

Warum ist Bewegung für Kinder so wichtig?

Bewegung ist für Kinder nicht nur Kommunikations- und Ausdrucksmittel sondern über die Bewegung nehmen Kinder ihre Umwelt wahr, erkunden sie, passen sich ihr an oder machen sie sich passend.

Bewegung unterstützt u. a. den Aufbau von:

starken Knochen

- Die Bildung von Knochensubstanz wird durch Bewegung stimuliert

besserer Haltung

- Bewegung sorgt für ausreichend Beanspruchung und nur so kann sich die Wirbelsäule aufrichten

kräftigeren Muskeln

- nur durch Bewegung werden bestimmte Muskelgruppen funktionsfähig

Koordination und Motorik

- Um Körpergefühl zu entwickeln, muss der ganze Körper bewegt werden
- Weniger Verletzungen, wenn der Gleichgewichtssinn ausreichend entwickelt ist

des Intellektes

- Das Gehirn hat von Geburt an Milliarden Nervenzellen, um sie funktionsfähig zu machen, müssen allerdings Verknüpfungen hergestellt werden! Dieser Prozess wird durch Bewegung angereizt

Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit

- Bewegung schafft ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten, die Erfahrung, dass mein Tun etwas bewirkt, die Auseinandersetzung mit Erfolgen und Misserfolgen und die Fähigkeit eigene Grenzen zu kennen. Dies sind die Grundlagen für spätere soziale Kompetenzen und Kontaktfreudigkeit.

Gesundheit

- Bewegung beugt Krankheiten vor die z.B. durch Übergewicht begünstigt werden

Körperwahrnehmung

- Erfahren von eigenen Körpergrenzen, von Temperatur und Feuchtigkeit, innere Befindlichkeit des Körpers. Das Kind lernt sich und seinen Körper wahrzunehmen und einzuschätzen.

Bewegung in der Bildungs- und Erziehungsempfehlung v0on RLP:

Kindern soll ermöglicht werden:

- verschiedene Bewegungsarten... jederzeit auszuprobieren und zu üben,
- neue Bewegungsformen zu entdecken und auszuprobieren,
- Innen- und Außenräume der Kita für Sport, Bewegungsspiele und spontane Bewegungen jederzeit zu nutzen.

Wir als Kita ermöglichen den Kindern ...

- verschiedene Bewegungsarten wie Balancieren, Klettern, Rennen, Hüpfen u.v.m auszuprobieren und zu festigen; wechselnd offen oder angeleitet
- **tägliches Rausgehen ins Außengelände;** egal bei welchem Wetter! Um neue Bewegungsformen zu entdecken und andere Gegebenheit wie Rennen auf nassem Boden etc, auszutesten
- angeleitete **Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten, Bewegungsspiele, Bewegungslieder, Tänze.** Hier wird auch die Sozialkompetenz durch miteinander spielen gefördert.

- ihren Körper auch mal ruhen und sich entspannen zu lassen. Das Wechselspiel von Bewegung und Entspannung ist wichtig, da der Körper sich regenerieren und neue Energie schöpfen muss. Dies geschieht mit Traumreisen, Partnermassagen etc.
- **regelmäßige Ausflüge** auf verschiedene Spielplätze und in den Wald. Hier können Bewegungsmuster gefestigt und neues kennengelernt werden.
- **sportliche Schlaufuchs-Angebote.** Wöchentlich bieten wir eine **angeleitete Sportstunde in der Kottenschule** sowie regelmäßige **Kinderyoga** in der Kita an.

Somit wird ...

- die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und ihre Eigenaktivität unterstützt.
- der Mut zum Einsatz ihrer motorischen Fähigkeiten unterstützt.
- die Erfahrung ermöglicht, dass sportliche Betätigung für das körperliche Wohl wichtig ist in Bezug auf die Gesundheit und das seelische Wohl.
- das natürliche Bewegungsbedürfnis nachhaltig gestärkt.

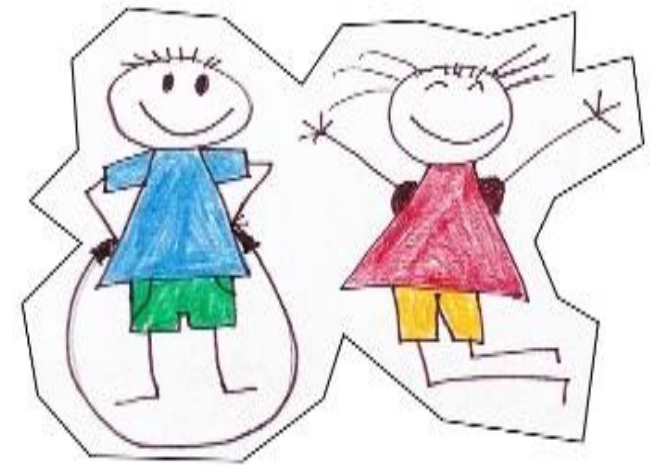
Sie als Eltern können ...

- viele Ihrer Freizeitaktivitäten nach draußen verlegen.
- sich nicht vor schlechtem Wetter scheuen. Als Vorbild vorangehen und sich mit wettergerechter Kleidung und Schuhen eindecken – denn man kann auch im Regen Spaß haben!
- Ihr Kind mal so richtig austoben lassen.
- Ihr Kind sich ausprobieren lassen. (Reagieren Sie nicht zu ängstlich, wenn es klettert, balanciert etc. Nur durch Übung wird man Meister ;)
- Mitmachen. Klettern, balancieren, hüpfen, rennen etc. Sie mit Ihrem Kind im Wald. So haben Sie gemeinsam Spaß.

Je mehr Bewegungserfahrung Kinder haben, desto besser können sie ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch einschätzen und können dadurch Unfälle und Verletzungen durch Überschätzung vermeiden!

Bewegung

„Wenn ich tanze, dann bin ich fröhlich.“
(Zitat von E. 4,6 J.)



Prot. Kindertagesstätte Kindergartenstraße

Kindergartenstr. 4

67655 Kaiserslautern

Tel.: 0631/14719



Email: kita-kindergartenstrasse@evkirchepfalz.de

<https://www.kirchen-in-kl.de/kitas/kindergartenstrasse/>