

Bewegtes Wohnzimmer

Bewegungsförderung im Alltag

Wann soll ich das denn noch machen?

1+1 und ABC – ich springe wie ein Reh

Entwicklung braucht Bewegung

Gesunde Wahrnehmungs- und
Bewegungsentwicklung bei Schulkindern

Cindy Daka, Mama von 3 Kinder, Ergotherapeutin, familylab-Familienberaterin

Bewegung ist der Motor der Entwicklung

- Ziele:
 - Freude an Bewegung vermitteln
 - Freude an Bewegung erhalten
 - Bewegung nicht einschränken

- Bewegung bewegt alles:



Die motorische Entwicklung im Kindesalter – empirische Ergebnisse von Dr. Heinz Krombholz

- **Motorische Entwicklung, Umweltfaktoren und familiale Bedingungen**
- Die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt erfolgt mittels Bewegung. Umgekehrt gilt natürlich, dass die Umwelt ihrerseits auf das Individuum einwirkt. Es liegt daher nahe, Zusammenhänge zwischen der unmittelbaren physikalischen Umwelt, der sozialen Umwelt und den Bedingungen in der Familie und der motorischen Leistungsentwicklung zu vermuten (Krombholz 1998).
- Es liegen Untersuchungsergebnisse zu folgenden Einflussfaktoren vor:
 - Wohnort (Stadt – Land): wobei vermutet werden kann, dass die Spiel- und Wohnbedingungen auf dem Lande besser sind
 - Größe der Wohnung / Wohngebiet
 - soziale Schicht (analog zur kognitiven Entwicklung, verstärkte Anregungen in oberen sozialen Schichten)
 - Kindergartenbesuch (motorische Förderung, aber auch vermehrtes Stillsitzen)
 - Stellung in der Geschwisterreihe und Anzahl der Geschwister (Vorbildwirkung älterer Geschwister, größere Freiräume für Nachgeborene)
 - Erziehungsstil der Eltern (wenig ängstliche Eltern sollten ihren Kindern größere Freiräume gewähren und damit die motorische Entwicklung positiv beeinflussen)
 - sportliche Einstellung der Eltern
 - Besuch von Übungsstunden in Sportvereinen

[Die motorische Entwicklung im Kindesalter \(familienhandbuch.de\)](http://www.familienhandbuch.de); Dr. Heinz Krombholz, Dipl.-Psychologe

Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/bewegung/diemotorische-entwicklung.php

Bewegung unterstützt:

... die motorische Entwicklung

- Entwicklung des Körpers und des Gefühls für die Bewegungen des eigenen Körpers
- Verbesserung der Koordination und Reaktionsfähigkeit
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle



... die körperliche Entwicklung

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Muskulatur, Bewegungsfähigkeit und Körperhaltung
- Förderung der Durchblutung und der Stoffwechselaktivität
- Stärkung des Immunsystems



... die kognitive Entwicklung

- Stärkung der Selbsteinschätzung
- Erweiterung des Vorstellungsvermögens und des Bewegungsgedächtnisses
- Verbesserung von Kreativität und Geschicklichkeit
- Förderung des abstrakten Denkens, der mathematischen Kompetenz und der Sprachfähigkeit



... die soziale Entwicklung

- Intensivierung von Kontakten mit anderen
- Unterstützung beim Erkennen, Durchsetzen und Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse
- Förderung von Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft
- Steigerung von Rücksichtnahme und Regelverständnis
- Verbesserung von Konfliktfähigkeit und sozialer Stabilität

... die emotionale Entwicklung

- Steigerung des Selbstvertrauens, der Selbstständigkeit sowie der Selbstkonzeptentwicklung
- Erhöhung der Bewegungsfreude und der Motivation
- Stabilisierung von Stimmungen und Förderung des Wohlbefindens
- Steigerung von Widerstandsreserven

... die sensorische Entwicklung

- Steigerung der Hirndurchblutung und damit der Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Erhöhung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Lerngeschwindigkeit
- Abbau von Stress

Bewegung unterstützt ...

Bewegung und Sinnesentwicklung

- 7 Sinnesysteme:
 - **Fühlen und Tasten** mit Hilfe der Haut – **taktil**
 - **Spüren** von Bewegungen und Stellungen mit Hilfe von Muskeln und Gelenken – **propriozeptiv: postural (Halten), kinästhetisch (Bewegen)**
 - **Hören** mit Hilfe der Ohren – **auditiv**
 - **Sehen** mit Hilfe der Augen – **visuell**
 - **Schmecken** mit Hilfe der Zunge – **gustatorisch**
 - **Riechen** mit Hilfe der Nase – **olfaktorisch**
 - **Empfinden von Schwerkraft** und **Kopfbewegungen** mit Hilfe von Sensoren im Innenohr – **vestibulär, Gleichgewichtssinn**

Gesundheit und Bewegung

- noch immer nur begrenzte Zahl existierende gute Studien für junge Kinder
- vertretbare Evidenz für folgende Parameter:
Kinder mit viel moderat bis intensiver Bewegungszeit im Tagesverlauf (Fokus auf 4-6-Jährige) sind:
 - motorisch fitter und seltener übergewichtig
 - haben eine größere Knochendichte und eine höhere Konzentrationsfähigkeit
 - verfügen über eine günstigere cardiovaskuläre Gesundheit,
 - erbringen bessere (vor-)schulische Leistungen,
 - weisen eine bessere sprachliche Entwicklung auf und verfügen über eine günstigere Selbstregulationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit

Wieviel Bewegung brauchen wir?

- Für ein gesundes Aufwachsen von Kindern haben verschiedene Gesundheitsorganisationen Empfehlungen für Umfang, Frequenz und Häufigkeit des bewegten Spielens und Aktivseins formuliert.
- Dauer/Tag: mind. 60 min/tgl., empfohlen 3 Stunden, davon 1,5 – 2 Stunden draußen
- Schritte/Tag: 12.000 Schritte

World Health Organisation (WHO, 2010) : im Tagesverlauf kumulierte Bewegungszeit von mindestens 60 min täglich moderater bis intensiver körperlicher Aktivität (MVPA) für Kinder, entspricht 12.000 Schritte / Tag

Das richtige Maß

Die Aid - Bewegungspyramide für Kinder (2009)

[aid infodienst](#) (1950 als „Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten“ gegründet, Sitz in Bonn, 2016 aufgelöst)



Die Bewegungspyramide zeigt wie's geht!

