

Kita „Bummi“ - eine Bewegungs-kita

Was ist das denn?

Wird da den ganzen Tag nur getobt?

Diese Frage mussten wir uns zu Anfang ganz oft von den Eltern anhören. Inzwischen konnten wir diese Bedenken zerstreuen.

Wozu Bewegungsmangel führen kann, wissen wir alle selbst. Darum möchten wir hier nicht weiter auf das gesundheitliche Risiko eingehen, sondern gemeinsam mit den Kinder und den Eltern etwas dagegen tun.

Wir haben nach neuen Wegen gesucht um Bewegung ins Spiel zu bringen.

Nun betrachten wir Bewegung nicht mehr als isolierten Teil unserer Arbeit, sie zieht sich wie ein roter Faden ganz selbstverständlich durch unseren Alltag.

Wir wollen die Kinder nicht an Geräten beschäftigen, die nur bestimmte Bewegungen zulassen, sondern die Bewegungssituationen sollen für eine Vielfalt von Bewegungen offen sein. Das Spielmaterial soll einfach sein, damit es vielseitig einsetzbar ist, andererseits einen hohen Aufforderungscharakter besitzen.

Was heißt das denn nun?

Wir beziehen die Bewegung in alle anderen Lebensbereiche mit ein, was ohnehin das Ziel einer ganzheitlichen Förderung entspricht. Egal, ob Sprach- oder Kunsterziehung, ob Werken, Umwelt- und Sachbegegnungen oder Rhythmik und Musik - wir vermitteln alles auch über Bewegung und Sinneswahrnehmung.

Die Hauptmerkmale unseres spielerischen Bewegungskonzeptes sind:

1. Tägliche Bewegungszeiten

Eine Stunde Sport pro Woche reicht uns nicht aus. Auch ein Spaziergang kann den Bewegungsmangel nicht ausgleichen. Dabei werden nur 20-30% der Beinmuskulatur beansprucht.

2. Das Bewegungsangebot setzt sich aus flexiblen Bausteinen zusammen

a) Angeleitetes Bewegungsangebot

1x gehen wir wöchentlich mit jeder Gruppe in der Turnhalle der benachbarten Grundschule, dieses Angebot wird nach Möglichkeit als Bewegungsgeschichte (Indianer, Zirkus u.ä.) verpackt. Dabei bedeutet uns der Sport Raum- Körper- und Sozialerfahrung und hat keinen Wettkampfcharakter oder zielt auf Leistungsvergleiche ab.

b) situative Bewegungsspiele drinnen und draußen,

jedes Kind kann die Bewegungen so durchführen, wie es sie sich zutraut, und es kann je nach Bedürfnis die Schwierigkeit steigern, z. B. bremsen die Kinder meist erst einmal auf der Rutsche, wenn sie das erste Mal rutschen, werden dann immer schneller, bis sie sich sogar bäuchlings herunter rutschen trauen.

Es kommt nicht darauf an, eine bestimmte Fähigkeit einzulernen, sondern die Bewegung an sich ist das Entscheidende.

Blicken wir in unsere eigene Kindheit zurück, erinnern wir uns hauptsächlich an „draußen“, es bedeutete natürliche Unordnung. Diese Spielplätze haben animiert und waren geheimnisvoll. Der Garten als unfertiger, sich ständig verändernder Ort ist gerade zu ideal mit dem kindlichen Bedürfnis nach spielerischer Bewegung verbunden. Natur ist aneignungsfähig, sie bietet den

Kindern die Möglichkeit mit ihr zu wachsen, Veränderungen durchzuführen, sich selbst zu verändern und diese Veränderungen zu BeGreifen. Einzelne, ohne Verbindung aufgestellte Kataloggeräte sind schnell langweilig und bald „abgespielt“. Die Kinder suchen sich andere Spielorte und finden sie zwischen Hecken und Zaun. Kinder mögen nichts vorgegebenes, sie wollen Orte erproben und verändern können. Unser Garten bietet den Kindern Gelegenheit zum Klettern, Hängen, Hangeln, Ziehen, Schieben und Stützen. Dabei kräftigen sie ihre Rücken- und Schultermuskulatur.

