



Gartmann • Jungmann

Überall steckt Bewegung drin

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

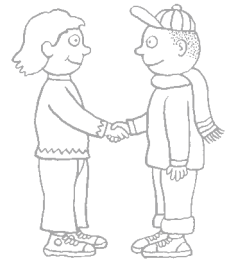
Judith Gartmann • Tanja Jungmann

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: Korkekirmes	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

3 Ein Tag in der Kita

Alltagssituationen bieten vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Förderung der Bewegungsentwicklung. Zunächst wird auf übergreifende Förderaspekte eingegangen, die in jeder Situation im Alltag der Kindertageseinrichtungen eine Rolle spielen können. Im Anschluss daran werden beispielhaft Situationen aus dem Kindergartenalltag herausgegriffen und dargestellt, wie die verschiedenen Bereiche der Motorik (Grobmotorik, Feinmotorik, Sensomotorik und Koordination) auf welche Art und Weise spielerisch gefördert werden können. Dabei sind die beschriebenen Vorgehensweisen als Anregungen zu verstehen, die durch weitere Beispiele ergänzt werden können und auch in anderen Zusammenhängen anwendbar sind.

3.1 Übergreifende Förderaspekte

Bewegung sollte im Alltag der Kindertageseinrichtung einen festen Platz haben. Dafür müssen geeignete Bedingungen bereitgestellt werden. Der Bewegung sollte Raum gegeben (Kap. 2.3), aber es sollten auch Bewegungsangebote inszeniert werden. Dabei reicht das Spektrum von offenen bis hin zu geschlossenen Bewegungsangeboten, die auf die konkreten Bedingungen der Kindertagesstätte und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt werden müssen.

offene Bewegungsangebote

Offene Bewegungsangebote legen den zentralen Fokus auf die Selbstständigkeit und -tätigkeit der Kinder. Die pädagogische Fachkraft arrangiert und kreiert im Vorfeld spezifische Erfahrungsräume, die im weiteren Verlauf aber auch von den Kindern oder der Fachkraft umarrangiert werden können (Erhorn 2016). Weiterhin assistiert sie den Kindern entweder indirekt, indem sie soziale und psychische Unterstützung durch ihre Anwesenheit und Ermutigungen gibt, oder sie hilft den Kindern durch direktere Formen aktiv bei der Umsetzung ihrer Handlungspläne. Die Hilfen sollten allerdings situationsorientierte Reaktionen auf Probleme der Kinder darstellen und weder zu früh noch zu spät erfolgen (Erhorn 2016).

Leon wechselt beim Malen vergnügt den Stift von der rechten zur linken Hand: „Guck mal, was ich mache. Ich male das Bild jetzt mit der anderen Hand aus.“ Leons pädagogische Fachkraft reagiert ebenso vergnügt: „Na, du machst ja Sachen. Mit welcher Seite kannst du denn leichter ausmalen?“

Beispiel



Generell sollte beim Assistieren nach Möglichkeit nur eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ geleistet werden (Kretschmer 2000).



Reicht der Aufforderungscharakter der Umgebung nicht mehr aus, können die Fachkräfte Bewegungsaufgaben stellen oder vorschlagen, etwas vormachen oder aber mit den Kindern gemeinsame Aktivitäten beginnen (Erhorn 2016).

Die pädagogische Fachkraft möchte ein Fangspiel (Spiel 14) mit der Igelgruppe im Mehrzweckraum beginnen: „Passt mal auf, ich werde jetzt einen von euch fangen. Wer gefangen wurde, nimmt meine Hand, und dann fangen wir gemeinsam das nächste Kind. Los geht's!“

Beispiel



Assistieren und Anregen verlangen von den pädagogischen Fachkräften eine differenzierte Beobachtung des Geschehens, um situativ angemessen reagieren und handeln zu können.



Den Kindern werden ansonsten lediglich allgemeine Verhaltensregeln vorgegeben, um Nutzungskonflikte attraktiver Materialien zu reduzieren und Fragen der Sicherheit zu klären. Diese werden auf kindgerechte und knappe Formeln gebracht und mit Hilfe von Beispielen in sehr anschaulicher Weise illustriert.

