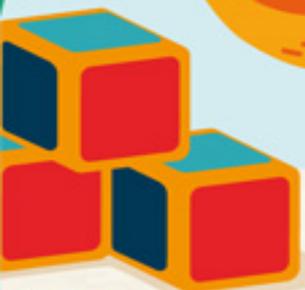


Cornelia Lohmann

Babys in Bewegung

Mit allen Sinnen



Bewegungsanregungen
Lieder und Fingerspiele
Babymassage & Babyparcours



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 

MEYER
& MEYER
VERLAG

Cornelia Lohmann

Babys in Bewegung

Mit allen Sinnen

Inhaltsübersicht

- **Vorwort der Autorin**
- **1 Einführung**
 - 1.1 Entwicklung im ersten Lebensjahr
 - 1.2 Störfaktoren in der Entwicklung
 - 1.3 Inhalte und Rahmenbedingungen der Eltern-Kind-Arbeit im ersten Lebensjahr
 - 1.4 Spielen mit allen Sinnen
 - 1.5 Pädagogische Ansprüche des Kursangebots
 - 1.6 Didaktische Grundlagen der Eltern-Kind-Arbeit
- **2 Bewegungsanregungen erstes Halbjahr**
 - 2.1 Tragen
 - 2.2 Greifen, Tasten, Fühlen
 - 2.3 Strampeln
 - 2.4 Bauchlage
 - 2.5 Gleichgewicht
 - 2.6 Drehen
 - 2.7 In die Höhe
- **3 Babymassage**
 - 3.1 Anleitung zur Babymassage – mit allen Sinnen
 - 3.2 Die positiven Auswirkungen der Babymassage führen
 - 3.3 Streichelmassage
 - 3.4 Baby-Yoga
 - 3.5 Baby-Fußmassage
 - 3.6 Baby-Igelballmassage
- **4 Bewegungsanregungen zweites Halbjahr**
 - 4.1 Tragen
 - 4.2 Bauchlage
 - 4.3 Drehen
 - 4.4 Krabbeln und Klettern
 - 4.5 Stehen und Laufen
 - 4.6 Greifen, Tasten und Hantieren
 - 4.7 Soziale Spiele
- **5 Bewegungen für Mutter und Baby**
 - 5.1 Bewegungsanregungen für Mutter und Baby

- 5.2 Übungen mit dem Pezzi®ball
- **6 Gemeinsam in Aktion**
 - 6.1 Kurssituationen
 - 6.2 Gemeinsame Aktion auf der schiefen Ebene
 - 6.3 Gemeinsame Aktion unter einer Schnur
 - 6.4 Gemeinsam beobachten
 - 6.5 Gemeinsame Aktion mit Luftballons
 - 6.6 Gemeinsame Aktion mit Bällen
 - 6.7 Rund ums Planschbecken mit allen Sinnen
- **7 Lieder, Finger- und Bewegungsspiele**
 - 7.1 Zur Begrüßung
 - 7.2 Zum Abschluss
 - 7.3 Mit den Fingern
 - 7.4 Mit Füßen und Beinen
 - 7.5 Mit dem ganzen Körper
 - 7.6 Auf dem Rücken
 - 7.7 Auf dem Schoß
 - 7.8 Bewegungslieder
 - 7.9 Schaukelspiele
 - 7.10 Auf dem Arm
- **8 Babyparcours**
 - 8.1 Materialübersicht
 - 8.2 Babyparcours der Sinne (erster Teil)
 - Bällebad (Planschbecken)
 - Kriechtunnel
 - Mattenschaukel
 - Luftballonmatratze oder Luftmatratze
 - Kuschelecke
 - Mattentreppe
 - 8.3 Babyparcours der Sinne (zweiter Teil)
 - Kletterrutsche
 - Kletterberg
 - Ballkiste
 - Rutsche
 - Klettersteig
 - 8.4 Vorschläge für Babyparcoursaufbauten
- **9 Spielzeughörse**
 - 9.1 Spielzeug „selbst gemacht“
 - 9.2 Spielzeug aus dem Haushalt
 - 9.3 Spielzeug „selbst gekauft“
- **10 Anhang für Kursleiterinnen**
 - 10.1 Der rote Faden in der Planung
 - 10.2 Überlegungen zur Kursplanung

