

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1 Die Bedeutung von Bewegung .....</b>	<b>11</b>
1.1 Die eigene Sportbiografie .....	12
1.2 „Was heißt hier Bewegung?“ .....	13
1.2.1 Bewegung und Sport .....	13
1.2.2 Die Dimensionen von Bewegung .....	14
1.2.3 Die Bewegungsgrundformen .....	15
1.3 Kinderwelt ist Bewegungswelt .....	16
1.3.1 Kinder suchen Bewegungsgelegenheiten .....	16
1.3.2 Warum wollen Kinder sich immer bewegen? Motive und Bedürfnisse .....	16
1.3.3 Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung der Kinder .....	19
1.3.4 Der Rückgang natürlicher Spiel- und Bewegungsgelegenheiten .....	21
<b>2 Physiologische Grundlagen von Bewegung .....</b>	<b>23</b>
2.1 Das Skelett und die Knochen .....	24
2.2 Die Muskeln .....	25
2.3 Das Herz-Kreislauf-System .....	28
2.4 Das Nervensystem .....	28
2.5 Aufbau und Funktionsweise des Gehirns .....	29
2.5.1 Nervenzellen und Nervenverbindungen .....	30
2.5.2 Nervenverbindungen entstehen durch Bewegungserfahrungen .....	31
<b>3 Wahrnehmung .....</b>	<b>33</b>
3.1 Wahrnehmung ist die Grundlage aller Bewegungen .....	34
3.2 Der Prozess der Wahrnehmung .....	35
3.3 Die Entwicklung der Wahrnehmung .....	37
3.4 Entwicklung und Funktion der einzelnen Sinnessysteme .....	38
3.4.1 Das visuelle System: Sehen .....	38
3.4.2 Das auditive System: Hören .....	40
3.4.3 Das taktile System: Tasten und Berühren .....	42
3.4.4 Das kinästhetische System: Muskel- und Bewegungsempfindung .....	43
3.4.5 Das vestibuläre System: Gleichgewichtssinn .....	45
3.4.6 Das olfaktorische und das gustatorische System: Riechen und Schmecken .....	46
3.5 Integration der Sinneswahrnehmungen .....	48
3.6 Störungen der Wahrnehmung – Störung der Integration der Sinne .....	49
3.6.1 Wie äußern sich Wahrnehmungsstörungen? .....	50
3.6.2 Der richtige Umgang mit Wahrnehmungsstörungen bei Kindern .....	52
3.7 Unterstützung der Wahrnehmungsentwicklung in der Kita .....	52
3.7.1 Spielerische Förderung der Wahrnehmungsleistungen durch die Hervorhebung eines Sinnes .....	53

<b>4</b>	<b>Entwicklungspsychologische Grundlagen und ihre Konsequenzen für die Gestaltung der Bewegungsangebote</b>	<b>64</b>
4.1	Bewegung und Spiel als elementare Betätigungsformen der Kinder	65
4.2	Die Entwicklung des Denkens	68
4.2.1	Bewegung macht schlau!	72
4.2.2	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten	73
4.3	Die motorische Entwicklung des Kindes	74
4.3.1	Gesetzmäßigkeiten der motorischen Entwicklung	74
4.3.2	Verlauf der motorischen Entwicklung	75
4.3.3	Entwicklung der Bewegungsgrundformen	78
4.3.4	Störungen der motorischen Entwicklung	83
4.3.5	Unterstützung der motorischen Entwicklung in der Kita	83
4.4	Die Entwicklung des Sozialverhaltens	84
4.4.1	Die Entwicklung des sozialen Spielverhaltens	84
4.4.2	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungssituationen	85
4.4.3	Konkurrenz- und Kooperationsspiele	86
4.5	Zur Identitätsentwicklung des Kindes: das Selbstkonzept	88
4.5.1	Zum Aufbau des Selbstkonzepts	90
4.5.2	Das Selbstkonzept und die Motivation, etwas zu leisten	91
4.5.3	Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten	91
4.6	Bewegung ist immer mit emotionalen Prozessen verbunden	93
4.7	Sprache und Bewegung	94
4.7.1	Die Sprachentwicklung des Kindes	95
4.7.2	Störungen der Sprachentwicklung	96
4.7.3	Sprachförderung in Bewegungsangeboten	96
4.7.4	Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele zur Sprachförderung	97
<b>5</b>	<b>Methodisch-didaktische Prinzipien der Gestaltung von Bewegungsangeboten in der Kita</b>	<b>101</b>
5.1	Aufgaben und Ziele der Bewegungserziehung	102
5.2	Methodisch-didaktische Prinzipien von Bewegungsangeboten in der Kita	102
5.3	Methoden der Bewegungsvermittlung: Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe	104
5.4	Wie lernen Kinder? Lerntheorien und ihre Anwendung in Bewegungsangeboten der Kita	106
5.4.1	Was bedeutet Lernen?	106
5.4.2	Lerntheorien	107
5.5	Das Konzept der Psychomotorik	111
<b>6</b>	<b>Gesundheitsförderung durch Bewegung</b>	<b>116</b>
6.1	Was bedeutet der Begriff „Gesundheit“?	117
6.2	Der Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung im Kindesalter	117
6.3	Zur gesunden Entwicklung benötigt der Organismus Belastungsreize	119
6.4	Motorische Hauptbeanspruchungsformen fordern und fördern	120
6.4.1	Kraft	120