Für Kinder gibt es viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Doch wie viel und welche Art von Bewegung braucht ein Kind, um sich gesund zu entwickeln? Um körperliche Aktivität von Kindern zu erfassen und zu bewerten, kommt es auf folgende drei Größen an:

- Welche Art von Bewegung: Alltags-, Freizeit- und sportliche Aktivitäten.
- Wie viel Bewegung: die „Bewegungsportionen“: **6 x 5–10 min ...**
- Wie anstrengend ist die Bewegung: leicht, mittel, intensiv.



Das richtige Maß

Die Aid - Bewegungspyramide für Kinder

(2009)

Alltag

Die Basis der Pyramide bilden alltägliche Aktivitäten wie Treppesteigen, zur Schule gehen oder mit dem Rad fahren und das Mithelfen im Haushalt. Gerade diese Aktivitäten machen einen großen Teil der notwendigen Bewegungszeit aus und können überall in den Tag eingebaut werden. Sie strengen die meisten Kinder nur leicht körperlich an.

6x 5–10 min am Tag: aktiv im Alltag



Freizeit

Im Mittelfeld der Pyramide befinden sich alle körperlichen Aktivitäten aus Freizeit und Schule. Für das freie Spielen – draußen mit Freunden toben, Fangspiele, Staudämme oder Matschburgen bauen etc. – brauchen Kinder genügend Zeit und Raum, denn Spielen fördert ihre Entwicklung in besonderer Weise. Für Kinder sind diese Aktivitäten mittelmäßig anstrengend; sie geraten dabei nicht aus der Puste.

4x 15 min am Tag: spielen und toben



Sport

Sportliche Aktivitäten bilden die Spitze der Pyramide. Dazu gehören Vereins- und Schulsport sowie alle anderen intensiven körperlichen Aktivitäten, die Kinder zum Schwitzen und außer Puste bringen.

2x 15 min am Tag: richtig auspowern



„Jedes Kind sollte 2 Stunden am Tag körperlich aktiv sein.
Im Bundesdurchschnitt bewegen sich Kinder nur 53 Minuten pro Tag.
(KiGGS 2006, www.kiggs.de).

Kinder brauchen Bewegung – Zurück in die Zukunft

Dr. Martin Hofmeister

Übersichtsartikel

Empfehlungen nach der Kinder-Bewegungspyramide [18, 19]				
	Täglich (in Minuten)	Intensität	Modifizierte Borg-Skala ¹	Beispiele
Intensive Aktivitäten	2 x 15 Min. → insgesamt 30 Min.	schwitzen oder hecheln	≥ 15: anstrengend	Schulsport, Freizeitaktivitäten, z. B. mit Freunden spielen, Inline-Skaten, Verstecken etc.
Moderate Aktivitäten	4 x 15 Min. → insgesamt 60 Min.	nicht schwitzen, nicht hecheln	11-13: etwas anstrengend	
Alltagsaktivitäten	6 x 5-10 Min. → mind. 30 (bis 60) Min.	–	–	Wegstrecken/Botengänge aktiv erledigen, z. B. Schulweg mit dem Fahrrad oder Roller absolvieren; Hausarbeit, z. B. Laub kehren, Staubsauen, Zimmer aufräumen etc.
Inaktivität	6 bis 12 Jahre: max. 1 Stunde; > 12 Jahre: max. 2 Stunden	–	–	Fernsehen, Computer, Playstation

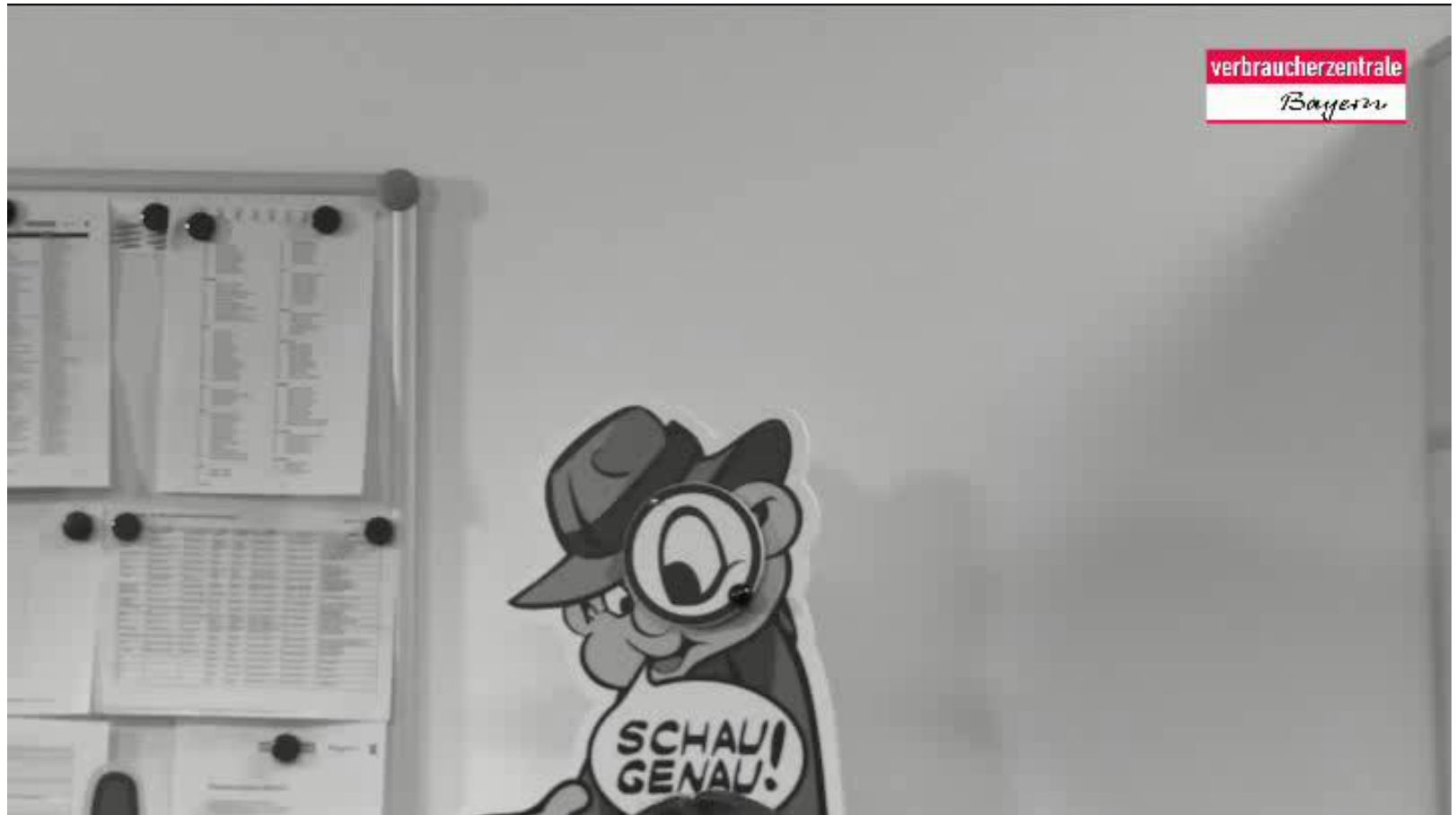
› 1) Die Borgskala ist ein Maßstab zur Selbsteinschätzung von Belastungen, der in der medizinischen Forschung weitverbreitet ist. Die Skala reicht von 6 (überhaupt nicht anstrengend) bis 20 (maximale Anstrengung).