- 10.3 Kurstagebuch
 - 10.4 Infoabend
 - 10.5 Elternsteckbrief
 - 10.6 Babysteckbrief
 - 10.7 Gedicht
 - 10.8 Kurskonzept im Überblick
- **Anhang**
 - Literaturhinweise
 - Bildnachweis

Vorwort der Autorin

Liebe Leser,

mit diesem Buch möchte ich Eltern, Kursleiterinnen, Tagesmüttern sowie allen Interessierten, die sich mit Kindern im ersten Lebensjahr beschäftigen, eine Art Handwerkszeug mitgeben. Aus Vereinfachungsgründen rede ich von Müttern und bitte alle anderen, sich auch angesprochen zu fühlen.

Babys in ihrer Entwicklung zu unterstützen und sie die Welt mit allen Sinnen erforschen zu lassen, ist von großer Wichtigkeit. Gerade die Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr verläuft unterschiedlich. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Ich möchte meine in über 20-jähriger Tätigkeit mit Babys im ersten Lebensjahr und ihren Eltern gesammelten Erfahrungen und Beobachtungen im Hinblick auf die Freude an der Bewegung in dieses Buch einfließen lassen. Dabei ist der ganzheitliche Ansatz von Körper, Geist und Seele beim gemeinsamen Spielen und Bewegen von besonderer Bedeutung.

Die Bewegungsspiele dienen als Anregung und können nicht nur in Kursstunden, sondern auch zu Hause mit dem Baby ausprobiert werden. Das Baby zeigt, was es möchte und wie lange. Mütter werden schnell feststellen, mit welcher Intensität, Ausdauer und Begeisterung das Baby „trainiert“.

Eine Intention des Buches ist es, das genaue Beobachten und Wahrnehmen der Entwicklung der Babys zu stärken.

Darüber hinaus möchte ich mit diesem Buch Kursleitern pädagogische und methodische Anregungen für ihre Arbeit geben.

Alle Bewegungsanregungen, Spiele, Fingerspiele und Lieder lassen sich einzeln oder gemeinsam als Gruppenangebot durchführen.

Im Kapitel „Babyparcours“ finden sich Aufbauten für Bewegungslandschaften in Gruppenräumen, die Sie mit Veränderungen auch zu Hause aufbauen können.

Für Kursleiter und Mütter gibt es im Kapitel „Spielzeugbörse“ Anregungen, wie Spielzeug günstig und mit wenig Aufwand hergestellt werden kann.

Im Anhang finden Kursleiterinnen Ideen für die Kursarbeit.

Schließlich gilt mein Dank meinem Mann Albert fürs unermüdliche Korrekturlesen, Britta Dreßler und allen Müttern und Vätern mit ihren Babys, die sich als „Modell“ zur Verfügung gestellt haben.



1 Einführung

1.1 Entwicklung im ersten Lebensjahr

In der Entwicklungspsychologie lautet die Definition für Entwicklung:

Entwicklung ist eine Reihe von untereinander verbundenen Veränderungen, die auf der Basis von Reifen und Lernen zu ungefähren Zeitpunkten im Leben eines Menschen auftreten.

Im ersten Lebensjahr lernt das gesunde Baby, selbstständig zu gehen, seine Umwelt zu erkunden und die Denkfähigkeit, Handlungen im Voraus zu „planen“, zu entwickeln. Dabei durchläuft das Baby alle Evolutionsstufen „vom Kriechtier zum Zweibeiner“.

Bei diesen Entwicklungsphasen legt jedes Baby sein eigenes Tempo vor, jedoch ist die Reihenfolge der Veränderungen bei allen Babys ungefähr gleich.

Folgende Entwicklungsbereiche stehen nebeneinander:

- Bewegungsentwicklung,
- Sozialentwicklung,
- psychische Entwicklung,
- Wahrnehmungsentwicklung,
- geistige Entwicklung und die
- Sprachentwicklung.

