisbälle, Joghurtbecher, Wäscheklammern, Teppichfliesen, Kissen, Decken, Kartenspiele und Bierdeckel.

Kleinmaterial wie Tücher, Seile, Säckchen, Reifen, Stäbe, Tennisringe, Bälle, ...

Dies kann jederzeit kombiniert werden mit Matten, Kästen, Bänke, Schwungtuch,...

Idealerweise wird bei allen Bewegungen die Fantasie mit einbezogen. Indem wir uns z.B. wie Tiere bewegen. Hier können die Kinder hüpfen und springen sich in allerlei Varianten durch den Raum oder im Freien bewegen.

Oder gemeinsam über, an und um Seile und in, um und durch Reifen bewegen. Wenn diese in unterschiedlichen Formen ausgelegt werden, regt dies schon zu unterschiedlichen Bewegungsformen an.

Spiele mit Memory-Karten, Uno oder 11er Raus:

Hier können je nach Alter der Kinder die Karten nach Farben, oder Motiven gesammelt werden, in Gruppen gemeinsam Gleiches gefunden werden. In Ecken oder Raumseiten gesammelt werden.

Für Kinder ab 4 eignet sich dies auch als Mannschafts- Wettbewerbe.

Spiele mit Würfel:

Farb- oder Zahlenwürfel können eingesetzt werden, in dem auf jede Zahl oder Farbe eine Bewegung festgelegt wird. Die Kinder würfeln reihum.

Bei den Zahlenwürfel kann der gewürfelten Zahl entsprechend ausliegendes Material gesammelt werden. Z.B. Bewegungsstix, Bierdeckel, Schwämme...

Spiele mit Bierdeckeln:

Eignen sich zum Balancieren auf unterschiedlichen Körperteilen, Transport mit unterschiedlichen Bewegungen, als Mannschaftsspiele zum Turmbauen, Straßen und Muster legen, Statuen bauen.

Körperbedecken und Umlegen.

Spiele ohne Material:

Tausendfüßler-Rennen:

Es werden gleich starke Mannschaften gebildet.

Die Mitglieder der Mannschaft stellen sich an einer markierten Linie, der Startlinie, hintereinander auf. Die Mannschaftsmitglieder stehen dicht an dicht und umfassen die Hüften/ den Bauch des Vordermannes. Auf das Startkommando laufen alle los. Welcher Tausendfüßler kommt an? Je mehr Kinder zusammen sind, umso schwieriger wird es.

Frösche und Storch:

1 Kind ist ein Storch – bewegt sich im Storchengang, alle anderen Kinder sind Frösche, die mit Froschhüpfen vom Storch wegspringen. Fängt der Storch einen Frosch – ist Rollenwechsel. Variante: die gefangenen Frösche werden zum Storch, bis kein Frosch mehr übrigbleibt.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Ulrike Deinaß,

Kontakt: [ulrike.deinass@web.de](mailto:ulrike.deinass@web.de)