18. Graf C, Koch B, Jaeschke R, Dordel S: Die Kinder-Bewegungspyramide. Bonn: Academia-Verlag; 2005

19. Graf C, Predel HG, Tokarski W, et al.: The role of physical activity in the development and prevention of overweight and obesity in childhood. Curr Nutr Food Sci 2006; 2: 215-219

Eltern als Vorbilder

- Wo findet sich Bewegung in meinem Alltag?



Rodscha aus Kambodscha und Tom Palme Mitmachlieder

[♪♪ Dreh di rum - Rodscha und Tom -
Trickfilm 2019 – YouTube](#)

[♪♪ Kinderlied Tanzen Strand - Russ gagga |
Rodscha und Tom - Kinderlieder - YouTube](#)

Interessante Studien

- Entgegen aller Erwartung geht der drastisch gestiegene Medienkonsum im Kindesalter nicht mit verminderter gesundheitswirksamer Aktivität im Tagesverlauf einher (u.a. Vorweg et al., 2013, Manz et al., 2014). Es wird vermutet, dass Medienkonsum zu Tageszeiten erfolgt, die genuin nicht für kindliche Aktivität genutzt werden.
- Die Zeit, die Kinder draußen „spielend“ verbringen, ist eine deutlich bewegungsaktivere Zeit als beim Spielen in Innenräumen (u.a. Tucker et al., 2016).
- Kinder sind an **Wochentagen, an denen sie die KiTa oder Grundschule besuchen, bewegungsaktiver als am Wochenende**, national wie auch international (u.a. Kettner et al., 2013; Berglind et al., 2016).

Interessante Studien

- Im Gegenteil zu Jugendlichen und Erwachsenen sammeln junge Kinder ihre Bewegungszeit eher frei spielend als strukturiert im Tagesverlauf zusammen (u.a. Bailey et al., 1995). Ihr Bewegungsverhalten ist geprägt von kurzen, wechselnden Intervallen niedriger, mittlerer und intensiver Aktivität. Circa 90% dieser Intervalle dauern weniger als 10 Sekunden an (ebd.).
- Neuere Studien zeigen, dass junge Kinder ihre Tagesgesamttaktivität vor allem über mehrere kurze Aktivitätsmomente (15-60 Sekunden mit mittlerer bis hoher Intensität, MVPA) mit kurzen (unter 60 Sekunden dauernden) inaktiven Pausen dazwischen ansammeln
- (u.a. Ruiz et al., 2018).

Bewegung und Corona

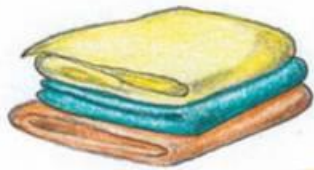
- Lockdown, Schulschließungen und Homeschooling, geschlossene Sportvereine haben während der Corona-Pandemie dazu geführt, dass ich vor allem Kinder nicht mehr ausreichend viel bewegen.
- Neue Studien nötig!
- Unbedingt für Ausgleich sorgen!!!
- Neue Ideen gefragt!
- [Startseite | ALBAs Tägliche Sportstunde \(albaberlin.de\)](http://albaberlin.de)

Wie schaffe ich Bewegungsräume?

Bewegtes Wohnzimmer

- Decken, Matratzen, Kissen , Sofa, Schaumstoffelemente, Klammern
- Seile, Schwungtuch, Klebeband, Schwimmnudeln
- Tücher, Bälle, Seile, Holz, Bohnensäckchen, Kartons
- Flure, Ecken, freie, nutzbare Nebenräume, schiefe Ebenen, Treppen, Podeste
- Reifen, Besenstiele, Getränkekisten, Klapphocker

BETTLAKEN



Blitzwerfen

Hängt ein altes Bettlaken über eine Leine. Eine/r stellt sich auf die andere Seite und wirft einen Ball hoch über das Laken. Schafft ihr es, den Ball auf der anderen Seite aufzufangen? (Für Jüngere: Schafft ihr es, den Ball zu berühren, bevor er auf dem Boden aufkommt?)



Torwand

Bastelt euch eure eigene Torwand, indem ihr Löcher in ein altes Bettlaken schneidet und dieses z.B. zwischen zwei Bäumen festbindet. In die Löcher könnt ihr schießen oder werfen. Bei der kreativen Gestaltung der Torwand sind euch keine Grenzen gesetzt!



Laken umdrehen

Die ganze Gruppe stellt sich auf ein altes Bettlaken. Schafft ihr es, das Laken umzudrehen, ohne dass einer von euch das Laken verlässt?