Alle diese Entwicklungsbereiche stehen miteinander in Verbindung. Sie können sich stärken, aber auch gegenseitig hemmen. So ist immer wieder zu beobachten, dass Kinder, die sich in einem Schub der Sprachentwicklung befinden, im Bereich der Bewegungsentwicklung eine Pause einlegen. Dieses Buch beschäftigt sich in erster Linie mit der Bewegungsentwicklung.

Die Prinzipien der Bewegungsentwicklung

- Die Aufrichtung gegen die Schwerkraft nimmt vom Liegen bis zum Stehen zu.
- Reifung und Entwicklung verlaufen primär vom Kopf zu den Füßen (d.h. von oben nach unten) und vom Rumpf zu den Gliedmaßen (d.h. von der Mitte nach außen).
- Symmetrische und asymmetrische Haltungs- und Bewegungsphasen wechseln einander ab.
- Verschiedene Entwicklungsstufen bestehen gleichzeitig nebeneinander.
- Die höchstentwickelten Fähigkeiten benötigen die längste Zeit (vgl. Stemme & Eickstedt (1990), S. 56, Kap. 4.1 Prinzipien der Bewegungsentwicklung).

Die ersten 12 Monate

Gerade die ersten 12 Monate sind für die Entwicklung eines Babys besonders entscheidend. **Wichtig ist dabei zu wissen, dass jedes Kind einzigartig ist und sich entsprechend seiner Fähigkeiten ganz individuell entwickelt.**

Die nun folgende Kurzbeschreibung der Entwicklungsschritte ist daher nur als Orientierungshilfe zu sehen.

Ein Neugeborenes dreht den Kopf in der Bauchlage zur Seite. Auf dem Rücken liegend, bewegt es Arme und Beine gleichzeitig. Wird es im Stand gehalten, macht es mit den Beinchen Schreitbewegungen. Die Hände sind zu einer Faust geschlossen, Arme und Beine gebeugt, die Knie angezogen. Erschrickt Ihr Baby, z.B. bei einem grellen Lichtstrahl oder einem lauten Geräusch, breitet es Arme und Beine aus und zieht sie dann sofort eng an den Körper, so, als wollte es sich selbst umklammern. Dieser sogenannte Moro-Reflex sollte nach dem dritten Monat weitgehend verschwunden sein.

Nachfolgende Entwicklungsschritte sind bei gesunden Babys zu beobachten

Im **ersten Monat** hebt das gesunde Baby seinen Kopf in der Bauchlage für mindestens drei Sekunden. Es kann ein Spielzeug mit den Augen in horizontaler Richtung verfolgen. Arme und Beine werden völlig gleichmäßig bewegt. Alle Babys schauen gern in das Gesicht der Mutter oder des Vaters. Manche lächeln schon zurück, wenn sie angelächelt werden. Den Klang einer Glocke nimmt das Baby deutlich

wahr und versucht, mit den Augen herauszufinden, woher der Klang kommt.

Ungefähr **Ende des zweiten Monats** hebt das Baby jetzt seinen Kopf in der Bauchlage um 45° an und kann ihn dann etwa 10 Sekunden halten. In der Rückenlage strampelt das Baby kräftig mit den Beinen. Nun reagiert fast jedes Baby auf das Lächeln der Bezugsperson. Die Stimme der Bezugsperson vermittelt Vertrauen und regt die Sprachentwicklung des Babys an. Das Baby beginnt zu lallen.

Schon gegen **Ende des dritten Monats** kann das Baby sich in der Bauchlage auf seine Unterarme stützen und damit den Kopf heben. Ein interessantes Spielzeug wird jetzt bereits von einem zum anderen Augenwinkel verfolgt. Es kann kleine Dinge schon eine kurze Weile festhalten. Babys lächeln jetzt schon spontan. Viele können richtig lachen.

Ende des vierten Monats kann das Baby sich in der Bauchlage sicher auf seinen Unterarmen abstützen. In der Rückenlage schaut es seine Hände an, hält ein angebotenes Spielzeug fest, betrachtet es von allen Seiten und kann es in den Mund stecken. Das Begreifen mit dem Mund spielt eine große Rolle. Viele Babys können ein Spielzeug bis zur 18. Woche auch schon drehen und wenden. Einen etwas entfernten Gegenstand kann das Baby mit seinen Augen verfolgen und beginnt, danach zu greifen.

