

Fortbildung Inhouse-Schulung

zur mobilen Bewegungsbaustelle der Brandenburgischen Sportjugend



Bedeutung frühkindlicher Bewegung

Entwicklung im
Kontext von
Gesundheit und
Bildung



Soziale Faktoren
kindlicher
Bewegung



Handlungsnormen
kindorientierter
Bewegungs-
erziehung



Initiative „Kita in Bewegung“

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



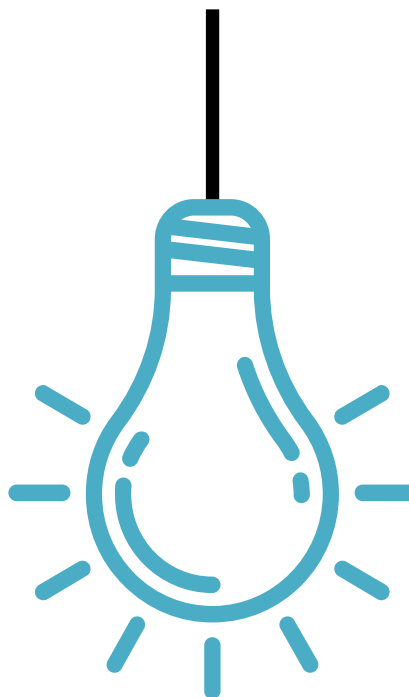
Initiative “Kita in Bewegung”

Grundlage für Gesundheit im
Erwachsenenalter

Bewegung = Basis für das
Lernen

Grundbedürfnis von Kindern

Emotionaler Ausdruck
über Bewegung



Bewegung ermöglicht Selbstwahrnehmung und -erfahrung

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”

Entwicklung im Kontext von Gesundheit und Bildung

Anthropologische
Betrachtung



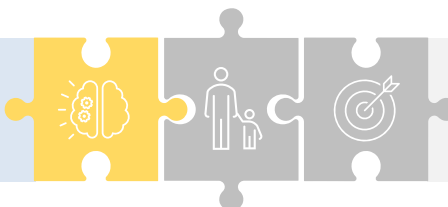
- Bewegung als kindliches Grundbedürfnis
- 8 Funktionen von Bewegung (Zimmer 2020, S. 21f.)

Betrachtung kognitiver
und psychosozialer
Entwicklung

Betrachtung körperlicher
Entwicklung

Hunger, I. (2022). Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung.

Bedeutung frühkindlicher Bewegung

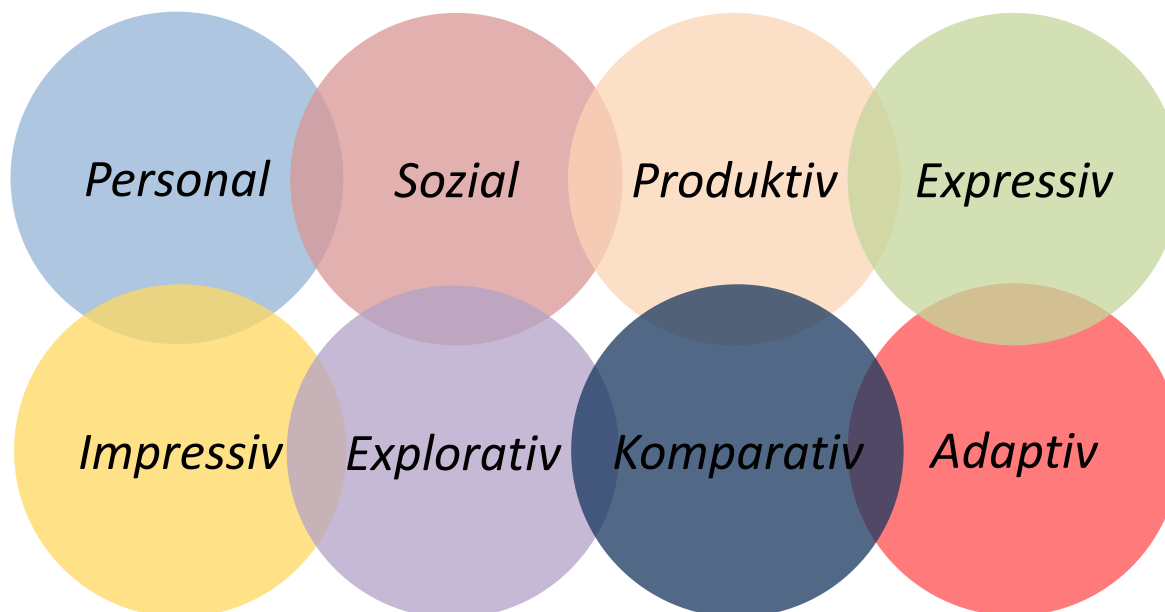


Initiative “Kita in Bewegung”

