

Renate Zimmer

Früh übt sich, wer nicht sitzen bleiben will.

Bewegungstipps für jeden Tag



Herausgeber:





Bewegungstipps

für jeden

Tag



Auf Mauern balancieren, Treppen hochsteigen und herunterspringen, über Pfützen hüpfen – Kinder lieben Bewegung und können oft gar nicht genug davon kriegen. Aber sie brauchen auch viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen und um Erfahrungen über ihre Umwelt zu sammeln.

Bewegung ist für Kinder vor allem Ausdruck ihrer Lebensfreude, ihrer Vitalität, aber sie ist auch eine Quelle vielfältiger Erkenntnisse – über sich selbst und über ihre Umwelt. Sie ist gerade in den ersten Lebensjahren ein Motor der Entwicklung und des Lernens.

In dieser Broschüre finden Sie Bewegungstipps für jeden Tag – für Kinder aller Altersgruppen zwischen zwei und 6 Jahren. Die Spielideen sind ohne organisatorischen Aufwand durchführbar, für sie wird wenig Material benötigt, an den Spielen können viele Kinder teilnehmen, sie sind jedoch auch in einer kleineren Gruppe durchführbar.

Sie sollen Anregungen geben, wie auch mit einfachen Mitteln und auf engem Raum im Kindergarten abwechslungsreiche und phantasievolle Bewegungsspiele angeboten werden können.



Prof. Dr. Renate Zimmer



Material:

Für jedes Kind ca. 5 bis 10 Wäscheklammern.



Spiel-/Bewegungssituation:

Jedes Kind erhält eine bestimmte Anzahl von Wäscheklammern und darf sich diese an seine Kleidung stecken. Die Kinder laufen durch den Raum und versuchen, sich gegenseitig die Klammern abzunehmen. Haben sie eine Klammer erwischt, dürfen sie sich diese an ihre Kleidung anstecken. Nach einigen Spielminuten wird das Spiel unterbrochen. Nun wird gezählt, wie viele Klammern die Kinder noch besitzen. Sind es mehr, als sie anfangs hatten? Klammernkönig oder Klammernkönigin ist das Kind, das am meisten Klammern an seiner Kleidung hat. Aber auch die anderen Kinder, die nur noch wenige Klammern haben, sind Klammernprinzessinnen und Klammernprinzen.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Förderung der Ausdauer, Körperwahrnehmung, Sozialerfahrung, Absprachen treffen und Regeln einhalten.



Material:

Teppichfliesen.



Spiel-/Bewegungssituation:

Die Teppichfliesen liegen mit der flauschigen Seite nach unten auf dem Boden. Die Kinder probieren auf ihrer Teppichfliese verschiedene Rutschmöglichkeiten aus. So stehen sie mit jedem Fuß auf einer Fliese und schlittern durch den Raum.

Sie können aber auch

- auf der Teppichfliese sitzen oder knien und sich mit den Händen und Füßen vorwärts oder rückwärts schieben;
- die Hände auf die Teppichfliese aufstützen und die Fliese über den Boden schieben.
- in der Bauchlage auf der Teppichfliese liegen, sich mit den Händen über den Boden schieben.

Das Rutschen auf und mit den Teppichfliesen gelingt besonders gut bei einem möglichst glatten Boden. Man kann gemeinsam mit einem Partner neue Spiele erfinden: So kann ein Kind das andere ziehen oder schieben.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Verbesserung der Bewegungskoordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung der Stützkraft.



Material:

Zeitungsblätter in verschiedenen Größen.



Spiel-/Bewegungssituation:

Die Zeitungen liegen im Raum verteilt auf dem Boden. Sie stellen Pfützen dar, über welche die Kinder hinwegspringen sollen. Mit welchen Sprüngen lassen sich die Zeitungen überwinden (beidbeinig, einbeinig, im Schritt-Sprung oder mit Aufstützen der Hände hinter der Zeitung)?

In die Pfützen darf aber auch hineingesprungen werden: Auch hier darf jedes Kind eigene Sprünge erfinden, wie es in die Pfütze hinein und wieder herauspringen kann.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Sprungkraft, Entfernungen einschätzen, Koordinationsfähigkeit, Raumorientierung, Raumwege finden.





Material:

Bierdeckel, Kissen.