Ende des fünften Monats übt das Baby das „Trockenschwimmen“ in der Bauchlage. Das Baby schaukelt auf dem Bauch, ohne sich abzustützen. Es beginnt, sich vom

Rücken auf den Bauch zu drehen. Jetzt ist Vorsicht auf dem Wickeltisch geboten. Die Kopfkontrolle ist immer ausgeprägter. Das Greifen wird immer gezielter, was das Verschwinden des Greifreflexes voraussetzt. Das Baby greift meistens mit beiden Händen nach einem Spielzeug und betastet es mit der geöffneten Handfläche. Das Baby untersucht nun alle Gegenstände ganz genau.

Ende des sechsten Monats dreht sich das Baby über eine Seite vom Rücken auf den Bauch. Aus der Bauchlage heraus stützt es sich schon mit gestreckten Armen ab. Auf dem Schoß der Mutter schaut es heruntergefallenem Spielzeug hinterher. Es greift auch schon sicher nach einem Gegenstand, der in seiner Reichweite liegt. In der Rückenlage greift es nach seinen Füßen und liebt es, mit den Füßen zu spielen.

Ende des siebten Monats dreht sich das Baby über beide Seiten vom Rücken auf den Bauch. Es greift in der Bauchlage jetzt einige Sekunden lang mit einer Hand nach einem Spielzeug und stützt sich dabei mit der anderen Hand ab. In der Rückenlage spielt es mit seinen Füßen und steckt sie gern in den Mund. Auf dem Schoß hat es großen Spaß, wenn es Gegenstände fallen lässt, die Sie wieder aufheben müssen, immer wieder. Das Baby bemerkt, dass es selbst etwas bewirken kann, was sein Selbstvertrauen fördert. Manche Babys fangen jetzt schon zu „fremdeln“ an, das heißt, sie wenden sich von unbekanntem Personen ab.

Ende des achten Monats kreist das Baby in der Bauchlage um seine eigene Achse und spielt sehr gerne auf

der Seite. Es kann nun in der Rückenlage in jeder Hand ein Spielzeug festhalten und auch schon sehr kleine Gegenstände mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger greifen. Vor seinen Augen verstecktes Spielzeug findet es wieder. Es dreht sich nun vom Bauch auf den Rücken.

Ende des neunten Monats robt das Baby mit seinen Armen und bewegt sich auf dem Bauch fort, vorwärts und rückwärts. Nun kann es sich an einem Gegenstand oder Möbelstück in Knieposition hochziehen. Über die Seite kommt es in den Sitz, was ihm das Spiel mit kleinen Gegenständen ermöglicht. Das Baby kann nun mit Daumen und Zeigefinger greifen. Einen Ball oder Bauklotz kann es wegwerfen. Beim Spielen holt es Gegenstände aus einer Schachtel, die Sie vor seinen Augen hineingetan haben.

Ende des 10. Monats kommt das Baby in den Vierfüßlerstand und „rockt“; das heißt, es schaukelt jetzt auf allen vieren, ohne dabei umzufallen. Aus dem Vierfüßlerstand kommt es in den Sitz. Aus dem Kniestand heraus kann es sich an einem Stuhl in den Stand hochziehen. Mit den Händen wird das Baby immer geschickter, es greift mit gebeugtem Daumen und Zeigefinger, dem Pinzettengriff. Es kann auch zwei Bausteine aneinanderklopfen und wegwerfen. Es versucht, Stimmen nachzuzahlen.

Ende des 11. Monats krabbelt das Baby bereits mit großer Sicherheit und kann sich an den Möbeln selbstständig hochziehen. Es macht die ersten Seitschritte an einer Wand. Es findet auch schon das Spielzeug, das vor seinen Augen,

z.B. unter einer Dose, versteckt wurde, und plappert pausenlos vor sich hin.

