

Vom Sitzkindergarten zum Bewegungskindergarten

Heinz Krombholz, 2006

Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des Kindes kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, gerade im Vorschulalter. Der natürliche Bewegungsdrang des Kindes darf daher nicht mehr als unbedingt erforderlich eingeschränkt werden. In Kindertagesstätten, in Krippen und Kindergärten, muss ein vielfältiges, intensives und ansprechendes Bewegungsangebot selbstverständlich sein.

Bewegung als Motor der Entwicklung

Die Entwicklung seiner motorischen Fähigkeiten ermöglicht es dem Kind, seine Umwelt zu „begreifen“ und zu „erfassen“, seinen Lebensraum beständig zu erweitern und zu erforschen, seine Unabhängigkeit zu steigern und neue Erfahrungen zu sammeln, die für seine weitere Entwicklung grundlegend sind. Auch für das Sehen ist die Bewegung notwendig: zum Schauen ist die Bewegung der Augen, das Wenden des Kopfes, das Ausrichten des Körpers erforderlich. Das erste Lächeln des Säuglings, alle mimischen Ausdrucksformen sind Bewegung. Gerade das Sprechen erfordert ein ausgeprägtes, fein abgestimmtes Zusammenspiel vielfältiger Bewegungen. Beim Malen und Zeichnen werden Bewegungen festgehalten. Für die Entwicklung des Kindes (aber auch für die Phylogenese des Menschen) sind drei (motorische) Leistungen von herausragender Bedeutung:

- die Entwicklung des aufrechten Ganges, damit zusammenhängend
- die Steigerung der Handgeschicklichkeit und
- die Entwicklung der Sprache

Ein ausreichendes Bewegungsangebot ist nicht nur unerlässlich für die Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, sondern auch Grundlage der gesundheitlichen Entwicklung. Aber auch für die kognitive Entwicklung, die Entwicklung der Wahrnehmung und die Entwicklung des sozialen Verhaltens sind Bewegungserfahrungen grundlegend. Bei **Bewegungsspielen**

- erfahren Kinder eine Menge über sich selbst, nicht nur über ihren Körper,
- lernen ihre Umwelt kennen, z.B. grundlegende Naturgesetze,
- gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen,
- lernen ihre Fähigkeiten und Gefahren einzuschätzen.

Bei Spielen mit anderen Kindern müssen sie sich an Regeln halten, sich mit anderen absprechen und kooperieren. Dies sind soziale Erfahrungen, die angesichts der „Verinselung“ unserer Kinder immer wichtiger werden.

Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte

Kinder im Vorschulalter haben kaum noch Gelegenheit, ausreichende Bewegungserfahrungen in ihrer "natürlichen" Umwelt zu sammeln. Daher müssen sich Kindertageseinrichtungen verstärkt um die Bewegungsförderung der ihnen anvertrauten Kinder bemühen: Der "Sitzkindergarten" muss zum "Bewegungskindergarten" werden, in dem die Kinder ausreichend Raum und Gelegenheit zu vielfältiger Bewegung und Bewegungsspielen haben und solche Aktivitäten - und zwar täglich - ihren selbstverständlichen Platz im Tagesablauf einnehmen.

Ein gutes Raumangebot, ein gut gestaltetes Freigelände und ein vielseitiges Geräteangebot erleichtern die Bewegungsförderung. Benötigt werden vor allem Gymnastik-, Mehrzweckräume, Turnhallen (diese müssen nicht unbedingt in der Einrichtung selbst vorhanden sein, sollten aber leicht erreichbar sein). **Zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten** können geschaffen werden durch:

- Umgestaltung der vorhandenen Räume, auch Gruppenräume, und Außenflächen, um den Kindern mehr Bewegungsmöglichkeiten zu bieten
- konsequente Nutzung aller geeigneten Räume für Bewegungsangebote
- Abbau von Bewegungshindernissen, gleichzeitig Reduzieren von Gefahrenquellen
- Schaffung von künstlichen oder Nutzung natürlicher bzw. naturnaher Klettergelegenheiten (im Freien, aber auch in geeigneten Räumen).

Das Bewegungsangebot soll sich nicht nur auf den Kindergarten selbst beschränken, es können auch nah gelegene Spielplätze, Parks aber auch Turnhallen oder Schwimmbecken genutzt werden. Als günstig hat es sich erwiesen, mindestens eine **Sportstunde** pro Woche und eine tägliche **Bewegungszeit** (Mindestdauer 20 Minuten) anzubieten; zusätzlich sollen die Kinder so oft wie möglich **freie Bewegungsangebote** (möglichst im Freien) nutzen können.

