

Bewegungsförderung im Kindergarten

XXXXXX

Das Team von St. Michael in Karlsruhe wollte Bewegung in seinen Kindergarten bringen. Denn Bewegungsmangel, das war klar, hat viele negative Folgen oft bis ins Erwachsenenalter. Mit vereinten Kräften und der Hilfe eines Physiotherapeuten haben Erzieherinnen, Eltern und Kinder viel bewegt. Zur Nachahmung empfohlen!

Die Ausgangslage: St. Michael ist ein katholischer Regelkindergarten mit zwei Gruppen (52 Kinder) mitten in Karlsruhe. Die Gruppenräume haben eine Größe von 25 qm und stehen voll mit Stühlen, Tischen und Schränken. Bewegungsräume sind kaum vorhanden, der Pfarrsaal ist nur einmal pro Woche nach vorheriger Absprache nutzbar, und der Hof ist wenig einladend. Die Kinder dürfen das Zimmer nicht verlassen (wegen der Aufsichtspflicht) und können kaum eigene Entscheidungen treffen. Konflikte sind vorprogrammiert und lassen sich nur schwer lösen, Aggressionen stauen sich auf. Strenge Ordnung, Disziplin und Fremdbestimmtheit verstärken den Teufelskreis. Kinder, Eltern und Betreuer sind mit dieser Situation unzufrieden und werden aktiv: Mit dem Ziel, die positiven Eigenschaften von Bewegung



Fotos: H.-D. Kempf

Abb. 1: Durch mehr Bewegungsfreiheit sind die psychosozialen Fähigkeiten der Kinder von St. Michael messbar gestiegen.

zu nutzen, installieren sie nach und nach Maßnahmen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung in ihrem Kindergarten (Kasten).

Neues im Kindergarten

- Rückenschule für Kinder – „Gesunde Kinder und Jugendliche durch Bewegungsförderung“
- Räume öffnen – Kreative und bewegungsreiche Umgestaltung der vorhandenen Gruppenräume und Schaffung von Freiräumen
- Neugestaltung des Hofes
- Anpassung des Tagesablauf an die Bewegungsbedürfnisse der Kinder
- Bewegungsbaustelle
- Freispielergänzung
- Sinneswahrnehmung – Körperwahrnehmung
- Waldtag und Waldwoche
- Kopplung anderer Lernbereiche mit Bewegung
- Sportfest – Miniolympiade
- Familienfest, Schatzsuche, Vater-Kind-Zelten und Familienkifreizeit
- Informationsvermittlung und Aufklärung für Eltern
- Weitere Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung
- Erfahrungsaustausch und Fortbildung

Rückenschule für Kinder ▶ Seit 2003 nimmt der Kindergarten St. Michael teil an dem Projekt „Gesunde Kinder und Jugendliche durch Bewegungsförderung“ des Landessportverbandes Baden-Württemberg (LSV) in Kooperation mit dem Sportverein SVK Beiertheim e.V. Die kindgerechte, präventive Sport- und Bewegungserziehung im Vorschulbereich soll mehr Bewegung in den Kindergarten bringen und dem Bewegungsmangel bereits bei den Kleinen entgegenwirken. Die Maßnahme umfasst 40 Einheiten à 45 Minuten pro Gruppe (zwei Gruppen: Vorschulkinder, Kinder zwischen 3 und 5 Jahren) und wird mit 500,- € pro 40 UE gefördert von der Landesstiftung Baden-Württemberg (www.landesstiftung-bw.de). Übungsstätten sind der Gemeindeforum, das Freigelände im Kindergarten und ein Sportgelände in der Nähe (15 Minuten Fußmarsch).

„Räume öffnen“ ▶ Jüngere Kinder brauchen vor allem Platz. „Out“ sind deshalb große, sperrige Kindermöbel, „in“ sind vielseitig nutzbare, zum Spielen geeignete Möbel. Also entsorgte man überflüssiges Mobiliar und Material (Tische und Stühle raus – Teppiche, Sitzkissen, Sofa und Sitzbälle rein). Der Hof wurde frei zugänglich, flexible Funktionsbereiche bieten nun mehr Platz und Möglichkeiten, und die Ausstattung orientiert sich an den Bedürfnissen und dem Spiel der Kinder (Krankenhaus, Dschungellandschaft).