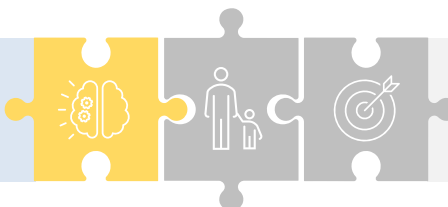
Anthropologische Betrachtung

8 Funktionen von Bewegung

(Zimmer 2020, S. 21f.)



Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”

Entwicklung im Kontext von Gesundheit und Bildung

Anthropologische
Betrachtung

Betrachtung kognitiver
und psychosozialer
Entwicklung



Betrachtung körperlicher
Entwicklung

- Medium zur Erkenntnis- und Erfahrungsgewinnung mit Sach-, Selbst- und Sozialbezug

Kognitive Prozesse:

- in den ersten Lebensjahren bewegungsbezogene Wahrnehmung und Erkenntnisgewinnung über eigenes Bewegungshandeln
 - mit zunehmendem Alter erfolgt Erkenntnisgewinnung auf der Vorstellungsebene
- Aufbau kognitiver Strukturen durch selbst regulierte und motivierte ständige Auseinandersetzung zwischen Individuum, dinglicher und sozialer Welt

Hunger, I. (2022). Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung.

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

Entwicklung im Kontext von Gesundheit und Bildung

Anthropologische
Betrachtung

Betrachtung kognitiver
und psychosozialer
Entwicklung



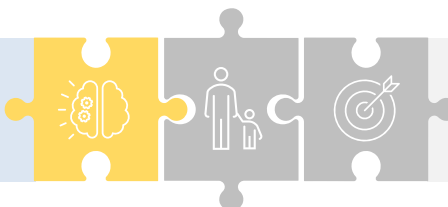
Betrachtung körperlicher
Entwicklung

Psychosoziale Prozesse:

- Bewegungssituationen eröffnen Kindern immer wieder neue und variierende psychosoziale Lern- und Erfahrungsgelegenheiten
 - Entwicklung Selbstkonzept aus individuellen Erfahrungen und Interaktion mit sozialen Welt („Können“ = motorische **und** psychische Fähigkeiten und Merkmale)
- unmittelbarer Zusammenhang zwischen Bewegungshandeln und positivem Selbstkonzept (z.B. Ruploh u.a. 2013; Seyda 2011)

Hunger, I. (2022). Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung.

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

Entwicklung im Kontext von Gesundheit und Bildung

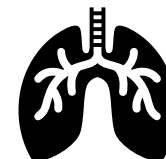
Anthropologische
Betrachtung

Betrachtung kognitiver
und psychosozialer
Entwicklung

Betrachtung körperlicher
Entwicklung

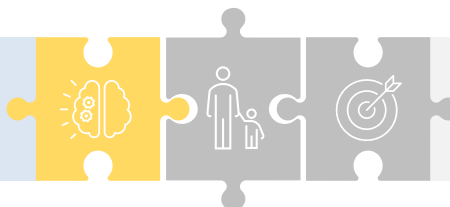


- Anregung der Muskelbildung von Rumpf und Extremitäten über alterstypische und spontane Aktivitäten des Kindes (z.B. Laufen, Klettern, Springen, Werfen etc.)
- Bedeutsamkeit für Haltungs- und Bewegungsapparat, Herzkreislauf, Atmung, Stoffwechsel



Hunger, I. (2022). Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung.