TIPP

Hemmungen abbauen

Spiele, in denen ein enger Körperkontakt vonnöten ist, stellen häufig eine Überwindung für manche Mitspieler dar. Sie sollten erst nach einer ausführlichen Kennenlernphase durchgeführt werden, können dann aber entscheidend zum Abbau von Berührungsängsten beitragen.

KISTEN UND KARTONS



Kisten-Parcours

Welche Hindernisse für einen Parcours fallen euch ein? Wie könnt ihr diese überwinden?



Kisten-Pferdekutsche

Für diese Pferdekutsche braucht ihr:

- Stabile Kiste (z.B. Bananenbox)
- Teppichfliesen
- Seile

Legt die Teppichfliesen mit der flauschigen Seite nach unten, so wird die Kutsche schneller.

Das Seil sollte nicht zu dünn sein, damit ihr euch nicht weh tut.



Kisten packen

Nehmt euch einen Schuhkarton und viele kleine Gegenstände, die ihr hinein packen möchtet. Der Schuhkarton wird nun im Kreis herumgereicht, und zwar mit den Füßen. Der erste Spieler hebt mit den Füßen den Deckel ab, der zweite packt mit den Füßen einen Gegenstand hinein, die nächsten Spieler fügen immer mehr hinzu. Der letzte Spieler oder die letzte Spielerin im Kreis schließt den Deckel.

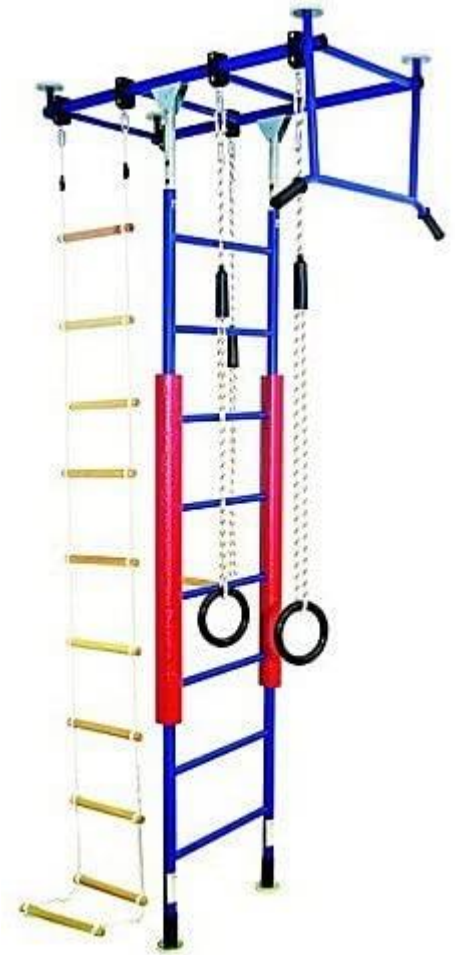
Motivation durch Geschwindigkeit

Kinder erleben gerne das Gefühl der Geschwindigkeit. Sie bekommen geradezu einen Kick, der sie zum Rennen, Rutschen und Rad fahren motiviert. Für Kinder mit Behinderung sind solche Sinneserfahrungen besonders wichtig.

TIPP

Wie schaffe ich Bewegungsräume? Bewegtes Kinderzimmer

- Bewegung braucht Platz
- Deckenhaken für Hängematten/Schaukeln/Luftmatz
- Hüpfmatratzen, Klappmatratzen
- Kletterdschungel
- Wackelbretter
- Hüpfteppich



Platz zum Malen und Basteln

Feinmotorik

- Sitzplatz: Füße am Boden!
- Verschiedene Stifte zum Ausprobieren
- Zaubertafel, Wackelstift, Kratzbilder
- Ausgrabungsset
- Tafel
- Schere, Papier, Kleber

Im Freien – Für Bewegung Zeit nehmen

- Garten, Spielplatz
- Wald, Wiesen, Flußbett erforschen
- Schwimmbad,
- Eisbahn, Rodelbahn, Schneeburgen bauen
- Fahrrad, Roller, Inliner, Rollschuhe
- Rollbretter, Skateboard, Longboard
- Standup-Paddle, Schlauchboot
- Drachen, Styroporflieger, Papierflieger
- Minigolf, Federball, Tischtennis



