

Toben, Turnen & Bewegung für Krippenkinder



Praxisreihe
Kindergarten

Toben, turnen, tanzen

Bewegungsideen für Krippenkinder

Für Bewegung braucht es kein Rezept. Ihre Krippenkinder haben bestimmt viele eigene Ideen, um sich frei und nach eigenem Körperempfinden zu bewegen. Diese Erfahrung sollten Sie ihnen als pädagogische Fachkraft so oft wie möglich bieten. Aber manchmal darf es auch ein bisschen extra sein: interessante Materialien, die die Bewegungsfreude der Kinder unterstützen, neugierig machende kleine Geschichten, die die Bewegung begleiten, Reime, Musik u. v. m. In diesem Heft finden Sie genau solche Ideen, die helfen, (noch) mehr Bewegungsfreude in die Gruppe zu bringen.

BEWEGUNG IM GRUPPENRAUM

Auch auf kleinstem Raum können Ihre Kleinstkinder „bewegende“ Erfahrungen machen. Ideen und Impulse dazu bieten Ihnen die Kinder selbst. Ein Stuhl ist beispielsweise ein interessanter Kletterbaum für Ihre Kinder? Dann bauen Sie doch einen Kletterparcours daraus auf! Draußen werfen die Bäume gerade die Blätter ab? Holen Sie sich ein paar in den Gruppenraum und spielen Sie „Bäume“. Die Wichtigkeit der Bewegung für die frühkindliche Entwicklung wird immer noch und immer wieder unterschätzt. Gerade Krippenkinder, die zu Hause wenige oder eher immer die gleichen Bewegungsangebote erhalten, profitieren dann in der Kita oder Krippe von Ihren und den eigenen Ideen. Machen Sie auch ungewöhnliche Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder erfahrbar. Bei genauer Aufsicht und nur nach Wunsch und Notwendigkeit mit Hilfestellung frei nach Emmi Piklers Kindermund-Ausdruck „Vertraue darauf, dass ich es kann ...“ Sportliche Ideen im Gruppenraum finden Sie in diesem Heft ab Seite 7.



BEWEGUNG „DRAUSSEN“

Nicht jeden Tag erlaubt es das Wetter, dass Sie mit Kindern unter drei Jahren nach „draußen“ gehen. Aber gerade hier machen die Kinder die meisten und eindrucklichsten Bewegungserfahrungen. Unebener Boden, ein Hang – für Ihre Kleinstkinder ein Lernort in vielfältiger Weise, denn auf ungewohntem Boden ist das Körpergefühl ganz anders, wird der Gleichgewichtssinn viel mehr herausgefordert, trainieren die Kinder Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke viel intensiver und selbsttätiger als „drinnen“. Draußen ist auch die Wahrnehmung wacher, denn hier erfahren die Kinder Luft, Luftfeuchtigkeit, Wind, Temperatur, Gerüche und Geräusche der Natur und entdecken tausend interessante Kleinigkeiten. Auf der Wetteranzeige Ihres Handys können Sie sich nicht nur über das Wetter informieren, hier werden Ihnen auch Luftqualität, UV-Index und mögliche Schadstoffbelastungen, beispielsweise durch Ozon, angezeigt. Denn auch das ist wichtig: Lassen Sie die Kinder an heißen Tagen nicht draußen spielen, wenn der Ozonwert in Bodennähe gegen Nachmittag sehr hoch ist! Draußen-Ideen mit viel Bewegung warten in diesem Heft im zweiten Kapitel ab Seite 19 auf Sie und die Kinder.

TOBEN, TURNEN UND TANZEN ZU MUSIK

Na klar, Musik ist toll und es macht einfach Spaß, sich dazu zu bewegen. Hinter dieser beglückenden Erfahrung steckt aber noch viel mehr. Denn Musik ist ein echter Motor für vielfältige Entwicklungsprozesse. Erste Erfahrungen mit Takt und Rhythmus helfen beispielsweise beim Sprechlernen und später beim Erwerb von Fremdsprachen: Rhythmen zu erleben stärkt beispielsweise die Fähigkeit, auch die Rhythmik in der gesprochenen Sprache zu verstehen und zu bemerken, wann, wo und warum es Sprechpausen gibt. Das ist wichtig, um selbst sinnvolle Sätze bilden zu können – eine Fähigkeit, die Ihre Krippenkinder genau jetzt erwerben. Musik mit dem eigenen Körper zu erfahren und zu begleiten: Das ermöglicht den Kindern sozusagen eine hautnahe DIY-Sprachförderung. Tipp: Suchen Sie Musikstücke aus, die nicht „nerven“ und die die Kinder gern mögen, und achten Sie auch hier auf Diversität. Vielleicht darf es einmal etwas Klassisches sein statt der künstlich-piepsigen Kinderliederstimmen? Musik aus Afrika oder Asien? Entspannungs- oder Yoga-Musik? Fragen Sie die Kinder, was ihnen gut gefällt! Tanzideen und viele andere Spiele mit Musik finden Sie ab Seite 31.