6.4.2	Beweglichkeit .....	124
6.4.3	Ausdauer .....	127
6.4.4	Koordination .....	130
6.5	Rückenschule für Erzieherinnen .....	133
6.5.1	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule .....	133
6.5.2	Ursachen für Rückenleiden von Erzieherinnen .....	136
6.5.3	Präventive Maßnahmen gegen Rückenbeschwerden im Erzieherinnenberuf .....	137
6.5.4	Funktionelle Gymnastik der Rückenschule „Fitter Rücken“ – ein kurzes Übungsprogramm .....	140
6.5.5	Ungesunde Bewegungsmuster erkennen und ersetzen .....	147
<b>7</b>	<b>Bewegung in die Kita bringen .....</b>	<b>148</b>
7.1	Bewegungsfreundliche Raumgestaltung in der Kita .....	149
7.1.1	Gestaltung der Innenräume .....	149
7.1.2	Gestaltung des Außengeländes .....	152
7.2	Bewegungsanregende Geräte und Materialien .....	152
7.2.1	Alltagsmaterial .....	155
7.2.2	Bälle .....	156
7.3	Bewegungsspiele .....	157
7.3.1	Kleine Spiele .....	157
7.3.2	Aufwärmspiele .....	158
7.3.3	Kleine Spiele anleiten .....	159
7.4	Bewegungslandschaften und Bewegungsbaustellen .....	161
7.4.1	Bewegungslandschaften .....	161
7.4.2	Bewegungsbaustellen .....	163
7.4.3	Sicherheitshinweise zum Auf- und Abbau von Geräten mit Kindern .....	165
7.5	Die angeleitete Bewegungsstunde .....	166
7.5.1	Organisatorische Rahmenbedingungen .....	166
7.5.2	Zur Organisation der Bewegungsstunde .....	166
7.5.3	Inhalte der Bewegungsstunde .....	167
7.5.4	Der Ablauf einer Bewegungsstunde .....	168
7.6	Spaziergänge .....	171
7.7	Geschlechtsbewusste Bewegungsangebote für Jungen und Mädchen .....	171
7.8	Aufsichtspflicht bei Bewegungsangeboten .....	174
<b>8</b>	<b>Rhythmus und Tanz .....</b>	<b>176</b>
8.1	Rhythmus .....	177
8.1.1	Ein Rhythmus gliedert Bewegungsabläufe .....	177
8.1.2	Rhythmische Bewegungsbegleitung .....	178
8.2	Was bedeutet „Tanz“? .....	180
8.3	Absichten der Tanzerziehung in der Kita .....	181
8.4	Tanzformen für Kinder .....	182
8.4.1	Tanzimprovisation .....	182
8.4.2	Darstellendes Tanzen .....	184

8.4.3	Bewegungslieder und Singkreisspiele .....	185
8.4.4	Gebundene Tanzformen – Tänze für Kinder gestalten .....	187
8.5	Die imitative und die kreative Methode der Tanzerziehung .....	189
8.6	„Ich kann nicht tanzen“ – mögliche Schwierigkeiten der Erwachsenen ....	190
<b>9</b>	<b>Entspannung</b> .....	<b>192</b>
9.1	Zur Bewegung gehört Entspannung .....	193
9.2	Wie reagieren Kinder auf Entspannung? .....	193
9.2.1	Körperliche, psychische und verhaltensmäßige Reaktionen auf Entspannung .....	193
9.2.2	Begleiterscheinungen von Entspannungsreaktionen .....	194
9.2.3	Wann ist Vorsicht geboten, wenn es um Entspannung geht? .....	195
9.3	Entspannungsangebote in den Alltag der Kita einbinden .....	196
9.4	Methoden zur Entspannung in der Kita .....	197
9.4.1	Bewegte Entspannung .....	197
9.4.2	Wechsel von An- und Entspannung .....	198
9.4.3	Berührungen/Massagen .....	199
9.4.4	Konzentration der Wahrnehmung .....	202
9.4.5	Vorstellungsbilder und Entspannungsgeschichten .....	202
9.4.6	Atementspannung .....	204
9.5	Zur Organisation von wöchentlichen „Entspannungsstunden“ in der Kita .....	204
<b>10</b>	<b>Der Bewegungskindergarten</b> .....	<b>206</b>
10.1	Konzeptionelle Bestandteile eines Bewegungskindergartens .....	207
10.2	Elternarbeit und Bewegungserziehung .....	208
10.2.1	Elternabende .....	208
10.2.2	Gemeinsame Bewegungsaktionen von Eltern und Kindern .....	209
	Literaturverzeichnis .....	211
	Bildquellenverzeichnis .....	216
	Sachwortverzeichnis .....	217