Bedeutung frühkindlicher Bewegung

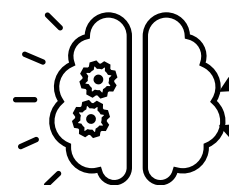


Initiative "Kita in Bewegung"

Frühe Kindheit

Neurales Fenster / Sensible Phase:

- Entstehung der „Informations-Highways“ zwischen den Hirnarealen (Vernetzung der Hirnareale)



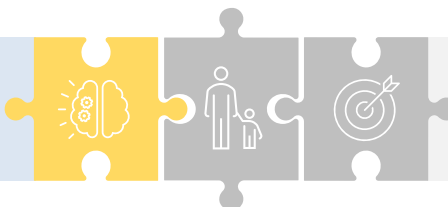
Erfahrungen

Umwelteinflüsse

- Die Erfahrungen und Umweltreize in dieser Zeit strukturieren das Gehirn, abhängig von Qualität und Menge der Inputs
- 2.- 4. Lebensjahr: Hochphase für Verknüpfung der motorischen Schaltkreise
Begley (1996). Kindergehirn – Kluge Köpfchen
- Bewegungsaktivitäten in dieser Zeit: „...unersetzlich für spätere psycho-physisch-kognitive Leistungsfähigkeit.“

Weineck (2010). Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

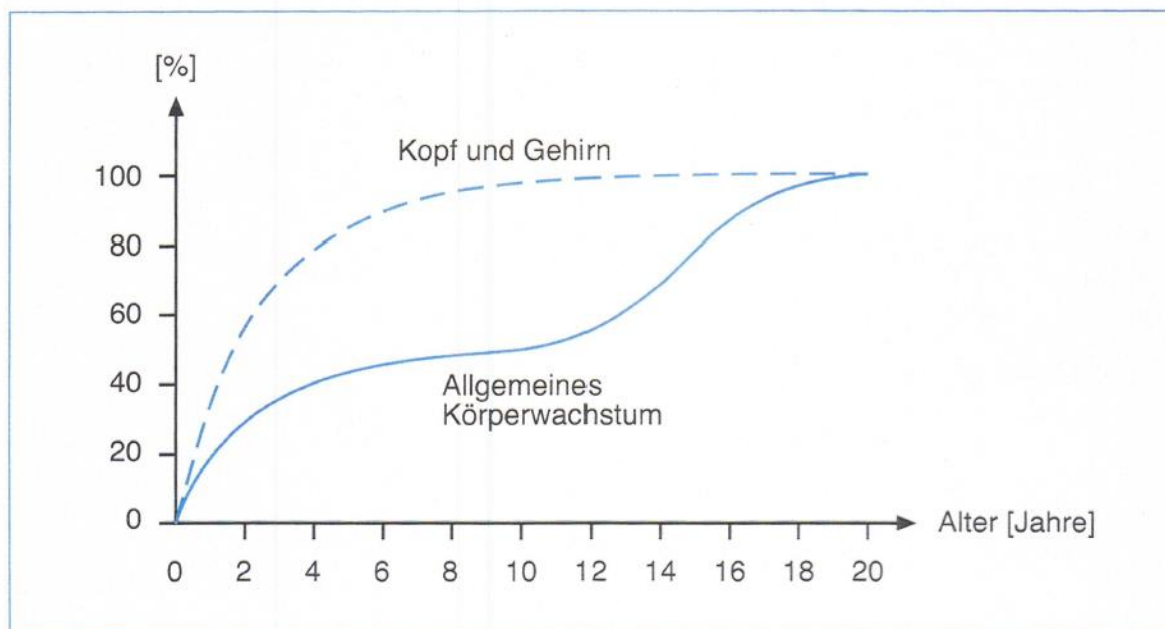
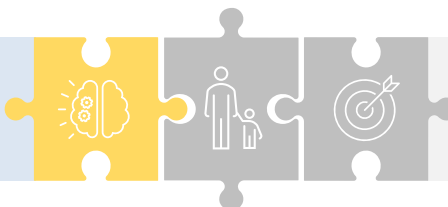


Abb. 62: Schematische Darstellung des Wachstums und der Entwicklung des Gehirns bzw. des Körpers. Die Entwicklung bei der Geburt wurde gleich 0, die mit 20 Jahren gleich 100 % gesetzt

Abb: Weineck & Weineck (2010). Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen.

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

Exekutive Funktionen

beeinflussen im Kindes- und Jugendalter die Lernleistung und die sozial-emotionale Entwicklung

Arbeits-
gedächtnis



Geistige
Flexibilität



Inhibition

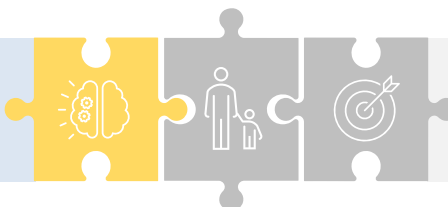


- Bewegung fördert die exekutiven Funktionen bei Kindern (Impulskontrolle und Selbstregulation)
- Positive Effekte von Bewegung auf neuronale Strukturen funktionieren nur dann, wenn Sie mit Freude, Spaß und Freiwilligkeit erfolgen.