In der Igelgruppe sind gerade die beiden Roller besonders begehrt. Jedes der sechs Kinder möchte beim Freispiel auf dem Hof damit fahren. Die pädagogische Fachkraft sagt: „Schaut mal, wir haben nur zwei Roller, aber ihr möchtet alle Roller fahren. Zuerst dürfen Cem und Lisa die Roller haben. Wenn ich euch das Stopp-Signal gebe (die Fachkraft macht das vereinbarte Handzeichen), dürfen Marco und Milla fahren. Nach dem Stopp-Signal sind dann Ida und Lennhard dran. Einverstanden?“

Beispiel



Bei geschlossenen Bewegungsangeboten werden den Kindern die auszuführenden Bewegungsaktivitäten vorgegeben. Dabei kann es sich entweder um sportive Aktivitäten und mit ihnen verbundene Fertigkeiten handeln oder um Bewegungsspiele. Wenngleich geschlossene Angebote den Kindern

**geschlossene
Bewegungs-
angebote**

zunächst einmal deutlich weniger Spielraum als offene Bewegungsangebote bieten, sollten sie nach Möglichkeit so konzipiert sein, dass sie zukünftig die Selbstständigkeit und -tätigkeit der Kinder unterstützen:

- Die Arbeit an verschiedenen Stationen strukturiert den Ablauf des Bewegungsangebots und lenkt die Aufmerksamkeit der Kinder auf einen gemeinsamen Gegenstand.



Beispiel

Am Nachmittag gibt es für alle Kinder der Igelgruppe noch einmal eine freie Spielzeit mit dem Fokus auf der Feinmotorik. Dazu wird an einem Tisch die Knete bereitgestellt. Mia und Paul sind gleich mit Begeisterung dabei. Felix knetet nicht so gerne, darum geht er an den Tisch, wo Lena und Pia bereits ihre Handumrisse ausmalen.

- Ein Stehkreis ermöglicht allen Kindern eine gute Sicht auf die Station und gibt einen Ordnungsrahmen vor, der die Kinder vor Ablenkungen von außen und Nebentätigkeiten abhält.



Beispiel

Die pädagogische Fachkraft Frau Müller sitzt auf einem Stuhl und demonstriert den Kindern das Binden einer Schleife in einzelnen Schritten. Alle Kinder stehen um sie herum und schauen aufmerksam zu (Kap. 4, Spiel 48).

- Die Bildung einer Reihe beugt Nutzungskonflikten vor und gewährleistet einen geregelten Ablauf.



Beispiel

Im Turnraum üben die Kinder heute einen Purzelbaum. Dazu stellen sie sich hintereinander vor der Matte mit Frau Müller an. Frau Müller kann so jedem Kind beim Purzelbaum schlagen helfen.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, einen Bestand an Ritualen mit den Kindern einzuführen und geeignete Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation zu finden, da Spiele oder Übungen in den Horizont der Kinder gebracht werden müssen. Hierbei bietet sich das Vormachen an, um Kindern eine ganzheitliche Bewegungsvorstellung zu vermitteln.



Beispiel

Bevor die Kinder aufgefordert werden, selber den Purzelbaum zu versuchen, sagt Frau Müller: „Passt einmal gut auf, ich mache euch einmal vor, wie man einen Purzelbaum schlägt.“

Während des Ausprobierens kommt wiederum der Assistenz der Kinder eine hohe Bedeutung zu. Im Kontext von Übungsprozessen handelt es sich zu meist um Hinweise in Form eines Feedbacks, der Schaffung eines positiven Lernklimas sowie der positiven Verstärkung der Kinder durch Lob, Ermutigung oder Ansporn.

In diesen Zusammenhang kann auch die Psychomotorik als ganzheitliche Entwicklungsunterstützung eingeordnet werden (Knauf et al. 2007).