Ende des 12. Monats krabbelt das Baby über Hindernisse und auch schon eine Stufe hoch. Das Baby kann kleine Gegenstände mit dem Pinzettengriff hochheben und in einen Becher fallen lassen. Es beginnt mit den ersten Ballspielen. „Soziale Spiele“, bestehend aus einem Geben und Nehmen, bereiten ihm Freude. Das Baby steht frei und macht vielleicht die ersten Schritte allein. Einige Babys sagen schon Papa oder Mama. Der passive Wortschatz ist aber schon viel größer.

Wichtige Termine für die U-Untersuchungen

U 1	nach der Geburt
U 2	3. bis 10. Lebenstag
U 3	4. bis 5. Lebenswoche
U 4	3. bis 4. Lebensmonat
U 5	6. bis 7. Lebensmonat
U 6	10. bis 12. Lebensmonat

1.2 Störfaktoren in der Entwicklung

Die natürliche Bewegungsentwicklung von Babys wird durch folgende Störfaktoren gehemmt:

Babywippen

In Babywippen wird die Bewegungsfreiheit des Babys stark eingeschränkt, da es sich nicht zur Seite drehen kann.

Vorzeitiges Sitzen

Wie bereits in der Entwicklung beschrieben, wird das Sitzen vom Baby entwickelt. Zu frühes Sitzen mit und ohne Unterstützung schadet der Wirbelsäule. Die sich in der Bandscheibe befindlichen Blutgefäße werden zusammengedrückt und die Bandscheibenzellen nicht mehr genügend ernährt. Ein weiterer Grund, der gegen das frühe Sitzen spricht, liegt darin, dass das Baby nicht gelernt hat, sich mit seinen Händen seitlich abzustützen. Dies birgt die Gefahr des Umfallens zur Seite oder nach hinten. Schließlich wird die Bewegungsfreude des Babys durch das passive Sitzen gestört und es entsteht eine Abhängigkeit von der Bezugsperson, um die Sitzposition wieder zu verändern.

Babyhopser

Wird das Baby, bevor es selbstständig sitzen kann, in einen Babyhopser gesetzt, kann es durch die ungenügende Rumpfstabilität zu Wirbelsäulenproblemen kommen. Auch die Beine und Füße des Babys werden durch das stetige Abstoßen mit den Zehen vom Boden stark belastet.

Lauflehnhilfen

Die sogenannten *Lauflehnhilfen* fördern nicht das Laufen, sondern behindern die Entwicklung des freien Laufens. Das Baby lernt nicht, das Gleichgewicht auszubalancieren, wodurch das selbstständige freie Laufen erschwert wird. Die natürliche Entwicklung vom Krabbeln, Hochziehen und an Gegenständen entlanglaufen entfällt. In Lauflehnhilfen strampelt sich das Baby vorwärts und erreicht kurzfristig eine Geschwindigkeit von bis zu 10 Stundenkilometern. Auf Grund dieser schnellen Fortbewegungsart gerät das Baby häufig in Gefahr durch Stürze. Außerdem bewegt sich das Baby in einer Höhe, die die gefährliche Erreichbarkeit von höher gelegenen Gegenständen, wie Medikamenten, Zigaretten usw., bedingt.

1.3 Inhalte und Rahmenbedingungen der Eltern-Kind-Arbeit im ersten Lebensjahr

Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel der Kursarbeit im ersten Lebensjahr.

Die Kleinen genießen es, im warmen Raum ihre Umgebung mit allen Sinnen zu entdecken. Idealerweise sind die Babys nackt oder nur mit Windeln und Body bekleidet, weil sie sich so freier bewegen können. Die Eltern lernen voneinander und tauschen ihre Erfahrungen aus. Der Austausch ist ein wichtiger Bestandteil der Kursarbeit und wird von der Kursleiterin adäquat begleitet. Die Kursleiterin informiert die Eltern über die Entwicklungsschritte ihres Babys.

Die Kursstunden beginnen mit Mutter/Vater (Eltern) und Babys im Alter von drei Monaten. An den Gruppenstunden sollen maximal 10 Mütter/Väter mit ihrem Baby für 1,5 Stunden teilnehmen.