Bewegendes Spielzeug

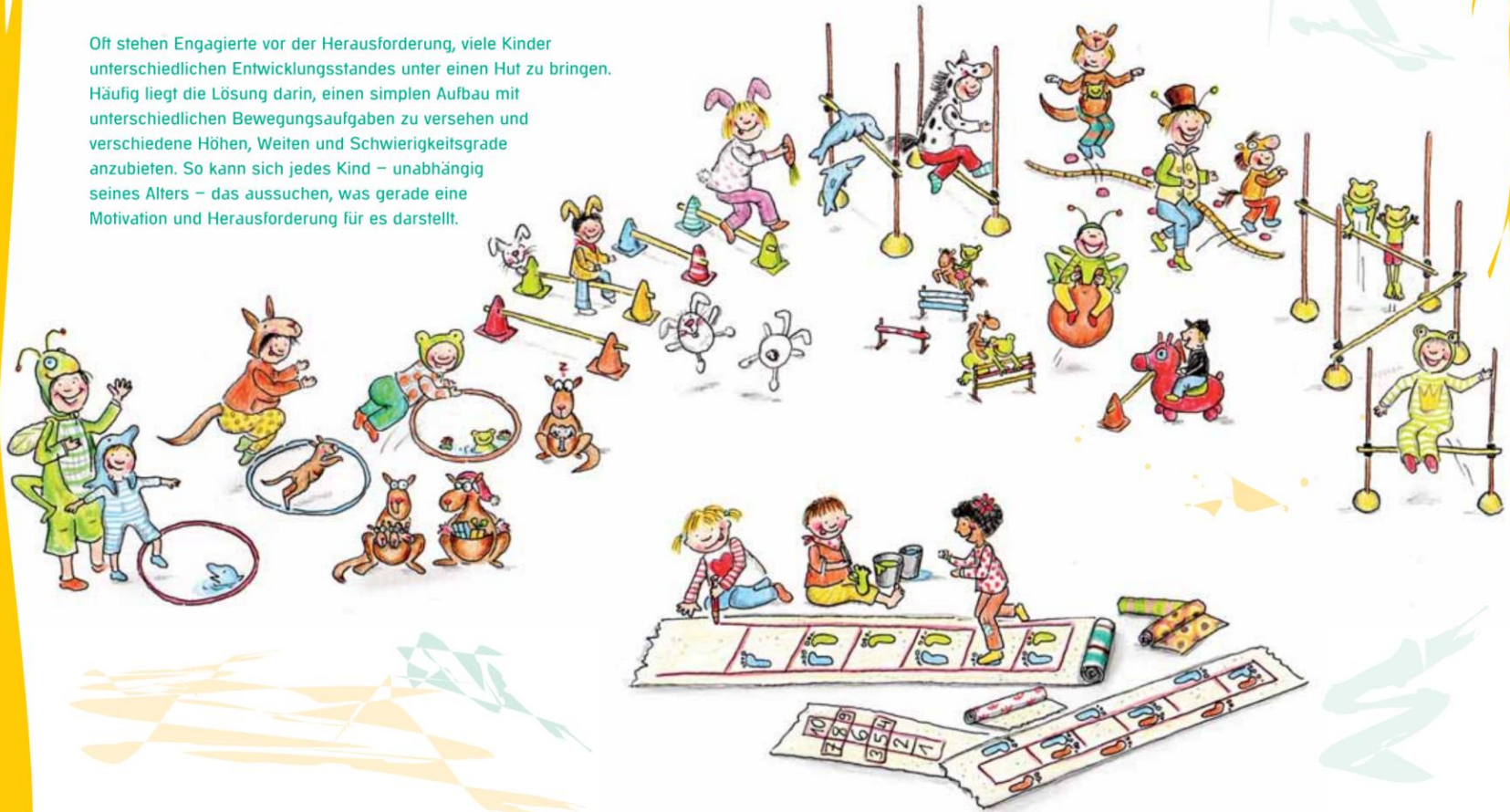
- Fahrrad, Roller, Inliner, Rollschuhe
- Rollbretter, Skateboard, Longboard
- Standup-Paddle, Schlauchboot
- Drachen, Styroporflieger, Papierflieger
- Minigolf, Federball, Tischtennis

Spielzeugideen, die Bewegung fördert alte und neue Kinderspiele

- Straßenkreide, Murmeln
- Gummitwist, Laufrolle, Hula-Hoop-Reifen, Balancierbretter
- Teppichfliesen
- Bälle jeder Art
- Fußkreisel
- Tücher, Keulen, Tanzbänder, Springseile
- Diabolo, Devilstick/Flowerstick
- Jonglierbälle/Jonglierteller/ Jonglierbälle
- Stelzen, Steckenpferd
- Dosen zum Zielwerfen, Kegel

HÜPFEN & SPRINGEN

Offt stehen Engagierte vor der Herausforderung, viele Kinder unterschiedlichen Entwicklungsstandes unter einen Hut zu bringen. Häufig liegt die Lösung darin, einen simplen Aufbau mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben zu versehen und verschiedene Höhen, Weiten und Schwierigkeitsgrade anzubieten. So kann sich jedes Kind – unabhängig seines Alters – das aussuchen, was gerade eine Motivation und Herausforderung für es darstellt.



WERFEN



Sicherheitstipp!

Wenn Kleinkinder mit älteren Kindern gemeinsam im Raum sind, sollte das Werfen mit harten Tennisbällen klar auf einen Bereich des Raumes begrenzt sein. Die Anschaffung von Soft-Tennisbällen ist zu empfehlen, da diese handlich sind und keinerlei Unfallgefahr mit sich bringen.

Das Werfen auf oder durch Ziele ist für viele Kinder motivierender als das pure Werfen in die Ferne. Setzen Sie dabei vielfältiges Material ein und schaffen Sie so eine zusätzliche Motivation.

Für unsere jüngeren Kinder eignen sich Bohnen- oder Sandsäckchen gut, um das Werfen zu üben. Diese können schrittweise durch kleine (Tennis-)Softbälle ergänzt/ersetzt werden.

ROLLEN & WÄLZEN

Bereits mit ca. 6 Monaten können sich Kinder selbständig vom Bauch auf den Rücken drehen, bald auch umgekehrt. Sie entwickeln großen Spaß an Drehungen um die Längs- und Breitenachse. Bei selbständigen Drehungen werden zahlreiche Muskeln trainiert. Außerdem liefern Drehungen des eigenen Körpers wichtige Wahrnehmungserfahrungen und fördern das Gleichgewicht des Kindes. Geben Sie Kindern also Anreize zum Drehen und Wälzen in unterschiedlichen Zusammenhängen.

