



Konzept

Bewegungsförderung

Kinder in Kindertagesstätten

## **Inhalt**

1	Vorwort .....	2
2	Problemstellung .....	2
3	Zielsetzung der Übungseinheiten.....	3
4	Das Ziel bestimmt den Weg.....	3
5	Ablaufplan .....	4

# 1 Vorwort

In der heutigen Zeit nimmt der Medienkonsum eine immer größer werdende Rolle ein. Fernsehen und Spielekonsolen wie Nintendo, Play Station und Co. werden bei Kinder und Jugendlichen immer beliebter, sodass diese meist vor dem Sport bevorzugt werden. Gründe hierfür sind zum Teil die beruflichen Rahmenbedingungen der Eltern, die meist von unserer heutigen Gesellschaft vorgegeben werden. Sie verhindern, dass die Kinder gemeinsam mit den Eltern einer bewegungsfreudigen Aktion nachgehen können. Des Weiteren verknüpfen die Kinder den Sport mittlerweile mit Anstrengung, sehen ihn als langweilig, lästig und ohne jeglichen Spaß an und bevorzugen andere bewegungslose Aktionen. Ein weiterer Punkt ist, dass nicht jede Familie auf Grund ihrer finanziellen Situation die Möglichkeit hat, einen Sportverein oder Zusatzangebote zu besuchen und wahrzunehmen. Ein weiterer Punkt ist, dass es den Erziehern in den Kindertageseinrichtungen nicht immer möglich ist, neben dem engmaschigen Tagesablauf noch zusätzliche bewegungsfördernde Angebote durchzuführen.

Genau dies haben wir uns als „Jugend-Förder-Verein“ zur Aufgabe gemacht und möchten den Familien und Kindereinrichtungen unter die Arme greifen. Gemeinsam mit den Kindertagesstätten und unseren Übungsleitern möchten wir den vorhandenen Bewegungsdrang der Kinder in der Altersstufe von 3-7 Jahren aufgreifen und verschiedene bewegungsfördernde Übungen anbieten und durchführen.

## 2 Problemstellung

Dabei gibt das Ziel, das Bedürfnis die Lust auf Bewegung zu wecken, den Weg vor, der zu beschreiten ist. Es geht nicht darum, viele Sportarten oder Bewegungsfelder zu durchleben, um das „Beste“ für das jeweilige Kind zu finden, viel mehr möchten wir die Empfindungen für Bewegung bei Kindern wecken bzw. fördern. Daher beginnt der Ansatz beim spielerischen Verständnis für Bewegung.

Der Mensch ist ein Raubsäuger, mit entsprechendem aufrechtem Gang - um seine Beute besser ausfindig zu machen. Ein einfacher Satz, der bereits heute schon an die Grenzen unserer Gesellschaft stößt. Wir gehen überwiegend sitzenden Tätigkeiten nach, wodurch es bereits im Kindesalter schon zu Muskelverkürzungen und Haltungsfehlern kommt. Wir müssen unsere Beute nicht mehr in der Ferne ausmachen und sie auch nicht mehr jagen – sie liegt im Discounter in Regal Nr. 4 des dritten Ganges links. Und ist der Weg zur „Beute“ auch noch so kurz, bewegen wir dazu höchstens noch unser 200PS Metallpony, welchem wir oft auch noch mehr Pflege zukommen lassen, als wir für unsere Gesundheit, unserem eigenen Körper aufbringen.

Viele Kinder wissen heute nichts mehr mit dem Begriff „in die Schule gehen“ anzufangen, da erledigt ja das eigene oder öffentliche Pony. Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein fängt nicht erst mit der eigenen Familie, Erfolg im Job oder finanzieller Unabhängigkeit an – auch

müssen wir uns von dem Gedanken verabschieden, dass es irgendwann in unserem Leben einen Berater gibt, der uns sanft und schonend vermittelt, das „jetzt unsere Chance ist, unser Lebenswandel zu ändern, sportlich aktiv zu werden, uns gesünder zu ernähren und dadurch zufriedener und selbstbewusster leben“.

