

# Fortbildungsreihe “Vier gewinnt”

Kooperation mit dem Netzwerk Gesunde Kita  
Fortbildung 3/4

09. April 2025, 10 - 11:30 Uhr  
**Bewegt und Bewegend**  
Elternabende mit und zum Thema Bewegung

		3				

**bewegt und bewegend**  
Elternabende in der Kita

**bewegter**  
Elternabend

**Elternabend**  
zum Thema  
Bewegung



## Elternabend zum Thema **Bewegung**

### Ziele

Sensibilisierung der Eltern für das Thema Bewegung

- Spaßfaktor für Kinder
- Vorurteil: "Die spielen ja nur"
- Bewegungsförderung ist keine Leistungsorientierung
- Bereitstellung von Bewegungsmöglichkeiten und Anreizen im Alltag
- ...

### Aufbau

#### Theoretischer Einstieg:

- Bedeutung einer ausreichenden und vielfältigen Bewegung für eine gesunde Kindesentwicklung
- Anknüpfungspunkte an eigenes Bewegungsverhalten zeigen

#### Praxisteil:

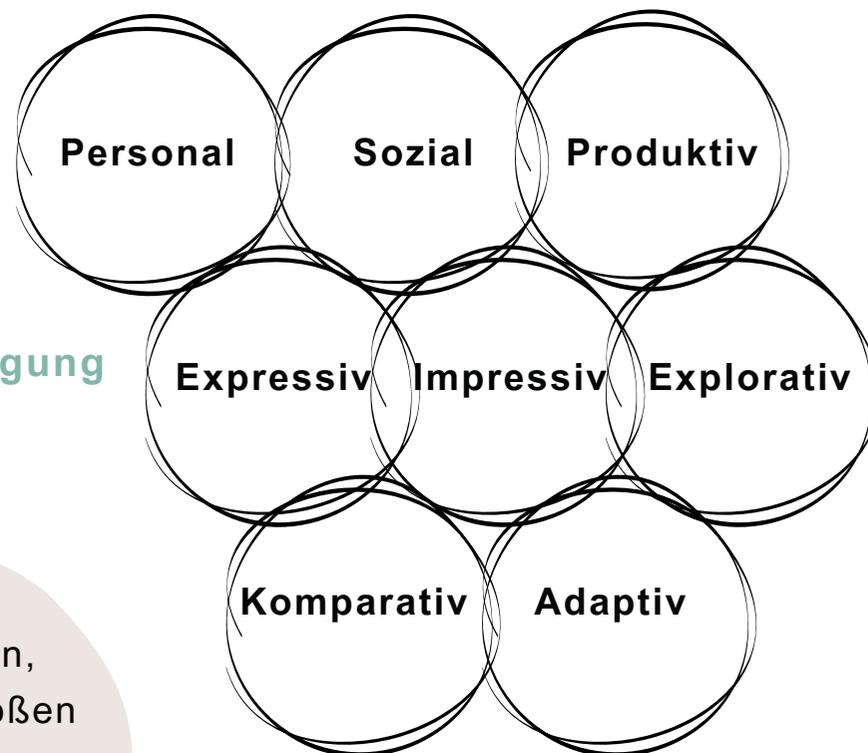
- Selbsterfahrung und Erlebnis der Eltern der Effekte von Bewegung
- Bewegungsübungen für Eltern
- Verknüpfung von Bewegungsübung und Theorie (z.B. Bedeutung von Körperwahrnehmung und motorischen Fertigkeiten für Alltag der Kinder)

## Elternabend zum Thema **Bewegung**



### Funktionen von Bewegung

(Renate Zimmer, 2020)



### Kinder, die sich viel bewegen...

- trainieren ständig ihre Reflexe, um sich aufzufangen,
- wissen sicher um ihre Körperbegrenzungen und stoßen sich entsprechend weniger,
- können Geschwindigkeiten besser abschätzen,
- können ihre Fähigkeiten besser einschätzen.

(Deutsche Sportjugend, 2022)



**Bewegung** ermöglicht dem Kind  
erst eine Auseinandersetzung mit...

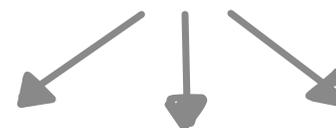
...sich selbst.

...seiner **sozialen Umwelt**.

...seiner **räumlichen Umwelt**.

...seiner **materiellen Umwelt**.

**Bewegung** fördert die...



körperliche

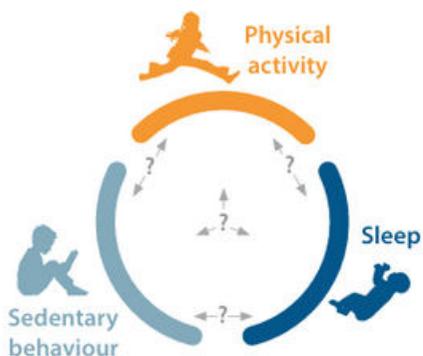
sozial-emotionale

kognitive

...Entwicklung von Kinder.