Beck, F. (2021). Bewegung macht Schläu

Abb.: ZNL Fex - Exekutive Funktionen

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(WHO, 2019)



Kinder unter einem Jahr: mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität; nicht mehr als eine Stunde in sitzender Position

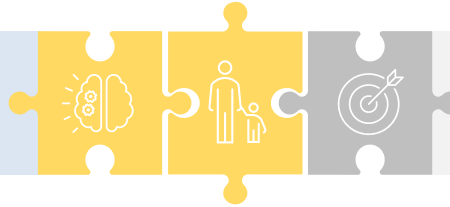
Kinder von 1-2 Jahren: mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität; nicht mehr als eine Stunde in sitzender Position

Kinder von 3-6 Jahren: mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität (davon mindestens 60 Minuten mit moderater bis stark anstrengender Aktivität)



Ergebnisse der KiGGS – Studie (KInder- und JuGendGesundheitsSurvey, Robert – Koch – Institut)
– 60 min tägliche Bewegungszeit erreichte **jedes zweite Kind bei den 3 – 6 jährigen**

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

Soziale Faktoren kindlicher Bewegung

Erzieherische
Vorstellungen

Familiäre Herkunft

Geschlechterbilder

Vorstrukturierung unterschiedlicher Erfahrungsmöglichkeiten & Lerngelegenheiten

- kindliche Bewegungsaktivitäten können zugelassen, angeregt, gebremst, unterbunden, motorisch vorstrukturiert werden
- Kinder aus bildungsfernen Familien sind weniger körperlich aktiv, erhalten weniger entwicklungsunterstützende Bewegungsimpulse (Schmidt, 2015)
- **Jungen:** Kräfte messen, Durchsetzungsvermögen, Risiko und Wettbewerb
- **Mädchen:** Kooperationsbereitschaft, Eleganz, körperliche Geschicklichkeit und Ästhetik

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”

Handlungsnormen kindorientierter Bewegungserziehung (in Kitas)

Räumliche Bedingungen

- situationsbezogene, bedürfnisorientierte Bewegung
- **Außengelände:** Freiraum, Naturnähe, Sinneserfahrungen



Kindorientierte Bewegungserziehung

- Leitlinien pädagogischen Handelns: (Zimmer 2020, S. 181f.)
Kindgemäßheit, Offenheit, Freiwilligkeit, Erlebnisorientiertheit und Sinnhaftigkeit, Entscheidungsmöglichkeit, Selbsttätigkeit
 **Psychomotorische Angebote**

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”



Entstehung der Psychomotorik (1955):

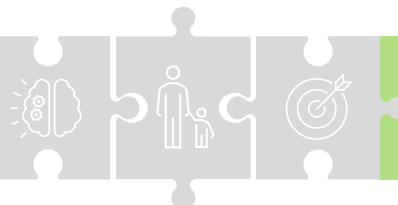
- Ernst J. Kiphard („Gründervater“ der Psychomotorik)
→ Entwicklung einer psychisch wirksamen Bewegungstherapie für entwicklungsverzögerte Kinder
- Psychomotorik ist die enge **Verbindung von Psyche und Körper im Bewegungsverhalten** von Kindern
→ den **Körper** als „Mittler von Selbstständigkeit“, über körperlich motorische Erfahrungen zu erleben
→ die **Bewegung** als Mittel, die Umwelt zu beherrschen und das Streben nach Autonomie zu verwirklichen

Ziel der
Psychomotorik

ganzheitliche Entwicklung von
Persönlichkeit & positivem
Selbstkonzept

über Erleben, Erfahren und
Kommunizieren **mit und durch**
Bewegung

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"

Erlebnisorientierte Bewegungsangebote ermöglichen dem Kind:

- ✓ eine **positive Beziehung zu seinem Körper und zu sich selbst aufzubauen**
- ✓ seine Beziehung zu anderen zu fördern (Toleranz, Rücksicht, Kooperation, Konfliktbewältigung)
- ✓ durch Erfahrungen das Selber-wirksam-Sein zu unterstützen, Misserfolge angemessen zu bewältigen