Bei der Psychomotorik geht es darum, die eigene Körperwahrnehmung durch abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen zu schulen. Grundlage ist die Erkenntnis, dass Bewegung und psychische Prozesse eng miteinander verknüpft sind. Die psychomotorische Sicht auf kindliche Entwicklung sieht

Psychomotorik

- die Bewältigung des Daseins,
- die Entdeckung des Ichs,
- den Aufbau von Körperwahrnehmung,
- die Körperkontrolle sowie
- die soziale Bindung

als Voraussetzungen für die Vermittlung von Kulturtechniken wie Lesen und Schreiben oder Mathematik (Lensing-Conrady 2014). Von einer psychomotorischen Einheit profitieren vor allem Kinder, die

- sich wenig zutrauen oder generell ängstlich und gehemmt sind,
- sehr unruhig sind und zum Beispiel unter ADHS leiden,
- über wenig Körperbeherrschung verfügen, die kraftlos und ungeschickt erscheinen (Clumsiness),
- aufgrund von Krankheiten oder Behinderungen in ihren Bewegungsabläufen beeinträchtigt sind,
- unter Wahrnehmungs- und/oder Konzentrationsproblemen leiden,
- soziale Schwierigkeiten haben und/oder
- Lern-, Sprach- oder Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Der Fantasie der Fachkräfte sind kaum Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, eine Psychomotorik-Einheit zu planen. Bei der Auswahl passender Spiele sollte der Förderschwerpunkt im Fokus stehen, der von den individuellen Bedarfen der einzelnen Kinder abhängt.

Planung einer Psychomotorik-Einheit



Beispiel

Maxi, Paul und Sarah fallen dadurch auf, dass sie häufig in Konflikte verstrickt sind, aggressiv reagieren, wenn sie ein beliebtes Spielzeug nicht sofort haben können, und schlechte VerliererInnen sind. Die Fachkraft arrangiert daraufhin kooperative Variationen von Bewegungsspielen, z. B. die „Reise nach Jericho“ statt der „Reise nach Jerusalem“ im Morgenkreis (Spiel 2). Dabei sollen alle Kinder, insbesondere aber Maxi, Paul und Sarah spielerisch lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, sich an Regeln zu halten und sukzessive in stärkerem Maße nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ zu agieren.

Marie ist sehr ängstlich und vorsichtig im Umgang mit neuen Materialien. Sie traut sich nur zögerlich, z. B. in der Bewegungsbaustelle vom Kasten auf die Weichbodenmatte zu springen. Die Fachkraft gibt Marie die Zeit, die sie braucht, um sich in der Bewegungsbaustelle oder dem Bewegungsparcours auszuprobieren und ihre Grenzen auszutesten.

Um das Körperbewusstsein zu stärken, eignen sich Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung, die Entspannung mit Grimassen oder die Gorilla-Atmung.



Beispiel

Bei der Gorilla-Atmung wird ganz tief in den Bauch geatmet und beim Ausatmen wie ein Gorilla gebrüllt, um die Anspannung zu lösen. Dabei trommelt sich das Kind auf den Brustkorb.

Bei Kindern im Vorschulalter sind Partnermassagen mit und ohne Geräte (wie z. B. dem Igelball) sehr beliebt. Diese können auch mit einer Fantasiereise gekoppelt werden. Hierbei werden Geschichten auf dem Rücken des Partners dargestellt (Spiel 62). Das Kind lernt im Umgang mit und ohne Geräte die taktile Stimulation des Körpers kennen.

Die meisten pädagogischen Fachkräfte verfügen bereits über ein großes Repertoire an Spielen und Übungen, die sich für den Einsatz in einer Psychomotorik-Einheit eignen.

Tipp

Experimentieren Sie ruhig hin und wieder mit verschiedenen Materialien und Geräten, ohne die individuellen Voraussetzungen der Kinder aus dem Blick zu verlieren.



Es ist vor allem wichtig, die individuellen Stärken der Kinder zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass sie Spaß haben und ihren Erfahrungshorizont erweitern können.