Neugestaltung des Hofes ▶ Dringend stand eine Sanierung des Hofes an. Eine Mutter, die Architektin ist, leitete die Neugestaltung, die viele ehrenamtliche Arbeitsstunden der Eltern und 9.000,- € kostete. Elemente des neuen Hofes, der im Juli 2004 fertig wurde, sind ein Schiff mit Schalterpult und Fahnenstange, eine Kletterlaube, eine Sinnesecke mit Zerrspiegel, optischen Täuschungsrädern und Barfussparcours, ein Sandbereich, eine Kreativbauecke, eine Hügellandschaft, Steingruppen und Stämme zum Hüpfen und Balancieren, ein Bauwagen, eine Sitzecke, ein Weidentunnel und eine Kräuterecke (☑ Abb. 1). Die Kinder nutzen den neuen Hof deutlich häufiger als den alten und das bei jedem Wetter. Während des Freispiel ist es jetzt in den Räumen ruhiger, die Kinder dort können Ruhephasen besser nutzen.

Noch mehr Freiraum haben die Kinder im Wald. Der Kindergarten hat im Albtal im Schwarzwald (Anfahrt mit Fußmarsch 45 Minuten) zwei Waldstücke zur Verfügung bekommen, die die Kinder einen Tag im Monat von 9.00–14.30 Uhr bzw. eine komplette Woche im Jahr bei jedem Wetter besuchen (☑ Abb. 2).

Anpassung des Tagesablauf ▶ Jedem Kind steht die gesamte Kindergartenwohnfläche zur Verfügung. In den offenen Angeboten wie Basteln und Werken können die Kinder auch das Angebot Bewegung nutzen (Renn- und Reaktionsspiele). Der Morgenkreis und das Kinderplenum finden nicht im Stuhlkreis statt, sondern auf dem Boden mit Kissen oder Bänken unterschiedlicher Höhe. Die Kinder nutzen die Möglichkeit zu alternativen Haltungen im Sitzen, Stehen, Liegen, Hocken und Knien. Die Erzieherinnen bauen immer wieder Bewegunglieder mit geringem Platzbedarf ein. Der Abschlusskreis findet in einer Spielrunde statt. Schatzsuche und Abenteuerwanderungen in die nahe gelegene Grünanlage lassen die Kinder Umgebung und situationsgerechtes Handeln entdecken.

„Bewegungsbaustelle“ für Kommunikation und soziale Kompetenz ▶ Freitags bauen die Gruppen von 9.30–12.30 Uhr mit Geräten, Fahrzeugen, Wippen, Weichbodenmatten, Kreiseln, Schaumstoffrädern und allem, was der Kindergarten hergibt, die Bewegungsbaustelle (☑ Abb. 3). Die Stationen erfordern Absprachen unter den Kindern, über Mimik und Gestik trainieren sie ihre Kommunikation. Die Kinder lernen ihre Grenzen kennen und müssen schnell reagieren (Unfallverhütung). Sie lernen miteinander spielen und Hilfestellung geben (Sozialkompetenz) und entwickeln unbewusst ein Gefühl für Zusammenhänge zum Beispiel von Reibung und Gleichgewicht. Beim Baustein Freispiel-



physiospezial

Kinder in Bewegung bringen

Der Menschenkind Verlag (www.menschenkinder.de) stellt drei CDs mit KinderTanzLiedern von Detlev Jöcker zur Verfügung. Stichwort: „Tanzlieder“. Nach denen können Sie in Ihrer „Kinderrückenschule“ tanzen, zu der rowohlt das passende Buch von Hans-Dieter Kempf dreimal verlost. Einsendeschluss: 21. April 2005.



ergänzung können die Kinder selbstständig den Umgang mit Materialien ausprobieren und Erfahrungen machen beispielsweise großflächige Bilder malen oder Boote bauen.