Spiel-/Bewegungssituation:

Jedes Kind hat zwei Bierdeckel und ein Kissen. Das ist seine Ausrüstung, um einen Sumpf zu überqueren. Niemals darf man auf den Boden treten, sonst sinkt man in den Sumpf ein! Mit den Bierdeckeln und den Kissen kann man sich aber kleine Rettungsinseln bauen, über die man balancieren kann oder auf denen man sich ausruhen kann.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Gleichgewicht, Raumwahrnehmung, Regeln einhalten, Entfernungen abschätzen.





Material:

Mehrere Chiffontücher oder Baumwolltücher, Stifte oder Holzstäbchen, leichte Bohnensäckchen, Reifen.



Spiel-/Bewegungssituation:

Schuhe und Strümpfe werden ausgezogen. Jedes Kind hat einen Reifen – er ist sein Haus, in das es möglichst viele der in der Mitte des Raumes liegenden Gegenstände (Tücher, Stifte etc.) bringen soll. Allerdings darf es diese nicht mit den Händen anfassen. Für den Transport sind nur die Füße erlaubt, außerdem darf immer nur ein Gegenstand transportiert werden. Schieben ist auch nicht erlaubt. Die Gegenstände sollen mit den Zehen aufgegriffen werden.

Abschließend wird gezählt, wie viele und wie viele verschiedene Gegenstände jeder Spielteilnehmer in seinem Reifen gesammelt hat.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Fußbeweglichkeit, Kräftigung der Fußmuskulatur, Gleichgewicht, Aufstellen und Einhalten von Regeln.



Material:

Springseile.



Spiel-/Bewegungssituation:

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen; einer der beiden hat ein Seil. Er hält das Seil an einem Ende in der Hand und bewegt es auf dem Boden ganz schnell hin und her. Es sieht jetzt aus wie eine Schlange, sie bäumt sich auf und schlängelt sich schnell hin und her. Die Schlange kann besiegt werden, wenn der Spielpartner es schafft, mit dem Fuß darauf zu treten. Dann werden die Rollen gewechselt und der andere Partner bringt die schnelle Schlange in Bewegung.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Feinmotorische Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Koordinationsfähigkeit, visuelle Wahrnehmung, sich auf einen Partner einstellen.





Material:

Viele Papprollen (von Haushaltspapier oder Toilettenpapier).



Spiel-/Bewegungssituation:

Die Papprollen werden senkrecht auf den Boden gestellt. Die Kinder laufen im Slalom, in Kurven und Kreisen um die Papprollen herum und sollen versuchen, dabei keine Rollen umzustößen. Beim nächsten Durchgang nehmen sie einen Tennisball hinzu und versuchen, den Ball mit der Hand oder dem Fuß um die Papprollen herumzurollen.

Abschließend wird der Ball als Fußball und die Papprolle als Ziel benutzt: Aus welcher Entfernung schaffen es die Kinder, die Röhre umzuschießen? Je weiter sie entfernt stehen, umso schwieriger wird es natürlich. Deswegen darf jeder sich die Entfernung selbst festlegen.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Bewegungssteuerung, Zielgenauigkeit der Bewegung, Raumwahrnehmung, Koordination.





Material:

Zeitungsstäbe, Luftballons, Kartons.



Spiel-/Bewegungssituation:

Mehrere Zeitungsblätter werden übereinander gelegt und zu Stäben gerollt. Sie stellen Hockeyschläger dar, mit denen ein Luftballon über den Boden gerollt werden kann. An einigen Stellen im Raum befindet sich ein aufrecht stehender Karton. Er dient als Tor, in das die Ballons getrieben werden.

Welche anderen Spiele lassen sich mit Stab und Ball ausführen?



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Mit den eigenen Handlungen etwas bewirken zu können, über Bewegung einen Effekt erzielen, Koordination der Bewegung, Raumwahrnehmung.





Material:

Ein alter Hut.



Spiel-/Bewegungssituation:

Ein Kind erhält einen Hut, es übernimmt damit die Rolle des Fängers. Der Hutbesitzer läuft den anderen Kindern hinterher und versucht, jemand anderem den Hut aufzusetzen. Wer von dem Hut berührt wird, muss ihn abnehmen. Er darf sich aber sofort ein neues Opfer suchen, dem er nun den Hut übergibt.