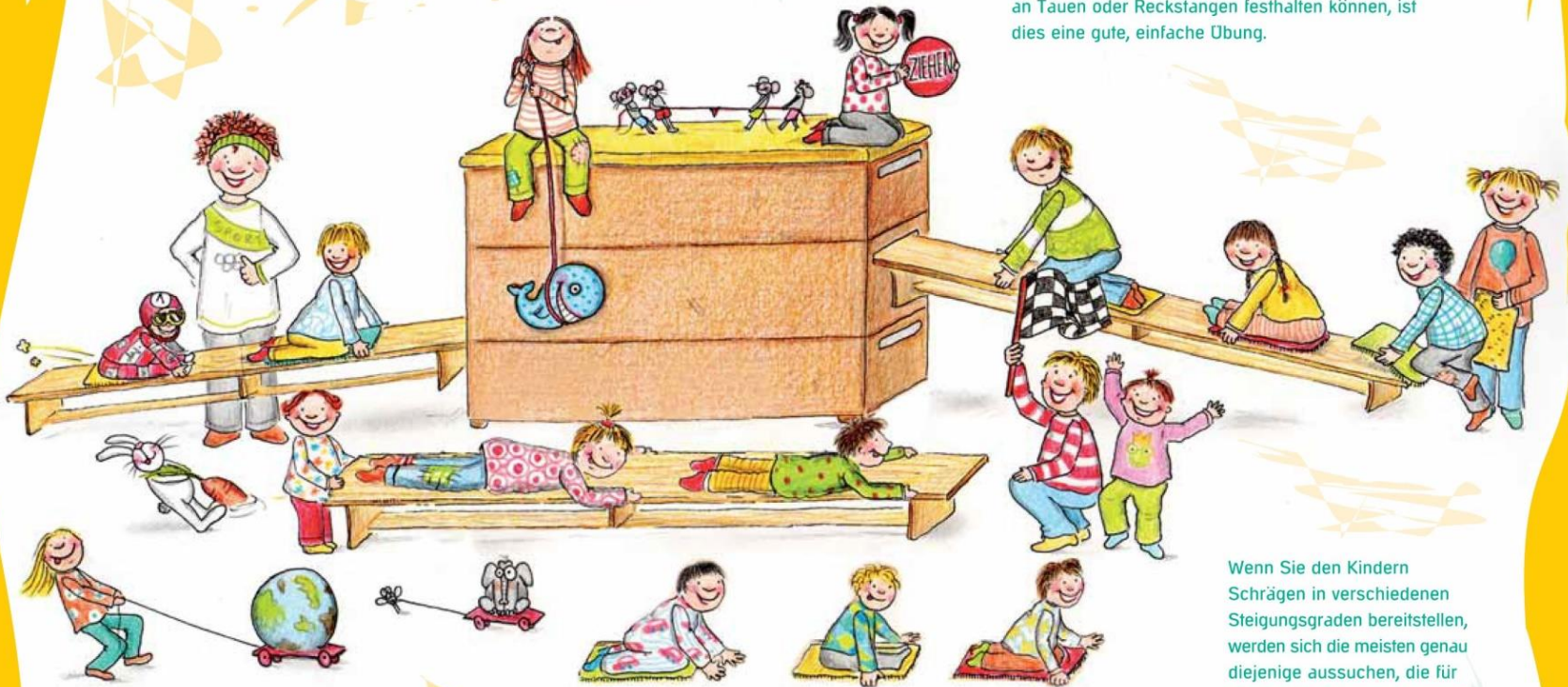


Sicherheitstipp!

Vorsicht bei Vorwärts- und Rückwärtsrolle! Kinder schauen sich häufig verschiedene Rollen bei anderen ab und probieren diese aus. Da man hier sehr auf den Schutz der Halswirbelsäule achten muss, empfehlen wir dringend, eine Fortbildung zu absolvieren, bevor Sie Kindern Rollen beibringen. Die Turnverbände bieten dazu vielfältige Fortbildungsmöglichkeiten an.

ZIEHEN

Das Ziehen kräftigt vor allem die Armmuskulatur und ist daher eine gute Vorstufe zum Hangeln. Vor allem für die Kinder, die sich noch nicht selbständig an Tauen oder Reckstangen festhalten können, ist dies eine gute, einfache Übung.



Denken Sie auch hier an Erholungsphasen für die Kinder, indem Sie Stationen einbauen, die die Armmuskulatur nicht so stark beanspruchen – z.B. Stationen zum Hüpfen oder Balancieren.

Wenn Sie den Kindern Schrägen in verschiedenen Steigungsgraden bereitstellen, werden sich die meisten genau diejenige aussuchen, die für sie die größte Herausforderung darstellt.

HANGELN



Viele Kitas und Vereine tendieren dazu, die Kinder in Altersgruppen aufzuteilen. Wir empfehlen Ihnen, die Altersmischung in allen Bereichen als Chance zu sehen. Kinder lernen untereinander sehr gut, da die Kleinen ihre großen Spielkameraden als Vorbilder ansehen und ihnen nachzueifern wollen.



Sicherheitstipp!

Knoten in Tauen stellen eine wesentliche Unfallgefahr dar. Wenn Tæue geschwungen werden, sind die Knoten harte Wurfgeschosse; außerdem können Verletzungen beim Herunterrutschen auftreten. Auch aus sportlicher und didaktischer Sicht machen die Knoten wenig Sinn – Kinder sollen genügend Kraft entwickeln, um sich eigenständig an den Tæuen festzuhalten. Bieten Sie den Kindern daher häufig Anreize, um die nötige Kraft zu entwickeln – z.B. auch durch die Anregungen zum Stützen und Ziehen.



SPIELMATERIALIEN ZUM SELBER BAUEN



Steckenpferd

Ein großer Strumpf wird mit Zeitungspapier ausgestopft und mit Klebeband auf einem Besenstiel fixiert. Aus Filz oder Stoffresten werden dann die Ohren, die Augen und die Mähne gestaltet und am Strumpf festgeklebt oder angenäht.



Fühlsäckchen

Fühlsäckchen sind kleine Stoffbeutel, die mit den unterschiedlichsten Materialien gefüllt werden können. Die Kinder können hineingreifen, und sollen mit ihrem Tastsinn die Inhalte erfühlen. Als Füllung eignen sich beispielsweise Luftballons, Federn, Knete, Steine, Früchte oder Tannenzapfen.



Spielwürfel

Ein quadratischer Schaumstoffblock wird mit den Motiven von sechs Spielen oder Übungen aus einer Kategorie (z.B. Aufwärmspiele) beklebt. Mit den selbst gebastelten Würfeln können die Kinder ein Spiel „erwürfeln“, das anschließend gespielt wird.

Teppichgleiter

Alte Teppiche werden in der Größe 30 x 30 cm quadratisch zurechtgeschnitten. Diese Stücke können als Unterlagen und Hilfsmittel bei verschiedenen Spielen eingesetzt werden, zum Beispiel bei dem Spiel „Feuerschildkröten“ vom Oktober-Kalenderblatt.

Fühlmemory

Es werden jeweils zwei gleichgroße Pappkartonstücke auf einer Seite mit einem gut fühlbaren Material beklebt, so dass von jedem Material zwei identische Karten existieren. Es können beispielsweise Sandpapier oder Leder als Fühlmaterial benutzt werden.

Ähnlich wie beim Spiel Memory sollen die Kinder mit verbundenen Augen die identischen Karten finden.

