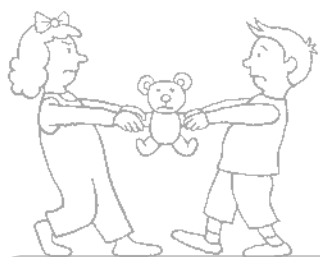




Gartmann • Jungmann

Überall steckt Bewegung drin

Alltagsintegrierte Förderung
motorischer Kompetenzen
für 3- bis 6-jährige Kinder



Judith Gartmann • Tanja Jungmann

Überall steckt Bewegung drin

Alltagsintegrierte Förderung motorischer
Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder

Mit 2 Abbildungen und 3 Tabellen

Mit Online-Zusatzmaterial



Ernst Reinhardt Verlag München

Judith Gartmann, Physiotherapeutin, ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) tätig.

Prof. Dr. *Tanja Jungmann*, Diplom-Psychologin, ist an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg als Professorin für Sprache und Kommunikation und ihre sonderpädagogische Förderung beschäftigt.

Im Ernst Reinhardt Verlag ebenfalls erschienen:

Koch, K., Schulz, A., Jungmann, T.: Überall steckt Mathe drin

(2. Aufl. 2020; ISBN 978-3-497-02951-8)

Jungmann, T., Koch, K., Schulz, A.: Überall stecken Gefühle drin

(2. Aufl. 2019; ISBN 978-3-497-02833-7)

Jungmann, T., Morawiak, U., Meindl, M.: Überall steckt Sprache drin

(2. Aufl. 2018; ISBN 978-3-497-02756-9)

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03020-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61472-1 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61473-8 (EPUB)

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von [iStock.com/StockPlanets](https://www.istock.com/stockplanets) (Agenturfoto. Mit Models gestellt)

Abb. 1, Abb. 2 und Online-Zusatzmaterial unter Verwendung von Fotos und Abbildungen von Judith Gartmann

Satz: Katharina Ehle

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Motorische Kompetenzen.	11
1.1 Meilensteine der Bewegungsentwicklung und das motorische Lernen.	12
1.2 Auffälligkeiten in der Bewegungsentwicklung	19
1.3 Motorische Kompetenzen und Bewegung beobachten und dokumentieren	22
1.4 Beziehung zu anderen Entwicklungsbereichen	25
2 Alltagsintegrierte Förderung motorischer Kompetenzen	29
2.1 Was ist alltagsintegrierte Bewegungsförderung?.	29
2.2 Gemeinsam in Bewegung – Die Rolle der pädagogischen Fachkraft.	32
2.3 Räume für Bewegung schaffen – Förderliche Raumgestaltung	36
3 Ein Tag in der Kita.	40
3.1 Übergreifende Förderaspekte	40

3.2 Spezifische Alltagssituationen	45
Bewegte Begrüßung.	45
Morgenkreis	47
Das Freispiel — Raufen, Toben, Erkunden	49
Gemeinsame Mahlzeiten — Ernährung und Mundmotorik im Fokus.	50
Bewegte Bilderbucherfahrungen	53
Malen, Basteln und andere kreative Aktivitäten	57
In der Turnhalle — Wir machen Sport.	62
Gemeinsames Tanzen und Musizieren	65
 4 Spielesammlung zur Motorikförderung	67
4.1 Grob- und Körpermotorik — Endlich toben	67
Spiel 1: Mein rechter Platz ist frei	67
Spiel 2: Reise nach Jerusalem.	68
Spiel 3: Obstsalat	69
Spiel 4: Tierischer Bewegungsspaß	70
Spiel 5: Fang-Frage	70
Spiel 6: Der Plumpsack geht um	71
Spiel 7: Hase und Igel	71
Spiel 8: Sandsäckchen-Boccia	72
Spiel 9: Verrücktes Wetter	73
Spiel 10: Zauberkleber	74
Spiel 11: Schneeballschlacht	74
Spiel 12: Farbenjagd.	75
Spiel 13: Hip & Hep	76
Spiel 14: Kettenfangen	77
Spiel 15: Hindernisrennen	77
Spiel 16: Es war einmal...	78
Spiel 17: Eiszeit	78
Spiel 18: Ball-Tandem.	79
Spiel 19: Ballkette	80
Spiel 20: Robotertanz	80
Spiel 21: Apfelkuchen.	81
Spiel 22: Klammernjagd	81
Spiel 23: Bewegungsparcours.	82
Spiel 24: Gemüsejagd	83
Spiel 25: Piraten auf großer Fahrt	83