Was treibt die Kinder zum Klettern?

- Höhe erobern, Aussicht genießen
- Spannung, Risiko erleben
- mit den eigenen Kräften spielen
- die eigenen Grenzen finden

Klettern ermöglicht ihnen die Balance zwischen Sicherheit und Risiko, zwischen Gewissheit und Ungewissheit, zwischen Vertrautheit und Abenteuer, Langeweile und Spannung. Wir lassen die Kinder klettern, auch über unsere, von den Eltern gebauten Palisaden. „Der stärkste Hemmschuh dabei“, so schreibt Wolfgang Nickelin seinem Buch „Kinder brauchen ihren Sport“, „ ist die Überängstlichkeit der Eltern. Sie kalkulieren Risiken mit ein, während die Kinder ihre eigenen Fähigkeiten meistens gut beurteilen können und umkehren, wenn es nicht weiter geht.“

Laufen, Springen, Roller fahren, Radfahren und viele andere Spielformen verbessern die Ausdauerleistung.

Dafür gibt es in unserem Garten:

- Roller, Dreiräder, Fahrräder
- Getränkeboxen zum Stapeln und Herabspringen
- Baumscheiben zum Bauen

Viel Bewegung an frischer Luft lässt die Kinder widerstandsfähiger gegen Erkältungskrankheiten werden. Dabei können sie auch schmutzig werden.

Vielfältiges Spielen mit dem Ball (Rollen, Werfen, Fangen), Balancieren, Rollschuh- und Stelzenlauf sowie alle Bewegungen, die Gewandtheit erfordern, verbessern die koordinativen Leistungen der Kinder. Sie nutzen eine Plastiktonne zum Rollen und Verstecken(besonders gut geht das von unserem Rodelberg).

Im Sommer bewegen sich die Kinder, die es mögen barfuss über Rasen oder Sand, greifen, strecken und beugen dabei ihre Füße, Hüpfen und Springen. So können wir das Entstehen von Fußschwächen verhindern.

Das Auf- und Abwinden an Stangen und ähnlichen Klettergeräten sind wichtige Übungen, die die Bauchmuskulatur kräftigen.

Sehr konstruktiv wird die Matschecke genutzt, die besonders im Sommer attraktiv ist. Aber auch die Baumstämme zum Bauen und Klettern fordern die Kinder heraus.

Zur Schulung des Gleichgewichtes laden Schaukel, Strickleiter und Kletterseile ein.

Als Rückzugsmöglichkeit steht den Kindern der immergrüne Irrgarten zur Verfügung, aber auch die selbst zubauenden Butzen zwischen den Wäschepfählen werden gern genutzt.

Doch auch im Haus muss es Räume geben, in denen sich Kinder, entsprechend ihrem Alter, frei bewegen können, ohne dass die Erwachsenen ständig eingreifen. Kinder merken dann schnell, dass man ihnen etwas zutraut. Das hilft Selbstvertrauen zu entwickeln und gibt Mut sich selbst, den eigenen Körper und damit alle Sinne auszuprobieren.

Kleine Spiele mit viel Bewegung - in den TA eingebaut - sind ein geeignetes Mittel Freude an der Bewegung zu wecken, die Motorik und die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Sie beruhen auf Kooperation, nehmen so den Kindern die Angst vor dem Versagen und leisten einen wichtigen Beitrag zum sozialen Lernen.

Auch in den Gruppenräumen gibt es die Möglichkeit zum Schaukeln, Krabbeln, Klettern, Tasten.

- c) Nutzung des Sport- und Sealands, sowie der Bowlingbahn im Zippel", der Rolle", dem Bauspielhaus in Thale, der Hallenminigolfanlage, dem Abenteuerspielplatz in Königsau, den Spiegelsbergen

Besonders unsere Hortkinder machen davon in den Ferien regen Gebrauch

Unsere Zuckertütenkinder-Gruppe bemüht sich in jedem Jahr um das „Seepferdchen“.

