



Projekt BAERchen



Bewegungsförderung bedeutet Entwicklungsförderung

Dass Bewegung ein Grundbedürfnis von Kindern ist sehen wir daran, dass Kinder immer in Bewegung sind, wenn sie die Möglichkeit dazu haben oder sie ihnen geboten wird. Die Bedeutung von Bewegung für die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern ist vielfach belegt. In den ersten zehn Lebensjahren bewegen sich Kinder natürlicherweise und hauptsächlich durch Spiel. Im kindlichen Spiel, was nicht von Bewegung abgekoppelt werden kann, erhält das Gehirn die Möglichkeit sich optimal zu entwickeln. Die Verknüpfung von Nervenzellen wird dadurch angeregt. Der ursprüngliche kindliche Bewegungsdrang dient somit der Erhaltung und optimalen Funktionalisierung der Nervenzellen, hat somit eine lebensnotwendige Funktion. Wer sich ausreichend bewegt, ist weniger anfällig für viele Krankheiten und geistig leistungsfähiger. Durch den intensiven Kontakt mit anderen Kindern im Sport sind zahlreiche Vorteile in der sozialen, emotionalen und sprachlichen Entwicklung festzustellen. Wichtig ist es also, diesen Bewegungsdrang zu fördern, indem Kindern Möglichkeiten geboten werden sich regelmäßig zu bewegen. Diese Möglichkeiten sollten täglich gegeben sein, egal ob durch freies Spielen oder durch angeleitete Bewegung. Bewegung ist also mehr als Prävention vor Übergewicht. Bewegung ermöglicht es Kindern sich körperlich, geistig und emotional bestmöglich zu entwickeln.

Empfehlungen

- **Tägliche** Bewegung (laufen, gehen, toben ...) von 180 Minuten
- **Abwechslungsreiche** Bewegung, d.h. Einseitigkeit durch bereits frühe Spezialisierung von Kindern in einer bestimmten Sportart sollte vermieden werden. Je unterschiedlicher die Bewegungsanforderungen sind, desto besser wird sich das Gehirn entwickelt

Für viele Erwachsene waren diese Umfänge in der eigenen Kindheit selbstverständlich. Der Alltag der Kinder hat sich jedoch in den vergangenen Jahren stark verändert. Einen Großteil des Tages verbringen Kinder in Kindertageseinrichtungen und Schulen (zwischen 6-8 Stunden täglich). In dieser Zeit findet vieles im Sitzen statt und die Bewegungsempfehlungen werden nicht erreicht. Ein Ausgleich zu den langen Sitzzeiten findet kaum noch statt. Die „Straßenspielkultur“ diente früher als Ausgleich zu Kindergarten und Schule. Heutzutage fehlt es hier oft an Freispielflächen durch Nachverdichtung, es fehlt durch die flexiblen Betreuungszeiten die Kita und Schule heutzutage anbieten müssen an Gleichgesinnten, und vor allem fehlt es an Freizeit. Daher ist es wichtig Kindern alternativen zur Straßenspielkultur anzubieten.

Gemeinsam Bewegen

Kinder wachsen in einem Netzwerk von Familie, Kindergarten, Schule, Mittagsbetreuung und Freizeiteinrichtungen auf. Um ein „bestmögliches Aufwachsen“ zu ermöglichen ist es von enormer Bedeutung, dass diese Netzwerke zusammenarbeiten.

Um tägliche Bewegung in das Leben eines Kindes zu integrieren, bedarf es der engen Zusammenarbeit zwischen Familie, Bildungseinrichtung und Sportverein. Die langen Betreuungszeiten die Kinder heutzutage haben verhindern oft, dass Kinder im Sportverein integriert sind oder ein tägliches Bewegungsangebot haben.