4.2 Feinmotorik — Wir sind kreativ	84
Spiel 26: Bilderbuchpantomime	84
Spiel 27: Mal-Reime	84
Spiel 28: Luftballon „waschen“	85
Spiel 29: Murmelschnipsen	86
Spiel 30: Wäscheklammern-Angeln	86
Spiel 31: Zaubertrank	87
Spiel 32: Marmeladenlippenstift	88
Spiel 33: Blubberblasen	88
Spiel 34: Korkenkirmes	89
Spiel 35: Die Füße aufwecken	90
Spiel 36: Schwungübungen	90
Spiel 37: Tuchwanderung	91
Spiel 38: Punktieren	92
Spiel 39: Fußabdrücke	92
Spiel 40: Deckelkastagnetten	93
Spiel 41: Deckeltambourin	93
Spiel 42: Gläserxylophon	94
Spiel 43: Mosaik	94
Spiel 44: Kneten	95
Spiel 45: Baumeister	95
Spiel 46: Gemüsetiere und Obstgesichter	96
Spiel 47: Figuren angeln	96
4.3 Koordination — Geschickt eingefädelt	97
Spiel 48: Schleife binden	97
Spiel 49: Klatsch-Treffen	98
Spiel 50: Rollen	98
Spiel 51: Eierlauf	99
Spiel 52: Klatschspiele	99
Spiel 53: Samba-Band	100
Spiel 54: Balanceakt	101
Spiel 55: Wäschekorb-Ninja	101
Spiel 56: Wellen im Sturm	102

4.4 Wahrnehmen und Spüren – Den Körper erleben	102
Spiel 57: Karottenziehen	102
Spiel 58: Geräuschmemory	103
Spiel 59: Fußmassage	104
Spiel 60: Verstecken	104
Spiel 61: Picasso	105
Spiel 62: Pizzabäcker	105
Spiel 63: Geschmacksafari	106
Spiel 64: Körper spüren	107
Spiel 65: Atmen mit dem Luftballon	107
 Literatur	 109
 Register	 116

Vorwort

Durch Bewegung erkunden und begreifen Kinder ihre Umwelt, beeinflussen diese aber auch aktiv. Eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben der frühen Kindheit besteht darin, motorische Kompetenzen zu erwerben. Dabei bieten Kindertageseinrichtungen Kindern zahlreiche Lernanlässe und Möglichkeiten, um ihre motorischen Fähigkeiten auszudifferenzieren und zu vervollkommen. Die Bildungspläne aller Bundesländer geben ebenso wie der Bildungsrahmen für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und der Kindergartenlehrplan in der Schweiz Orientierungshilfen zur Umsetzung des Bildungsbereiches Bewegung. Dabei wird übereinstimmend festgestellt, dass das tägliche Miteinander in Kindertageseinrichtungen durch eine Vielzahl an Situationen geprägt ist, die zahlreiche Anlässe bieten, Bewegung als Lerngegenstand und als Medium des Lernens zu nutzen. Darüber hinaus kommt auch der gezielten Bewegungsförderung und der Prävention von motorischen Auffälligkeiten und Gesundheitsproblemen ein besonderer Stellenwert zu.