Die Welt entdecken mit Bewegung ▶ Musik und Tanz lassen Bewegung als selbstverständlich erleben, Kostüme und Vorführungen motivieren zusätzlich. Rhythmik ermöglicht das Experimentieren mit dem eigenen Körper und fördert die Rhythmisierungsfähigkeit. Bei einer „Leichtathletik-Miniolympiade“ im Vorfeld der Olympischen Spiele schnuppern die Kinder in die Welt des Sports und lernen das Treiben auf einem Sportplatz kennen (☑ Abb. 4). Bei Disziplinen wie 50m-Sprint, Rundenlauf (400m), Staffellauf, Reifenlauf, Hindernislauf, Weitsprung, Hochsprung, Heulbojenwerfen und Tauziehen erproben die Kinder ihre Leistungsfähigkeit und messen ihre Kräfte.

Die Familie einbeziehen ▶ Möglichst häufig sollten sich Kinder gemeinsam mit ihren Eltern bewegen (☑ Abb. 5, S. XX). Bei der Schatzsuche spielen die Eltern Träger oder Zugpferde, beim Vater-Kind-Zelten erlebt die Familie manches Abenteuer. In Familienskifreizeiten lernen die 3–6-Jährigen spielerisch skifahren und sich im Schnee bewegen.

Sinneswahrnehmung – Körperwahrnehmung ▶ Unter dem Motto: „Sinnvolle Spielerfahrungen sammeln“ lernen die Kinder ihre Sinne spüren und erleben: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Gleichgewichtssinn und Empfindung für Schmerz oder Kälte und Wärme. Die Spiele sind so aufgebaut, dass sie möglichst wenig Anleitung erfordern und die Kinder sich auch gegenseitig den Ablauf erklären können. Eine Mutter leitet dieses Angebot, bezahlt vom Förderverein.

Abb. 2: Waldtage und Waldwoche sind Bewegungsförderung und Abenteuer.



Abb. 3: Die „Bewegungsbaustelle“ fördert Geschick und Kommunikation.



Abb. 4: „Gemeinsam sind wir stark.“ Die Kinder bei der „Mini-Olympiade“.





Abb. 5: Bewegungsförderung klappt am besten, wenn die ganze Familie an einem Strang bzw. Sprungtuch zieht.

Eltern können viel bewegen ▶ Ein „bewegter“ Elternabend im Kindergarten bringt den Eltern in Theorie und Praxis näher, welche Bedeutung Bewegung und Haltung haben, und stellt die Projekte des Kindergartens vor. Bewegungsspiele sind ein konstanter Bestandteil dieser Elternabende. Berichte und Bilder im Schaukasten und im Gemeindeblatt erinnern die Familien über das Jahr verteilt regelmäßig an „Bewegungskonzepte“. Weitere Angebote der Gesundheitsförderung sind ein Erste-Hilfe-Kurs für Eltern, „Zahnprophylaxe“, ungesüßte Tees und Wasser zum Frühstück und Alternativen zu Süßigkeiten.

Erfahrungsaustausch & Fortbildungen ▶ Die Bewegungsförderungseinheiten führt der Sportlehrer gemeinsam mit je einer Erzieherin durch. Das hat mehrere Vorteile: Das Team kann besser beobachten als einer alleine, Kinder können individueller gefördert werden, in gemeinsamen wöchentlichen Gesprächen entwickelt das Team Strategien, und beide Berufsgruppen bilden sich intern gemeinsam weiter. Die Themen „Rückenschule für Kinder“ und „Bewegungsfreundlicher Kindergarten“ trägt das Team auch in die Fachöffentlichkeit: In Theorie und Praxis erklärt es Medizinern, Sportlehrern, Physiotherapeuten, Erzieherinnen und Übungsleitern das Projekt und stellt es zur Diskussion.