Viele Sportvereine, Kindertagesstätten und Schulen setzen daher auf Kooperationen. Dabei können gemeinsame Bewegungsangebote mit Sportvereinen das Portfolio der Kita erweitern und gleichzeitig die Philosophie einer ganzheitlicher Entwicklungsförderung verdeutlichen. Die Zunahme von motorischen Defiziten bei Kleinkindern ist eine Herausforderung, der sich sowohl Sportvereine als auch



Projekt BAERchen



Kindertageseinrichtungen stellen müssen. Kreative Lösungen sowie die sinnvolle Nutzung von Ressourcen und die Kooperation von Organisationen sind gefragt.

Was sollte die Kita noch beachten

Die Verlockung ist groß, sich im Bereich der Bewegung allein auf eine bestehende Kooperation mit einem Sportverein zu verlassen und das Thema damit „abzuhaken“. Zum einen sollte überprüft werden, ob wirklich alle Kinder Zugang zum Kooperationsangebot haben, zum anderen sollte analog zu den allgemeinen Bewegungsempfehlungen auch in der freien Spielzeit ausreichend Raum für Bewegung geschaffen werden.

- Überprüfen Sie, ob alle Kinder regelmäßige Bewegungsangebote wahrnehmen. Ist dies nicht der Fall, stellen Sie sicher, dass die Übrigen andere Möglichkeiten erhalten und motiviert werden, an diesen teilzunehmen.
- Sorgen Sie für genügend Bewegungsmöglichkeiten im Freispiel. Das macht die bewegungsfreundliche Gestaltung der Räume und des Außengeländes sowie die Überprüfung von Regeln in der Einrichtung notwendig: Wo dürfen die Kinder laufen, mit dem Ball spielen oder Rädchen fahren? Sind diesbezügliche Verbote wirklich notwendig?
- Stellen Sie motivierende, kindgerechte und gesicherte Klein- und Großgeräte zur Verfügung. Vor allem Kleingeräte lassen sich oft durch Alltags- oder Naturmaterialien ersetzen und sind nicht unbedingt mit großen finanziellen Aufwendungen verbunden. Darüber hinaus erhalten Sie viele gebrauchte Materialien kostengünstig oder kostenlos bei Sportvereinen. Tennisvereine beispielsweise suchen häufig Abnehmer für gebrauchte Tennisbälle. Bananenkisten eignen sich zum Bauen von Hürden und Wurfzielen. Mit Straßenkreide können Hüpfkästchen oder Zielscheiben gezeichnet werden.
- Überprüfen Sie, ob der Bewegungsraum der Einrichtung ausreichend für das Freispiel genutzt wird. In vielen Einrichtungen ist er den Kindern nur zu den Zeiten der angeleiteten Bewegungseinheiten zugänglich, wodurch immense räumliche Kapazitäten vergeudet werden.
- Ein Elternabend zum Thema gesundes Aufwachsen, in dem auch das Bewegungsbedürfnis und die Notwendigkeit von Bewegung im Alltag von Kindern thematisiert werden, holt zusätzlich die Eltern mit ins Boot. Informieren Sie grundsätzlich über die Bedeutung von Bewegung im Hinblick auf die Entwicklungsförderung des Kindes und speziell im Zusammenhang mit besseren geistigen und emotionalen Fähigkeiten. Überlegen sie dann gemeinsam mit den Eltern, wie mehr Bewegung in den Alltag ihrer Kinder gebracht werden kann. Werden die Kinder mit dem Auto gebracht? Wie könnte man den Weg stattdessen zumindest ein paar Mal die Woche zu Fuß oder mit dem Laufrad zurücklegen? Wo ist im Familienalltag noch Potenzial für mehr Bewegung? Wie kann ich Kinderzimmer bewegungsfreundlicher gestalten? Diese und viele weitere Fragen kann man im Rahmen eines Elternabends gemeinsam angehen und diskutieren. Sollten sie bereits eine Kooperation mit einem Sportverein haben, ist der Elternabend die beste Gelegenheit diesen Partner mit seinen Kompetenzen und Angeboten den Eltern vorzustellen.