Das vorliegende Buch widmet sich der konkreten Ausgestaltung alltagsintegrierter Förderung motorischer Fähigkeiten. Die folgenden Fragen, die uns im Rahmen der Inhouse-Schulungen und der kollegialen Interventionen im Rahmen des Professionalisierungsangebots für pädagogische Fachkräfte, GIF-Plus+ sehr häufig begegnet sind, sollen beantwortet werden:

- Steckt tatsächlich in allen Alltagssituationen in den Kindertageseinrichtungen Bewegung als Lerngegenstand bzw. als Medium des Lernens?
- Wie kann dieses Potenzial zur Förderung am besten erkannt und genutzt werden?
- Wie viel Anleitung und Unterstützung brauchen Kinder für die optimale Bewegungsentwicklung von ihren pädagogischen Fachkräften?

Bei GIF-Plus+ handelt es sich um ein Projekt zur Professionalisierung von pädagogischen Fachkräften in Kindertageseinrichtungen, das in Kooperation der Universitätsmedizin Greifswald, der Universität Rostock und der Medizinischen Hochschule Hannover durchgeführt und wissenschaftlich begleitet

und vom Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung des Landes Mecklenburg-Vorpommern gefördert wurde.

Neben der Beantwortung dieser Fragen sollen aber vor allem Möglichkeiten aufgezeigt werden, auf spielerische Art und Weise motorische Kompetenzen zu fördern bzw. Auffälligkeiten in der Bewegungsentwicklung präventiv entgegenzuwirken. Die Spiele werden differenziert nach den jeweiligen Kompetenzen dargestellt, für die sie förderlich sind, und ausführlich erläutert. Sie sind außerdem nach den Entwicklungsstufen geordnet, auf denen sich die Kinder gerade befinden.

Um die Anregungen und Spiele, die Sie in diesem Buch finden, umzusetzen, benötigen Sie weder teure Zusatzmaterialien, noch müssen Sie besondere Situationen schaffen, denn: Überall steckt Bewegung drin! Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß und Freude bei der Umsetzung und freuen uns über Ihr Feedback.

Abschließend möchten wir all jenen danken, die uns tatkräftig unterstützt haben: Allen voran sind das die pädagogischen Fachkräfte, Kinder und Eltern, die am Projekt GIF-Plus+ mitgewirkt haben. Angestoßen durch deren zahlreiche Fragen und Anregungen aus der Praxis konnte dieses Buch erst entstehen.

Franziska Heinschke, Fenja Lampe, Thomas Pöche, Manuela Schumann und Tabea Testa danken wir für die kritische Durchsicht des Materials und zahlreiche wertvolle Anregungen.

Weiterhin möchten wir Eva Maria Reiling und Sarah Schröppel vom Ernst Reinhardt Verlag für ihre stets kompetente Betreuung des Buchprojektes sowie Corina Retzlaff für das Lektorat dieses Buches danken.

Hannover und Oldenburg, den 26.11.2020

Judith Gartmann

Tanja Jungmann

1 Motorische Kompetenzen

In diesem Kapitel werden zunächst die Meilensteine der Bewegungsentwicklung im grob- und feinmotorischen Bereich skizziert. Im Anschluss daran wird auf Möglichkeiten der Bewegungsförderung für alle Kinder sowie für Kinder mit motorischen oder körperlichen Beeinträchtigungen eingegangen. Es wird thematisiert, welche Rolle der pädagogischen Fachkraft bei der Diagnose und in der alltagsintegrierten Förderung der Bewegungsentwicklung zukommt. Alltagstaugliche Möglichkeiten zur Beobachtung und Dokumentation der Bewegungsentwicklung und der motorischen Kompetenzen, die die Grundlage jeglicher Förderung bilden, werden beschrieben. Das Kapitel schließt mit einer kurzen Darstellung der Bedeutung der Motorik für die Entwicklungsbereiche Sprache und Kommunikation, sozial-emotionale Entwicklung sowie für schulische Fähigkeiten und die Gesundheit.

Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten ist für alle Kinder genetisch weitgehend vorgegeben. Dennoch sollten sie in ihrer Bewegungsentwicklung gezielt unterstützt werden. Durch die Bildung und Förderung von Bewegung wird die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert, die Kinder fühlen sich sicherer, werden motorisch bewusster und können Gefahren und überfordernde Situationen besser einschätzen. Zudem sind motorische Übungen und Erfahrungen u. a. wichtige Faktoren für das soziale Lernen, die emotionale Regulation, die Unterstützung geistiger Funktionen oder des körperlichen Wachstums. Darüber hinaus dienen sie der Prävention von Unfällen, Krankheiten und Übergewicht (Rosenkötter 2020, Schwarz 2020). Wichtige personelle Voraussetzungen seitens der pädagogischen Fachkräfte für die gezielte Förderung motorischer Kompetenzen sind das aktive Mitmachen, aber auch die aufmerksame und geduldige Begleitung der Kinder. Diese ist dadurch geprägt, dass sie Freiheiten zum körperlichen Ausagieren und Ausprobieren lässt, aber auch Grenzen setzt, um vor Gefahren zu schützen

(Kap. 2.1). Kinder brauchen für ihre gesunde Bewegungsentwicklung auch andere Kinder. Mit ihnen können sie gemeinsam Ideen zu Bewegungsspielen entwickeln und diese miteinander teilen. So werden motorische und soziale Fähigkeiten gleichzeitig gefördert (Pauen 2011, Wolf 2010) (Kap. 2.2, 2.3). In der Kindertageseinrichtung sollten zudem geeignete Innen- und Außenräume (z. B. Garten, Park oder Wiese) und verschiedene Materialien (z. B. Klettergerüste, Tunnel, Tücher, Laufstrecken, Matten und Kästen) für die Bewegungsförderung vorhanden sein (Kap. 2.4). Gelingende Bewegungsbildung durch systematische Erziehung ist auf der individuellen Ebene (Verhältnisprävention) u. a. konkret daran zu erkennen, dass eine möglichst frühzeitige Unterstützung der motorischen Entwicklung stattfindet – unabhängig davon, ob ein Grenzstein Gefahr läuft, nicht aufzutauchen (Schwarz 2020).

1.1 Meilensteine der Bewegungs-entwicklung und das motorische Lernen

Mit dem Begriff Motorik werden allgemein die verschiedenen körperlichen Funktionen von Haltung und Bewegung bezeichnet.

Bewegungs- kompetenzen

Jede Bewegung des menschlichen Körpers setzt sich aus den Teilbereichen Grobmotorik, Feinmotorik, Willkürmotorik, Sensomotorik und Koordination zusammen. Abhängig von der Bewegung sind diese Anteile unterschiedlich stark vertreten.

Grob- oder Körpermotorik

Als Grob- oder Körpermotorik werden die Bewegung und Koordination von Rumpf und Extremitäten, also die Körperhaltung im Allgemeinen und die Fortbewegung bezeichnet. Beispiele für grobmotorische Bewegungen sind das Gehen, Laufen und Springen.

Fein- bzw. Handmotorik

Die Feinmotorik umfasst sehr selektive, genau abgestimmte Bewegungsabläufe der Hände, der Füße sowie der mimischen Muskulatur im Gesicht. Unter Handmotorik werden zudem die Haltung und Bewegung der Hände (ein- und beidhändig), insbesondere auch die Beweglichkeit der Handgelenke und Finger gefasst. Dies wird auch als Handgeschicklichkeit bezeichnet. Zusammen mit der Auge-Hand-Koordination ist sie eine wesentliche Voraussetzung der grafomotorischen Kompetenzen beim Malen und für die Koordination der Schreibbewegungen im Schulalter (Rosenkötter 2020).

Willkürmotorik vs. Reflexe

Bewegungen, die bewusst vom Nervensystem gesteuert werden, bezeichnet man als Willkürmotorik. Im Gegensatz dazu stehen die unbewusst