- d) Feste und Feiern mit den Eltern

Dabei steht die Bewegung gemeinsam mit den Kindern im Vordergrund

- e) Teamfortbildungen, pädagogische Beratungen

Um neue Projekte vorzubereiten und uns selbst weiter zu entwickeln

3. Verknüpfung des lebensbezogenen Ansatzes (Themen, Alltägliches und Interessen der Kinder, die sich in ihrem Freispiel zeigen) mit den Bewegungsangeboten

- a) Inhalt Bilderbuch -Umsetzung in Bewegung(schon die Kleinsten)
- b) Jahreszeiten und Feste
- c) Phantasiereisen in ferne oder nahe Urlaubsgebiete
- d) Soziale Themen, Freundschaft, Rangeleien, Turnstunde Raufen

Fazit

Ohne Bewegung gibt es keine Erfahrung, keine Eroberung, kein Verstehen oder Begreifen von Zusammenhängen.

Kinder werden neugieriger, aktiver, sicherer im Umgang mit sich, mit anderen und mit der dinglichen Umwelt:

Lachen, Rufen, Schreien, Verweilen, Träumen, Rollen, Klettern, Balancieren, Streiten und Vertragen sind spontaner Ausdruck von innerer und äußerer Bewegung und Bewegtheit.

Bewegung regt das Wachstum an, steigert die Muskelkraft, fördert Ausdauer sowie Geschicklichkeit und entwickelt Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

Durch Spielsituationen und Bewegungsaufgaben, die dem Lern- und Leistungsvermögen des jeweiligen Kindes entsprechen, lassen sich über die Selbsterfahrung individuelle Bewegungserlebnisse entwickeln.

Freude und Spaß in diesen Situationen können die positive Einstellung zur Bewegung und den Zugang zu anderen Kindern erleichtern.

Die Erwachsenen machen aktiv mit, aber die sind nicht die bestimmenden.

Um eigene Fähigkeiten und Grenzen kennen zu lernen, müssen Kinder mit allen Sinnen spielen, nur so ist es ihnen möglich, Erfahrungen aus erster Hand zu sammeln. Sie brauchen diese frühzeitigen Erfahrungen, um Risiken einschätzen zu können. Letztendlich sind die selbst gemachten Erfahrungen ausschlaggebend, nicht die erzählten, gesehenen oder vorgelesenen.

Kinder, die ihren Körper nur unvollkommen in der Gewalt haben, sind viel stärker unfallgefährdet als bewegungsaufgeschlossene. Das fängt mit der Sturzgefahr beim Laufen, auf Spielplätzen oder sogar im Treppenhaus an. Natürlich kann ein Kind beim Toben und Nachlaufen fallen. Durch eine gezielte Bewegungsschulung aber ist es in der Lage, seine Fähigkeiten besser abzuschätzen. Zudem wird es sich gekonnter abrollen und auffangen.

Damit ist Bewegung auch aktive Unfallverhütung.

Seit soviel Bewegung in der Einrichtung herrscht, verschwinden die alten Probleme: Sitz doch mal still!- So braucht heute kein Kind mehr ermahnt werden. Weil die Kinder sich regelmäßig austoben können, halten sie beim Essen mehr Ruhe und sind konzentriert dabei, wenn sie mal basteln.

Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß,
weil sie so die Welt erleben,
Menschen, Tiere, Blumen, Gras.

Kinder wollen laufen, springen,
kullern, klettern und sich drehn,
wollen tanzen, lärmern, singen,
mutig mal ganz oben stehn,

Ihren Körper so entdecken
und ihm immer mehr vertraun,
wollen tasten, riechen, schmecken
und entdecken, hören, schauen,

Fühlen, wach mit allen Sinnen
innere Bewegung -Glück.
Lasst die Kinder dies gewinnen
Und erleben Stück für Stück.