BEWEGUNG IN TURNHALLE UND BEWEGUNGSRAUM

Ein Bewegungsraum in der Kita oder Krippe macht Bewegungserfahrungen möglich, die die Kinder vielleicht nur hier erleben können: Rennen in einem richtig großen Raum, Erkunden von interessanten und neuen Bewegungslandschaften, Klettern (unter Aufsicht), außerdem können die Kinder hier rutschen, krabbeln, kriechen, rollen, schlängeln, springen ... Gerade das Bewegen in, auf, unter Gegenständen aller Art und das Bewegen in großen Räumen trainieren die Propriozeption und die Raumlagewahrnehmung. Dabei erkennen die Kinder die Lage des eigenen Körpers im Raum. Sie als Fachkraft können dabei durch Beobachtung eventuell auch eine mögliche Raumlageabilität oder taktil-kinästhetische Wahrnehmungsschwächen der Kinder oder eines Kindes bemerken. Aber ebenso die Fähigkeit, die Lage von Gegenständen in Bezug zum eigenen Körper wahrzunehmen – und ausdrücken zu können –, üben die Kinder dabei. Und auch hier spielt die Sprachförderung mit Bewegung zusammen, denn erste Wörter für Raumlagebezeichnungen wie „unter“, „über“, „auf“, „in“, „an“, „um“ usw. lernen die Kinder zu verstehen und wenden sie dabei an. Turnhallenspiele und Sportideen für den Bewegungsraum warten ab Seite 43 auf Sie und die Kinder.

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Neben (oder nach) dem Auspowern durch Bewegung und Action sind gerade für Ihre Krippenkin-der auch Entspannung und Erholung wichtig. An einem anstrengenden Kita- oder Krippentag sind kleine Breaks, Kuschelzeiten, ruhige Spielerfahrungen oder einfach Trink- und Erholpausen un-endlich wichtig. Beim Zur-Ruhe-Kommen erholt sich nicht nur der Körper, die Kinder ordnen auch Erlebtes ein, sortieren Eindrücke und möchten ihr Bedürfnis nach Zuwendung befriedigen. Dann ist es wichtig, dass die Kinder sich zurückziehen können – auch im räumlichen Sinn – und eine gewis-se Hör-Ruhe erleben können. Ab Seite 53 finden Sie darum Impulse, Spiele und Ideen zum „Herun-terkommen“ oder um Ruhezeiten zu begleiten. Diese kleinen Pausen im Alltag können auch Ihnen als pädagogischer Fachkraft erlauben, kurz Luft zu holen und sich zu sammeln. Und das ist ja auch nicht ganz unwichtig!



Komm,
mach mit –
im Gruppenraum!



Der Gruppenraum als Turnhalle? Na klar, in diesem Kapitel finden Sie sportliche Ideen für Bewegung auf kleinstem Raum. Schaukelverse für die Aller kleinsten oder Schlangen-Parcours-Ideen, Aufräumspiele oder bewegende „Materialduschen“. Bewegungsgeschichten und ein Farbenrennen sind ebenfalls mit dabei.

Ab
0
Monaten

Kleiner Käfer

Ein Schaukellied für die
Allerjüngsten

Diesen kleinen Reim können die Zweijährigen auf dem Rücken mitmachen, die jüngsten Krippenkinder beteiligen sich im Liegen auf Bauch oder Rücken oder auf Ihrem Arm. Singen Sie einfach zur Melodie von „Itzbitze Spinne“.

*Kleiner, kleiner Käfer,
jetzt liegst du auf dem Bauch.
die Kinder liegen auf dem Bauch*

Rollst dich einfach rum, bum!
Liegst auf dem Rücken drauf.
Kinder rollen sich auf den Rücken

*Beinchen in die Höhe,
schaukelst hin und her,
das macht keine Mühe,
war ja gar nicht schwer.
ältere Krippenkinder schaukeln auf
dem Rücken vor und zurück, jüngere strampeln
mit den Beinen in der Luft*

TIPP Achten Sie darauf, dass auch die jungen Krippenkinder auf dem Bauch liegen. Gerade die Bauchlage ist für Kinder unter einem Jahr eine wichtige motorische Grundübung, auf der viele spätere Bewegungsabläufe aufbauen.



Krabbelaautos

Ein Straßenparcours im
Gruppenraum

Können Sie den Boden im Gruppenraum mit farbigem Klebeband bekleben? Dann kleben Sie für die Kinder doch Autostraßen auf, die die Kinder abkrabbeln können!

MATERIAL farbiges Klebeband
(ersatzweise Seile)

Kleben Sie mit dem bunten Band zunächst nur eine Straße auf, die die Kinder abkrabbeln, abkriechen oder mit Spielzeugautos entlangfahren können. Dann nehmen Sie nach und nach weitere Straßen dazu. Was machen zwei „Autos“/Kinder, die sich auf der Straße entgegenkommen? Lassen Sie die Kinder selbst Ideen und Lösungen finden. Je nach Alter der Kinder können Sie Ihre „Stadt“ natürlich erweitern: Malen Sie zum Beispiel Parkplätze auf und vielleicht fährt auch noch ein Bus mit ...

TIPP Im Außenbereich können Sie mit Kreide eine solche Stadt für die Kinder auf Asphalt aufmalen. Die Kinder können diese Straßen dann mit Bobbycars abfahren.



Ab
1
Jahr