

Gute
Kita
Praxis!



Silke Hubrig

BEWEGUNGSSPIELE FÜR ZWISCHENDURCH

Gesundheitsförderung
in der Kita ganz praktisch



IMPRESSUM

Titel

Gute Kitap Praxis!
Bewegungsspiele für zwischendurch
Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch

Autorin

Silke Hubrig

Umschlagmotive

Kinder auf Wiese: © davit85; Illustrationen Katze und Hund: © AmySachar;
Blume: © KatyaKatya – alle stock.adobe.com

Motive im Innenteil

Icons Glühbirne, Ausrufezeichen: © reeel;
Illustrationen: © AmySachar – alle stock.adobe.com

Lektorat

Juliane Baumann

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für Kinder von 3–6 Jahren

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2021
ISBN 978-3-8346-4515-9

INHALT

Vorwort	4
1. GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IN DER KITA – GRUNDLAGEN	5
Was bedeutet Gesundheit?	6
Der Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung bei Kindern	6
Viele Kinder bewegen sich zu wenig – warum?	7
Die Folgen des Bewegungsmangels	9
Was brauchen Kinder an Bewegung für eine gesunde Entwicklung?	10
Und wenn ich ein Bewegungsmuffel bin?	13
Was es bei Bewegungsangeboten in der Kita zu beachten gibt	15
Raumgestaltungen, die zu Bewegung anregen	18
Materialien, die zu Bewegung anregen.	20
2. BEWEGUNGSSPIELE IM GRUPPENRAUM	21
3. BEWEGUNGSSPIELE IN DER AUFRÄUMSITUATION	33
4. BEWEGUNGSSPIELE FÜR WARTEZEITEN	41
5. BEWEGUNGSSPIELE AUF DEM FLUR	49
6. BEWEGUNGSSPIELE AUF DEM AUBENGELÄNDE	59
7. RAUS AUS DER KITA IN DEN STADTTEIL	67
8. BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG BILDEN EINE EINHEIT	73
9. ELTERNABEND: ÜBER DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG	
FÜR KINDER INFORMIEREN	81
Stichpunkte für den Elternabend-Vortrag	82
Die Eltern beim Elternabend aktivieren	84
Den Eltern Tipps für ihren bewegten Familienalltag geben	87
Bei einem Eltern-Kind-Nachmittag gemeinsam in Bewegung kommen	88
Ein paar Worte zur Aufsichtspflicht in Bewegungssituationen	91
Quellen- und Literaturhinweise	92
Register der Bewegungsspiele	94

Vorwort

Bewegung ist **gesund**. Sie ist grundlegend wichtig für eine gesunde körperliche, kognitive, psychische und soziale Entwicklung. Jedoch ist Gesundheit für Kinder kein Motiv, sich zu bewegen. Das liegt daran, dass Kinder sich meist gesund fühlen. Kinder bewegen sich aus Lust und Freude an der Bewegung. Grundsätzlich ist jedem Kind ein hoher **Bewegungsdrang** angeboren, was ja auch sinnvoll ist, wenn man bedenkt, wie relevant Bewegung für eine gesunde kindliche Entwicklung ist. Leider sind die Bewegungsräume für Kinder, insbesondere in den Städten, zunehmend weniger oder enger geworden. Viele Kinder leben mit ihren Familien in zu kleinen Wohnungen, in den Parkanlagen sind die Rasenflächen oft nicht zum Spielen freigegeben und auf den Straßen ist das Spielen und Bewegen durch den Verkehr zu gefährlich. Auch in der Kita gibt es häufig sehr wenig Bewegungsraum, mangels Platzes und wegen einer hohen Anzahl von Kindern. Einige Kitas haben einen eigenen Bewegungsraum, andere verfügen jedoch nicht darüber. Ob und wie viel Bewegung in der Kita außerhalb einer regelmäßigen Turnstunde oder auf dem Außengelände stattfindet, hängt individuell von den dort tätigen pädagogischen Fachkräften ab. Oftmals erscheint Bewegung zu laut, zu stressig und mit zu vielen unvorhersehbaren Unfallgefahren verbunden.

Ein wesentliches Resultat des oftmals bewegungsfeindlichen Umfeldes, in dem Kinder aufwachsen, ist unter anderem, dass viele Kinder sich nicht ausreichend bewegen. Die Folgen des **Bewegungsmangels** reichen von fehlender körperlicher Fitness, Haltungsschäden bis hin zu Übergewicht. Die Kita hat die Aufgabe, allen Kindern vielfältige und ausreichende Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Die Förderung von Bewegung ist ein großer Beitrag zur Gesundheitserhaltung der Kinder, denn diese stärkt die körperlichen und psychischen Gesundheitsressourcen für ihre weitere gesunde Entwicklung.

Dieses Buch soll Mut machen, mehr Bewegung im Kita-Alltag zu integrieren. Bewegung in der Kita braucht nicht zwangsläufig große Bewegungsräume oder teure Sportgeräte. Das Buch zeigt **einfache Bewegungsideen**, die ohne oder mit sehr geringem Material- und Vorbereitungsaufwand in der pädagogischen Praxis umgesetzt werden können. Im Vordergrund sollte immer die Freude an der Bewegung stehen. Viel Spaß beim Ausprobieren!