Das Spiel kann auch mit zwei Fängern, also mit zwei Hüten, gespielt werden. In diesem Fall ist es für die laufenden Kinder zwar weniger leicht, den Überblick zu behalten, für die Fänger wird das Spiel aber leichter, da ihr Standort von der Gruppe weniger gut verfolgt werden kann. So können auch jüngere Kinder gut in das Spiel einbezogen werden.



Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Sich auf Regeln verständigen, Orientierungsvermögen verbessern, Geschicklichkeit fördern, verschiedene Rollen einnehmen.



Zeitungsdecken

Material:

Viele Zeitungsblätter.



Spiel-/Bewegungssituation:

Ein Kind liegt auf dem Rücken auf dem Boden und wird von einem anderen mit Zeitungspapier vorsichtig zugedeckt. Abschließend kann es selbst bestimmen, ob es mit einem Ruck alle Zeitungen abschütteln will, oder ob es langsam von seinem Partner wieder abgedeckt werden soll. Anstelle der Zeitung kann auch ein Chiffontuch verwendet werden.

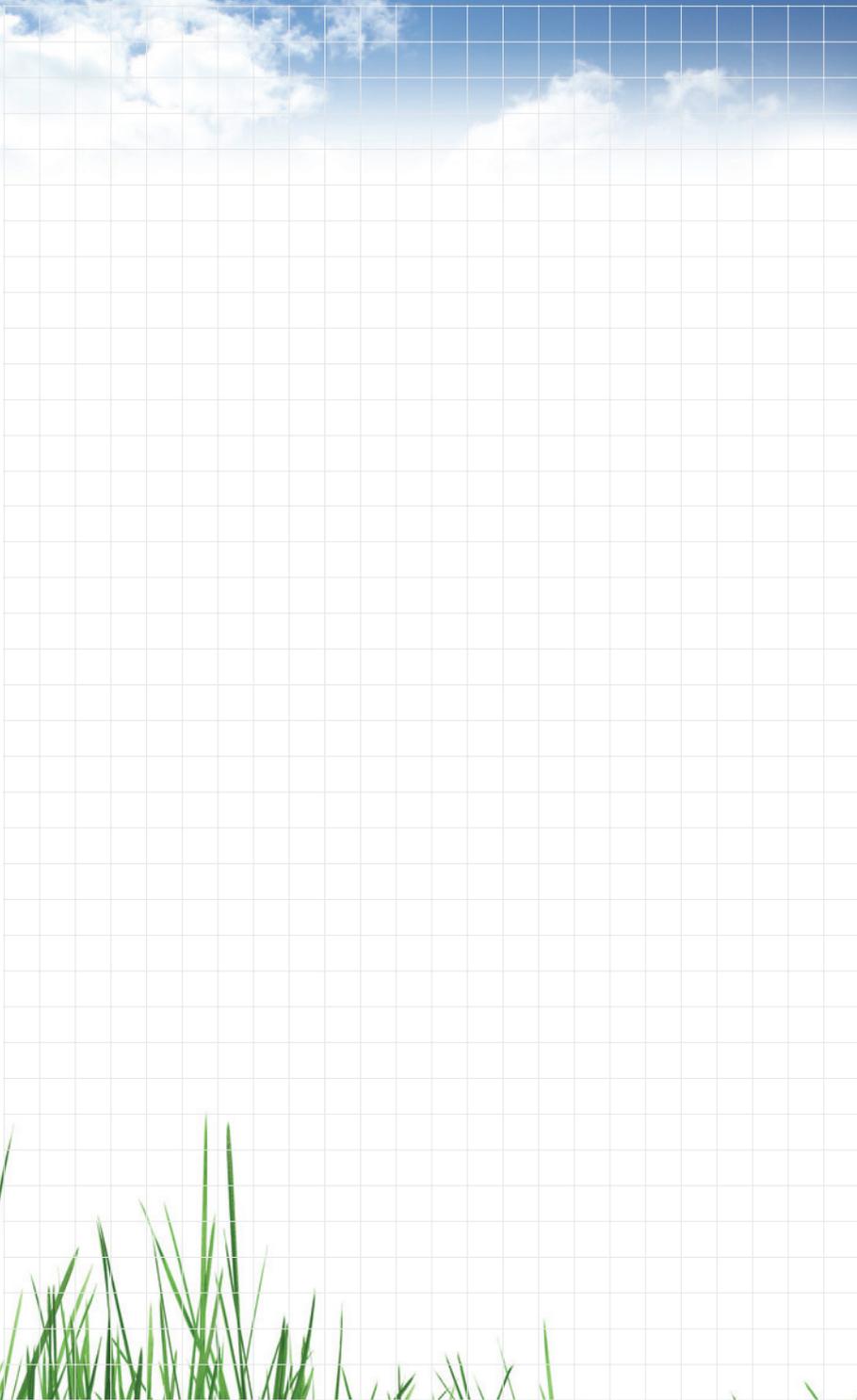


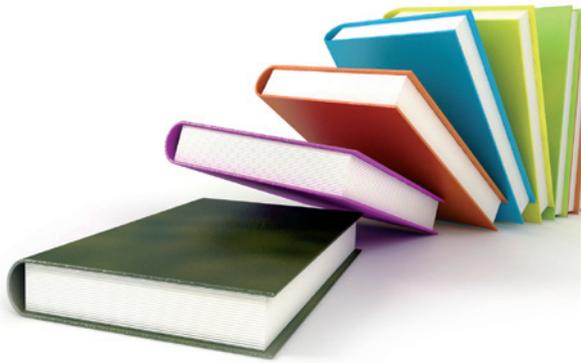
Was bei diesem Spiel erreicht werden kann:

Zur Ruhe kommen, Entspannung, Körperwahrnehmung.



Platz für eigene Bewegungsspiele





... zum Weiterlesen

Schafft die Stühle ab! Was Kinder durch Bewegung lernen.

Freiburg: Herder 1995, 5. Aufl. 2003.

Bewegung und Entspannung.

Freiburg: Herder 2003, 2. Aufl. 2005.

Kinder brauchen Selbstvertrauen.

Freiburg: Herder 2006.

Handbuch Bewegungserziehung.

Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis.

Freiburg: Herder 1993, 19. neu bearb. Aufl. 2009.

Kreative Bewegungsspiele.

Psychomotorische Förderung im Kindergarten.

Freiburg: Herder 1989, 20. Aufl. 2009 (im Druck).

So fördert Bewegung die Lust am Lernen.

Freiburg: Herder 2007.

Handbuch der Sinneswahrnehmung.

Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung.