All diese Zutaten unseres Lebens sind uns in unserer Evolution mitgegeben worden. Seit dem Wirtschaftswunder Zeitalter leider vergessen oder verdrängt geworden. Mit zunehmender Industrialisierung und Technologie geriet dies leider in den Hintergrund und wird verdrängt.

Die Grundzutaten bestehen aus naturnaher Bewegung und Bewegungserfahrung, sowie Unterstützung zur Bewältigung künstlicher Bewegungen und Umgang mit gesellschaftlichen Zwangshaltungen (sitzen auf Stühlen über unnatürliche Zeitspannen wie in Schulen, bei der Arbeit etc.)

### **3 Zielsetzung der Übungseinheiten**

Frei nach dem Motto: „Spaß durch Sport“ möchten wir mit unseren ausgebildeten Übungsleitern die psychomotorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder durch gezielte Übungen fördern. Schwerpunkt ist die Zusammenarbeit des Übungsleiters mit den Kindern. Was beschäftigt die Kinder? Was ist ihnen wichtig? Der natürliche Bewegungsdrang wird aufgegriffen und die Kinder lernen durch verschiedene bewegungsfördernde Übungsaufbauten mit ihrem Körper umzugehen, ihre sportlichen und körperlichen Grenzen kennen zu lernen und diese auszutesten. Ein weiteres Ziel soll es sein, die Kinder an einen Sportverein weiterzuempfehlen (sofern dies noch nicht der Fall ist) und im Falle von den im Vorwort genannten Gründen eine Lösung im Sinne des Kindes, seiner Familie und auch dem Verein zu finden. Hier nehmen unsere Kooperationspartner/-vereine eine wichtige Rolle ein. In Summe soll dem Trend der „Bewegungsvermeidung“ entgegengewirkt werden und die Kinder für Bewegung, in jeglicher Form, begeistert werden.

### **4 Das Ziel bestimmt den Weg**

In einem mit der Einrichtung festgelegtem Zeitraum findet mindestens einmal pro Woche für 60 Minuten in einer geeigneten Räumlichkeit oder im Freien eine gemeinsame Übungsstunde statt, in der die Lust an Bewegung vorgelebt und zum Mitmachen animiert. Die Maßnahmen zur Förderung der Kinder setzen sich aus den Bedürfnissen, Wünschen und dem physischen Standes des Kindes und den ErzieherInnen der Einrichtung zusammen. Durch diese Bestimmung erstellen die Übungsleiter einen angepassten Übungsplan in Absprache mit der jeweiligen Einrichtung für gemeinsame Übungsstunden.

## 5 Ablaufplan

Nach den bisher gesammelten Erfahrungen im Bereich der Bewegungsförderung eignet sich folgender Ablauf für die gemeinsame Übungseinheit.

**Begrüßung:** Die Kinder und Erzieher werden begrüßt, ein gemeinsames  
ca. 3 Minuten Begrüßungsritual findet statt.

**Einstimmung:** gemeinsames Warm-Up (Schwerpunkt gerichtet)  
ca. 10 Minuten Die Körperaktivierung bzw. Bewegungsaktivierung der Kinder steht im Vordergrund. Die Kinder werden auf die weiteren Übungen der Schwerpunktarbeit vorbereitet.

**Hauptteil:** Hauptteilarbeit (Schwerpunkt gerichtet)  
ca. 40 Minuten Hier können angeleitete Übungen im Vordergrund stehen, aber auch der von den Kindern frei ausgeübte Bewegungsdrang kann bspw. in Bewegungslandschaften aufgegriffen werden. Die Kinder können/sollen eigene Erfahrungen in ihrem Können sammeln. Hier können die Erzieher in einzelne Übungen eingebunden werden und Teil der verschiedenen Übungen werden.

**Schlussteil:** gemeinsame Abschlussrunde  
ca. 5 Minuten Die Kinder und Erzieher werden bei einem gemeinsamen Abschlussritual verabschiedet. Die gemeinsame Ausübung beispielsweise eines „Schlachtrufes – HIPP HIPP, HURRA!“ kann das Gemeinschaftsgefühl fördern.