L e r n f e l d e r

= sich und seinen Körper wahrnehmen, verstehen, erleben

ICH-
Kompetenz

SOZIAL-
Kompetenz

SACH-
Kompetenz

= die materielle Umwelt wahrnehmen, kennenlernen, erleben

= sich absprechen, Rücksicht nehmen, kommunizieren



Bewegungen als „**Primärbedürfnisse**“ (Dr. Ulrich Nickel – 1990):

1. Spielerisches laufen, davonlaufen und schnell laufen
2. Hochspringen und von oben hinabspringen
3. Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
4. Höhe erklettern und Ausschau halten
5. Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
6. Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
7. Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
8. Bewegungskunststücke lernen und vorführen
9. Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
10. Gleiten und rutschen
11. An und mit Sportgeräten intensiv spielen
12. Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen



Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative "Kita in Bewegung"



Materialauswahl



Sinnesschulung



Erfolgserlebnisse
/ Wertschätzung



Eigenaktivität



Freiwilligkeit



Keine Bewertung



Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative “Kita in Bewegung”



- Förderung durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
- Landesprogramm frühkindliche Bildung und Kindertagesbetreuung – Landeskaptalplan C: Fachliche Weiterentwicklung und Innovationsförderung
- einziges Bundesland mit Schwerpunkt Bewegung im KiTa-Qualitätsgesetz

Bedeutung frühkindlicher Bewegung



Initiative „Kita in Bewegung“

Entstehung der „Bewegungsbaustelle“ - 1978-1982

- Ursprung durch „Frankfurter Arbeitsgruppe“ (Leitung: *Gerhard Landau*)
→ *Wie kann es gelingen, dass Schüler wieder ein stärkeres Interesse an ihrem Sportunterricht gewinnen?*
- Entwicklung des Konzepts „**Bewegungsbaustelle**“ zum offenen Sportunterricht
→ freie Spielsituationen mit „natürlichen Gegenständen“ (z.B. Balken, Kisten)
- *Klaus Miedzinski* (Sportpädagoge) forschte an der Uni Braunschweig an ersten einfachen Bewegungsmaterialien zu „natürlichen Bewegungsformen“ (z.B. Klettern, Balancieren) für die Bewegungserziehung im Kindergarten



Kinder...

- **erschaffen Bewegungswelt** mit einfachen Bauteilen (z.B. Holzklötzen, Reifen),
- inszenieren Rollenspiele, **errichten eigene Bewegungsanlässe** zum Klettern, Schaukeln, Wippen, Rutschen, Balancieren, Fahren,
- **entwickeln** durch kreative Auseinandersetzung mit dem Material ihre **motorische Geschicklichkeit und Ausdrucksfähigkeit**.



Öffentlichkeitsarbeit

- Aktivität im Social Media Bereich
- Videos & Kita-Challenges zur Bewegungsmotivation
- YouTube-Kanal: Brandenburgische Sportjugend
- Unterstützung prominenter Bewegungspaten

Coaching-Gespräch zur Bewegungsbaustelle



Termin: ca. 6 Wochen nach der Fortbildung

Dauer: ca. 60 Minuten

Format: Videokonferenz (Zoom) oder per Telefon



Teilnahme mind. einer Person, welche an der heutigen Fortbildung teilgenommen hat und Kitaleitung



Ziel des Coachinggesprächs:

- Beratung zur Durchführung der Bewegungsbaustelle
- Elternpartizipation (Ideen für einen Bewegten Elternabend)



Offene Fragen



Kampagne „Kinder stark machen“

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung der BSJ
- Förderung der Selbstkompetenz von Kindern
- Info-Box für Kitas mit Inhalten zur Stärkung der Persönlichkeit von Kindern



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Quellennachweise

- Beck (2021). Bewegung mach Schlau. Goldegg Verlag.
- Begley, S. (1996). Kindergehirn – Kluge Köpfchen
- Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.
- Hunger, I. (2022): Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte, WiFF Expertisen, Band 54. München.
- KiGGS - Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Home
- Schmidt, W. (2015). Verstetigung sozialer Ungleichheiten. In. Schmidt; Neuber; Rauschenbach; Brandl-Bredenbeck; Süßenbach; Breuer (Hrsg.). Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Kinder und Jugendsport im Umbruch. Schorndorf, S. 78–101.
- Psychomotorische Förderung im Elementarbereich – Akademie für Kindergarten, Kita und Hort
- Weineck, A., & Weineck, J. (2010). *Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen*. Südost-Verlag-Service.
- ZNL - Fex Förderung exekutiver Funktionen
- Zimmer, Renate (2020). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.