Freiburg: Herder 1995, 18. Aufl. 2009.

Handbuch der Psychomotorik.

Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.

Freiburg: Herder 1999, 10. Aufl. 2008

Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung.

Freiburg: Herder 2004, 3. Auflage 2007.

Alles über den Bewegungskindergarten.

Freiburg: Herder 2007, 3. völlig überarbeitete Neuauflage.

Handbuch Sprachförderung durch Bewegung.

Freiburg: Herder 2009.



Renate Zimmer, Professorin an der Universität Osnabrück, ist bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen und Vorträge auf dem Gebiet der frühkindlichen Bewegungserziehung. Seit Anfang 2008 leitet sie das „Niedersächsische Institut für Frühkindliche Bildung und Entwicklung“ an der Universität Osnabrück. 2007 wurde sie von Bundespräsident Horst Köhler für ihr langjähriges gesellschaftspolitisches Engagement für Kinder mit dem Bundesverdienstorden ausgezeichnet.



Die Arbeitsgemeinschaft Kiga-AKTIV hat sich die ganzheitliche Gesundheits- und Entwicklungsförderung aller Kindergartenkinder in der Stadt und im Landkreis Heidenheim zum Ziel gesetzt.

Mit freundlicher Unterstützung:



Unternehmen Leben

Die Stadt Heidenheim, der Stadtverband für Sport Heidenheim e.V. für seine Mitgliedsvereine, der Landkreis Heidenheim und die Heidenheimer Zeitung freuen sich, gemeinsam mit Prof. Dr. Renate Zimmer diese Sammlung von Bewegungsspielen „für jeden Tag“ herausgeben zu können.

Schutzgebühr: 2 Euro

Impressum:
Herausgeber: Stadt Heidenheim, Landkreis Heidenheim, Stadtverband für Sport Heidenheim an der Brenz e.V., Heidenheimer Zeitung GmbH & Co. KG
Copyright: 2009 Stadt Heidenheim
Gestaltung: Dreamland GmbH & Co. KG, Steinheim am Albuch
Verlag: Heidenheimer Verlagsanstalt, Heidenheim an der Brenz
Druck: DTP & Druck Matthias Kopp, Heidenheim · Auflage: 3000 Exemplare