Hinweis für Übungsleiter/-innen und Erzieher/-innen

Sport bietet Kindern mehr als nur Bewegung. Durch den Bau von eigenen Spielmaterialien werden die Fantasie und die Kreativität von Kindern angeregt und gefördert. Kinder gehen mit den Spielmaterialien, die sie selber hergestellt haben, meist sorgsamer um und lernen sie wertzuschätzen.

Spielzeug selbst basteln



Murmelbahn

Steckenpferd

Flutterball

Hula Hoop Reifen



Aus Tischspiel wird Bewegungsspiel

- Domino, Memory, Lotto, Silben, Rechenaufgaben, Lernwörter:
 - Karten im Raum verteilen, Parcours aufbauen, Karten holen lassen
 - Karten mit Büroklammern versehen und Angeln lassen
 - Klammern mit Zahlen versehen und die Rechenaufgaben anklammern lassen
- Brettspiele: Mensch ärgere dich nicht, Super Six:
 - stehend am Tisch, auch mal auf wackeligen Untergründen spielen

Spiele für die ganze Familie

- Make ´n´ Break
- Looping Louis
- Speed Cups
- Billy Biber
- Dobble Kids
- Loggi Geister
- Schnappt Hubi

Digitale Medien

- Spielkonsolen: Bewegungsspiele und Familienspiele gemeinsam für regnerische Tage nutzen
- Wii fit, Tanzspiele wie Zumba, Samba, Just Dance

Sportangebote nutzen

- Sportverein
- Schwimmkurs
- Reitkurs
- Kampfsport
- Kindertanz
- VHS → HulaHoopKurs

Sonntagsspaziergang – bäh...

- **Fotosafari:** Fotografiere Schilder, Gullideckel, alles was rot ist, Tiere in der Stadt...
- Die **Schritte – Olympiade:** jeder darf reihum für die nächsten 20 Schritte die Schrittart bestimmen: rückwärts, TipTop-Schritte (Hühnerdapperl), Seitgalopp, Einwärtsgang (Füße nach innen drehen), Charlie Chaplin – Gang, Humpelschritt, Hasenhopser, Fersengang, Zickzackschritt, Passgang (Arm und Bein seitengleich), Drehschritt, Sprungschritt, Spagatschritt, mit geschlossenen Augen, Stechschritt (Soldat)
- **Nicht auf die Fugen treten!:** bis zur nächsten Straßenecke nur auf Bordstein, nur auf Blätter, jeden Gullydeckel einmal umrunden, auf welche Farbe darf man treten....
- **Ein Lama / Muli ausleihen!**

Für Ambitionierte

- **Abenteuertage**

Indianertag: Kopfschmuck, Schnitzen, Flitzebogen, Weidenwigwam


Eskimotag: Iglu, Eislaterne

Piratentag: Kapitänshut, Säbel, Schatzsuche (Spezial :Geocaching), Knotenkunde

Robinsontag: Strickleiter bauen, Feuer machen, Schleuder, Sonnenuhr, Kokosnuss schlachten

Wetterforschertag: Wetterfahne, Windrad, Wolkenkunde

Entspannung

-  **Apfelstrudel, Apfelstrudel** essen alle Kinder gern!
Große Leute, kleine Leute und die Damen und die Herren!
Schneide, schneide Äpfel klein, rolle, rolle Strudel ein!
Streue, streue Zucker drauf. Und die Mama isst ihn auf!
(z.B.: groß machen - klein machen
am Rücken des Kindes mit dem Handrücken Äpfel
„hacken“ ,
Kind links und rechts nehmen und „hin- und herrollen“,
mit den Fingern klopfen - Kind „anknabbern“)
- **Pizza backen**

Bewegung im Alltag

- Jede Familie ist anders.
- Was macht uns Freude?
 - 5 min am Tag
 - Rituale finden
 - Habt Spaß!

Quellen und Bücher zum Thema

<https://www.dsj.de/> - kostenloser Bewegungskalender

<http://www.aid.de/> - Bewegungspyramide

<https://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/bildung/010624/index.php>

<http://www.ene-mene-fit.de>

Remo H. Largo

- *Babyjahre. Piper Verlag 2014; Erstausgabe 1993*
- *Kinderjahre. Piper Verlag 2014; Erstausgabe 1999*

Katharina Mahrenholz, Dawn Parisi

- *Spielen! 1000 Sachen machen mit Papa; sanssoucci 2008*

Emmi Pikler

- *Laßt mir Zeit; Pflaum Verlag 2001*

Sabine Bohlmann

- *Ein Löffelchen voll Zucker; Frau Honig;*

www.kinderwelt-bewegungswelt.de

Rodscha aus Kambodscha & Tom Palme: Affen tanzen

Bewegtes Wohnzimmer – 26.01.2022

1. Wie hat Ihnen die Veranstaltung insgesamt gefallen?

sehr gut	gut	nicht gut	keine Angabe

2. Wie zufrieden waren Sie hinsichtlich folgender Punkte?

	voll und ganz	überwiegend	eher weniger	keine Angabe
Referent/In				
Themen und Inhalte				
Eingehen auf Fragen & Wünsche				
Alltagsbezug				
Termin/zeitlicher Rahmen				

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Bewegungsspiele und ihre Wirkung

Art	Spielvorschlag	Ablauf	Fördert
Knireiter Balancierspiele	Schotterfahren	*Texte im Anschluss	Innere Muskulatur, Gleichgewichtssinn, Vertrauen, sichere Bindung
Fingerspiele	Hörst du die Regenwürmer husten	*Texte im Anschluss	Phantasie, Animation, Sprachentwicklung, Koordination, Verknüpfung der Gehirnhälften
Tänze	Mitmachlieder	*Texte im Anschluss	Gemeinschaftsgefühl, Körperbewusstsein, Motorik, Sprachentwicklung
Bewegungsspiele	Verstecken, Ochs am Berg, Kästchen hüpfen	*Texte im Anschluss	Erfolgserlebnis, Selbst- und ICH- bewusstsein, Gleichgewicht, Phantasie
Mitmachgeschichten	Löwenjagd Büffeljagd	*Texte im Anschluss	Gemeinschaftsgefühl, Koordination, Phantasie

Bewegung und Musik

Finger spielen – Füße tanzen

Tanzen

- bedeutet Spaß – Interaktion – Kontakt
- fördert Fein- und Grobmotorik, Aufmerksamkeit, Konzentration, Sprachentwicklung, Rhythmusgefühl, genaues Zuhören
- Der Rhythmus bei dem jeder mit muss! Macht man Musik an, fangen Kinder meist automatisch an zu Tanzen und sich zu Bewegen. Diese Freude sollte unterstützt werden!