Es gibt noch viel zu tun! ▶ Für die Zukunft sind zusätzliche Angebote geplant wie das „Spiel des Monats“, ein Bewegungsposter und ein Bewegungs-Bilderbuch. Hinzu kommen gemeinsame Bewegungsaktionen mit den Eltern wie die Vorbereitung auf den „Minimarathon“ und Angebote im Bereich der Ernährung: das gesunde Morgenbüffet (gesundes Frühstück/gesunde Zwischenmahlzeit) und das Kinder-Bistro. Geplant sind zudem ein Bewegungsraum, die Erneuerung der Bewegungsgeräte und die Umsetzung von Qualitätsmanagement im Kindergarten.

Eltern muss man überzeugen ▶ Es gab viele Schwierigkeiten bei der Umsetzung, besonders der strukturellen Maßnahmen, aber auch beispielsweise bei der Einführung des Waldtags. Viel Elternarbeit und Elterngespräche waren notwendig. Auch heute ist es teilweise schwierig, Eltern als Begleitpersonen zu gewinnen. Zudem gewöhnen sich Eltern schnell an die „zusätzlichen“ Angebote und Maßnahmen. Das Engagement des pädagogischen Teams wird leicht zur Selbstverständlichkeit, und bei einigen Eltern entsteht eine gewisse Erwartungshaltung („Ich hab ja auch bezahlt“).

Erfolge wissenschaftlich belegt ▶ Im Gegensatz zu früher ist heute selbstbestimmtes Bewegen im gesamten Gelände möglich. Vor allem psychosoziale Schlüsselkomponenten wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktlösungsfähigkeit, Selbstständigkeit, Organisationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, haben sich bei den Kindern spürbar verbessert. Das können die Erzieherinnen täglich wahrnehmen und dokumentieren.

Die zusätzlichen Bewegungsangebote fördern alle Kinder gleichsam, besonders die motorisch Schwachen. Alle Kinder können mindestens so viele Minuten rennen, wie sie Jahre alt sind. Die Kinder sind motiviert und fordern inzwischen jeden Tag Bewegung ein. Ihre Bewegungssicherheit hat zugenommen, was sich besonders im geschickten Umgang mit Materialien und im Bewegungsverhalten im Wald zeigt. Die Kinder lassen sich fordern (lange Wanderung) und kennen ihren Körper besser (Hunger, Harn- und Stuhldrang, Erschöpfung, Leistungsgrenzen). Sie sind motiviert, Neues auszuprobieren, und spielen kreativ auch mit einfachsten Materialien (zum Beispiel im Wald). Aussagen wie „Das kann ich nicht“ kommen nur noch selten vor. Die Kinder lassen sich besser als Gruppe ansprechen, sie sind Teil der Gruppe (Sozialgefüge). Weil der Kindergarten in ein wissenschaftliches Projekt (Agenda 21) eingebunden ist, gibt es zu diesen und weitere Beobachtungen valide und reliable Daten.

Den Eltern ist die Bedeutung der Bewegung an sich und im Besonderen der Bewegung im Freien bewusst geworden. Sie fordern ihre Kinder zum Spielen im Freien auf, sie bringen die Kinder dazu, sich richtig anzuziehen, und sie beschweren sich nicht mehr, wenn die Kinder schmutzig sind. Auch sind Gespräche über (motorische) Defizite ihres Kindes jetzt leichter.

Auch in der Außenwirkung hinterlassen die Veränderungen in St. Michael Spuren: Andere Kindergärten informieren sich über das Konzept, einige Kindergärten haben Bausteine übernommen und für Eltern sind die Maßnahmen wichtige Entscheidungskriterien, um ihre Kinder in St. Michael anzumelden. Die Warteliste ist lang.

Hans-Dieter Kempf

i

physiokongress

Der bewegungsfreundliche Kindergarten

Erfahren Sie mehr über dieses Präventions-Projekt! Der Autor präsentiert das Kindergarten-Konzept auf dem physiokongress in Aachen. Melden Sie sich an (☎ S. XX)!