Die Sportstunde sollte in einem geeigneten Mehrzweckraum oder einer Turnhalle stattfinden, die Kinder sollen Sportkleidung tragen. Auch die von Erzieherinnen angeleiteten Bewegungszeiten können in diesen Räumen durchgeführt werden, aber auch im Freigelände. An den Bewegungszeiten sollen sich möglichst alle Kinder beteiligen, besonders solche Kinder, die sonst wenig Bereitschaft zu körperlichen Aktivitäten zeigen.

Besondere Bedeutung hat das freie Bewegungsangebot. Hierfür sind ausreichende Bewegungsräume (Spielwiese, Mehrzweckräume) sowie geeignete Klein-, aber auch Großgeräte (Kletter-, Turngeräte), die zu motorischen Aktivitäten anregen, erforderlich. Günstig erweist sich z.B. das Anbringen von Kletterwänden, Tauen und Sandsäcken zum Boxen. Die Verantwortlichen müssen natürlich zulassen, dass die Kinder diese Bewegungsgelegenheiten auch nach ihren Vorstellungen nutzen können und nicht aus falsch verstandenen Sicherheitsbedenken die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder mehr als unbedingt erforderlich einschränken.

Da sich die Kinder nicht nur in den „Turnstunden“ bewegen sollen, sollten Kinder im Kindergarten grundsätzlich solche Kleidung und Schuhe tragen, die sie in ihrer Bewegung nicht behindern, aus Sicherheitserwägungen sollte kein Schmuck getragen werden, vorhandene Brillen sollten mit Kunststoffgläsern ausgestattet sein. Dies ist mit den Eltern rechtzeitig abzusprechen.

Das Bewegungsangebot im Kindergarten soll in erster Linie den natürlichen Bewegungsbedürfnissen der Kinder entgegenkommen und zum Wohlfühlen beitragen, also Freude machen. Dies schließt jedoch keineswegs die **Förderung weiterer Ziele** aus. Diese betreffen:

- - gesundheitliche Aspekte - Ausgleich von Bewegungsmangel, Setzen von altersgemäßen Wachstums- und Entwicklungsreizen,
- - motorische Aspekte - Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- - soziale Aspekte - Bewegungsspiele als Möglichkeit, soziale Verhaltensweisen zu fördern, z.B. Anpassen an einen Partner, Kooperation, Respektieren von Regeln.

Das Bewegungsangebot soll folgende Inhalte umfassen, die u. a. auch im Rahmen der so genannten psychomotorischen Erziehung von besonderer Bedeutung sind:

- Sinneserfahrung (wobei taktile, visuelle, akustische Reize angesprochen werden sollen, also Fühlen, Sehen, Hören)
- Körpererfahrung (Bewegungs- und Lageempfinden, Körperstruktur)
- großräumige Bewegungserfahrung (Kraftentfaltung, Raumorientierung, Überwinden von Hindernissen)
- kleinräumige Bewegungs- und Materialerfahrung (Kraftdosierung, Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination)

Hinzu sollen rhythmisch-musikalische, pantomimische und tänzerische Darstellungsformen, aber auch Wassergewöhnungs- und Schwimmübungen treten.

Damit sie in der Lage sind, die Bewegungsentwicklung der Kinder optimal zu fördern, ist es notwendig, das Angebot für Erzieherinnen zur eigenen Fortbildung zum Thema Bewegungsförderung im Kindergarten quantitativ und qualitativ zu erweitern. Hierbei ist - neben der Vermittlung praktischer Anregungen und Hilfen - besonderer Wert darauf zu legen, dass die Erzieherinnen die Bedeutung der Bewegung für die Gesamtentwicklung des Kindes erkennen. Ebenfalls sollten Sicherheitsfragen behandelt werden. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass die Erzieherinnen zulassen, dass die Kinder die vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten in den Einrichtungen auch nutzen dürfen, und das Bewegungsbedürfnis der Kinder in Kindertagestätten nicht aus Sicherheitsbedenken eingeschränkt wird.

Keywords:

Kind, Entwicklung, Motorik, Gesundheit, Bewegungsbedürfnis, Bewegungsförderung, Sport, Bewegungsspiele, freie Bewegungsangebote, Krippe, Kindergarten, Erzieherin / Erzieher, motorische Fähigkeiten, motorische Fertigkeiten, Vorschulalter