• Bastelideen:

Rasselflaschen



Kastagnetten



Fingeraugen



Fingerspiele

- **Hörst du die Regenwürmer husten** (ahem-ahem),
- Wenn sie durchs dunkle Erdreich ziehen, wie sie sich winden, um zu verschwinden,
auf nimmer-nimmer-Wiedersehen? Und wo sie waren, da ist ein Loch, (Loch, Loch) und wenn sie wiederkommen, ist es immer noch (noch noch)!
- Hörst du die Regenwürmer husten (ahem-ahem), wie sie durchs dunkle Erdreich ziehen,
wie sie sich winden, um zu verschwinden, auf nimmer-nimmer-Wiedersehen?
Lalalalala... OK Freunde, wir machen es wie die Regenwürmer.
Wir husten (ahem-ahem), wir husten lauter (ahem-ahem), wir winken aufwiedersehen (aufwiedersehen-aufwiedersehen)
- **Hörst du die Regenwürmer** kichern, niesen, pupsen, rülpsen, schluchzen, pusten, schlucken, singen...

Bewegungsspiele

- "Ochs am Berg"
- Ein Kind, also der "Ochs", steht mit dem Gesicht zu einer Mauer, einer Wand oder einem Baum. Etwa zehn Meter hinter seinem Rücken stellen sich die übrigen Mitspieler in einer Reihe auf. Die Startlinie sollte durch Stöcke, ein Seil, Kleidungsstücke oder je nach Untergrund durch einen Kreidestrich markiert werden. So starten immer alle vom gleichen Punkt aus.
- Jetzt ruft das "Ochs"-Kind laut den Abzählreim "Eins, zwei, drei, vier ... Ochs am Berg". Zeitgleich bewegen sich die anderen auf die Mauer, Wand oder den Baum zu. Bei dem Wort "Berg" dreht sich der "Ochs" ganz schnell um. Die anderen müssen dann sofort wie versteinert stehen bleiben. Wer sich doch bewegt oder wackelt und dabei vom "Ochs" erwischt wird, muss zurück an die Startlinie. Das Kind, das den "Ochs" am Ziel als Erstes erreicht, darf seinen Platz übernehmen und alles geht von vorne los.

Mitmachgeschichten

- **Löwenjagd**

Wir gehen heute auf Löwenjagd und haben keine Angst! Wir haben ein großes Gewehr dabei und ein scharfes Schwert! UUH!

Oh! Was ist das? Ein Löwe? Nein, eine Wiese!

Wir kommen nicht drüber weg, wir kommen nicht drunter durch, wir kommen nicht drum herum,, wir müssen mittendurch!
(Handflächen reiben)

Wir gehen heute auf Löwenjagd und haben keine Angst! Wir haben ein großes Gewehr dabei und ein scharfes Schwert! UUH!

Oh! Was ist das? Ein Löwe? Nein, ein See!

Wir kommen nicht drüber weg, wir kommen nicht drunter durch, wir kommen nicht drum herum, wir müssen mittendurch!
(Schwimmbewegungen)

Wir gehen heute auf Löwenjagd und haben keine Angst! Wir haben ein großes Gewehr dabei und ein scharfes Schwert! UUH!

Oh! Was ist das? Ein Löwe? Nein, eine Holzbrücke!

Wir kommen nicht drüber weg, wir kommen nicht drunter durch, wir kommen nicht drum herum, wir müssen mittendurch!
(mit der Faust auf den Brustkorb trommeln)

Wir gehen heute auf Löwenjagd und haben keine Angst!

Wir haben ein großes Gewehr dabei und ein scharfes Schwert! UUH!

Oh! Was ist das? Ein Löwe? Nein, eine Straße! Wir kommen nicht drüber weg, wir kommen nicht drunter durch, wir kommen nicht drum herum, wir müssen mittendurch!
(Rechts gucken, links gucken und gehen)

Wir gehen heute auf Löwenjagd und haben keine Angst!

Wir haben ein großes Gewehr dabei und ein scharfes Schwert! UUH!

Oh! Was ist das? Ein Löwe? Nein, eine Höhle! Wir kommen nicht drüber weg, wir kommen nicht drunter durch, wir kommen nicht drum herum, wir müssen mittendurch!

Was ist das? Haare, Nase, Ohren....ein Löwe!

Schnell, über die Straße, über die Holzbrücke, durch den See schwimmen, über die Wiese, ins Haus, Tür zu, puuuhh, geschafft!
(Alle Bewegungen mitmachen)

Mitmachgeschichten

- **Wir gehen auf Büffeljagd:**

Wir sind im Land der Indianer. Es ist früh morgens; die Sonne geht auf.

Mit den Armen die Bewegung der aufgehenden Sonne machen

Der Häuptling wacht auf und beginnt sich zu recken und zu strecken.

mit den Armen die Bewegung nachmachen

Sie wärmen sich am Feuer, dann reiten die Indianermänner los um nach den Büffeln zu schauen. *Reiten = klopfen auf Oberschenkel*

Und sie reiten los, durch die Wälder *klopfen auf Oberschenkel*, über eine Holzbrücke *klopfen auf das Brustbein*, dann ein Stück Wüste *reiben der Handflächen*, und über einen Berg, da kommen die Pferde nur langsam *langsam reiten* voran. Jetzt geht es dafür ganz schnell *schnell reiten* wieder bergab. Dann kommt noch ein Stück Wald und noch ein Berg, über den die Pferde rüberkommen müssen, dann wieder herunter. Nun sind sie am Ziel angelangt. Sie halten nach den Büffeln Ausschau. Da sind sie! Schnell reiten sie zu ihren Büffeln und nehmen sie mit nach Hause.

Wie oben reiten sie los: Berg auf – Berg ab – Wald – Berg auf – Berg ab – Wüste – Holzbrücke – Wald. Und alle freuen sich mit dem Indianergruß!