Die Kursstunden sind geprägt durch ein facettenreiches Angebot an Bewegungsübungen, die dem natürlichen Bewegungsdrang des Babys entsprechen. Bei den Übungen für Mutter und Baby lernen die Frauen eine natürliche Rückbildungsgymnastik kennen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen runden das Angebot ab.



Die Grundausrüstung für den Raum

- Freundlicher, warmer Raum (24°-27° C), kindersicher, Wasseranschluss und Toilette in der Nähe,
- abwaschbare Matten,
- Heizlüfter, Zimmerthermometer,
- Puppe zur Darstellung der Bewegungsspiele,
- Wasserbälle (30 cm Durchmesser und größer),
- einfache Plastikringe sowie
- Holzbausteine, Tücher und kleine Bälle.

Die Grundausstattung kann erweitert werden durch die **„Spielzeugbörse“ (Kap. 9), Spielzeug „selbst gemacht“ (Kap. 9.1)** und die Ideen der **Babyparcours**.

1.4 Spielen mit allen Sinnen

Das Spiel des Babys ist ein wichtiger Erfahrungsschatz für seine soziale, geistige und sprachliche Entwicklung. Das Baby spielt nicht, um sich zu entspannen, zu üben oder zu trainieren, sondern um Schritt für Schritt die Umwelt zu erkunden.

Dies geschieht, indem das Baby Gegenstände **mit allen Sinnen** wahrnimmt. Es versucht, im wahrsten Sinne seine Umwelt zu begreifen. Mit Ausdauer und Konzentration untersucht das Baby seine Umwelt beim Spiel, wobei das erste Spielzeug sein eigener Körper ist. So beschäftigt sich bereits das wenige Wochen alte Baby mit sich selbst. Sein Spielzeug erkundet es mit Zunge, Mund und Händen. Sobald das Baby mobil ist, sich also dreht, robbt oder krabbelt, verliert der eigene Körper an Bedeutung. Das Baby wird auf spielerische Art und Weise **mit allen Sinnen** seine Umwelt erkunden. Dafür interessantes Spielzeug finden Sie unter Kap. 9 „Spielzeugbörse“.



Babys entdecken ihre Welt mit allen Sinnen

Dabei unterscheiden sich die Sinne in die sogenannten **körperfernen und körpernahen Sinne**.

Die Fernsinne für die Wahrnehmung der Umwelt

Sehen	Augen	optisch, visuell
Hören	Ohren	akustisch, auditiv
Riechen	Nase	olfaktorisch
Schmecken	Mund	gustatorisch
Tasten	Haut	taktil, fühlend

Bei den Babys ist der Tastsinn der am besten entwickelte Sinn. Hände, Füße, Mund und Zunge sind seine bevorzugten Tastorgane. Der Tastsinn, auch Hautsinn genannt, hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden des Babys.

Die Nahsinne oder Basissinne für die körpereigene Wahrnehmung

Tastsinn	taktile Wahrnehmung, um sich selbst zu spüren, propriozeptive Wahrnehmung
Bewegungssinn	Zusammenspiel von Muskeln und Nerven
Gleichgewichtssinn	vestibuläre Wahrnehmung
Innerer Wahrnehmungssinn	viszerale Wahrnehmung

Die Nah- oder Basissinne sind nicht so bekannt wie die Fernsinne, obwohl sie die Grundlage für die Hirnentwicklung bilden.

Entwicklung des Gehirns

Ein Baby startet bei der Geburt mit 100 Milliarden Neuronen (Erwachsene haben die gleiche Anzahl), welche aber noch klein und wenig vernetzt sind. Sie werden durch das Speichern von Informationen über die Sinne verknüpft. Sinneseindrücke prägen das Gehirn; unendliche Wiederholungen und Variationen strukturieren die Welt des Babys. Das Baby macht sich ein Bild von seiner Welt. Das Gewicht des Gehirns eines Babys beträgt bei der Geburt 250 g, über 750 g am Ende des ersten Lebensjahres und bis 1.300 g im fünften Lebensjahr.