## Wie viel Bewegung brauchen Kinder?

### Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (WHO 2019)



Neue WHO-  
Empfehlungen für  
Kleinkinder | BVPG



#### Kinder unter einem Jahr:

- mindestens 30 Minuten lang körperlich aktiv sein, nicht mehr als eine Stunde in sitzender Position

#### Kinder von 1 - 2 Jahren:

- mindestens 180 Minuten lang körperlich aktiv sein, nicht mehr als eine Stunde in sitzender Position

#### Kinder von 3 - 4 Jahren:

- mindestens 180 Minuten körperlich aktiv sein, davon mindestens 60 Minuten mit moderater bis stark anstrengender Aktivität

#### Kinder und Jugendliche von 5-17 Jahren:

- täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mit mittlerer bis starker Intensität und zusätzlich dreimal wöchentlich (Sport)Angebote

## Entspannung



Kinder, die es gelernt haben, sich bewusst zu entspannen und achtsam zu sein sind gesünder, zufriedener, kreativer und leistungsfähiger.



### Entspannung in den Alltag des Kindes als Teil der täglichen Routine integrieren!

morgens

- kurze Atemübung, bevor das Kind das Haus verlässt

tagsüber

- Entspannungseinheit vor oder nach einer Sportaktivität

abends

- Entspannungsübung vor dem ins Bett gehen

**Stille** (Elternteil erzeugt einen Ton, anschließend sind alle ca. 1 Minute still und lauschen den Geräuschen, dann werden die gehörten Geräusche besprochen)

#### Fantasiereisen

**Auto Massage** (Kind sucht sich kleine Spielzeugautos aus, Elternteil fährt über den Rücken des Kindes, dann wird gewechselt)



## Bewegungsförderung in der Kita

**Welche Bewegungsaktivitäten finden:**

- ... täglich
- ... wöchentlich
- ... monatlich

**in Ihrer Kita statt?**

### Bewegungsbaustelle

- Eltern lernen bewegt das psychomotorische Angebot kennen
- Austausch und Ideen zu den Materialien

### „Entdecker-Rallye“ durch die Kita

- Eltern lernen bewegt die Räume der Kita und die Bildungsbereiche kennen
- kleines Highlight in jedem Raum zum ausprobieren für Eltern



## Bewegungsförderung in einem Sportverein

### ...Vorteile für Kinder

- Prävention von Bewegungsmangel
- Förderung von Spiel, Bewegung und Aktivität
- stärkeres Selbstbewusstsein durch das Erlernen neuer Fähigkeiten & Erreichen von Zielen
- Möglichkeit, mit Gleichaltrigen zu agieren, Teamarbeit zu erleben

### ...Vorteile für Eltern

- Entwicklung der Kinder zu beobachten
- Möglichkeit zum Austausch untereinander

### ...Kooperation Sportverein & Kita

- Zugang zu Angeboten im Sportverein, unabhängig vom sozio-ökonomischen Umfeld & dem Elternhaus
- Möglichkeiten:
  - unsicheren Kindern Fähigkeiten zu erweitern
  - sicheren Kindern Fähigkeiten bestätigen



<https://sportjugend-bb.de/deine-projekte/bewegung-im-vorschulbereich/foerderprogramm-sportverein-kita/>



## Bewegungsförderung zu Hause...

... in Innenräumen und Außenräumen:

- Bewegungsparcours (z.B. Wohnzimmersafari)
- Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien
- Naturplätze besuchen = wichtigster Lernort für Kinder
- Spielplätze mit bewegungsanregender Gestaltung

...bedeutet:

zeitintensives Ausprobieren ermöglichen.

Kindern Freiraum, Motivation, Anerkennung und Mut schenken.

Kindern Ruhephasen bereitstellen (Verarbeitung und Lernprozess).

riskante Situationen zulassen und begleiten.

**2 BOOT PUTZEN**  
 Nach der langen Fahrt müssen wir das Boot putzen! Nehmt euch dazu einen Putzlappen oder ein Tuch. Putzt das Boot mit den Händen oder Füßen.

**4 ÜBER DEN BREITEN FLUSS**  
 Plötzlich stehen wir vor einem breiten Fluss! Geht, krabbelt oder hüpfet trocken zu Stein. So bleiben eure Füße trocken!

**1 BOOTSFAHRT IN DEN DSCHUNDEL**  
 Heute gehen wir auf Safari in Afrika! Zuerst fahren wir mit dem Boot in den gefährlichen Dschungel hinein! Setzt euch auf eine Decke und haltet euch gut fest. Jetzt kann der Kapitän losfahren!

**3 AUF SCHMALEN WEGEN**  
 Im Dschungel entdecken wir viele schmale Wege! Geht auf den Wegen vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Los geht das Abenteuer!

**5 ZUM UFER SCHWIMMEN**  
 Auf einmal enden die Steine! Schwimmt nun das letzte Stück bis zum anderen Ufer. Das schafft ihr!

**8 MIT DEN AFFEN SPIELEN**  
 Ein paar Affen wollen mit uns spielen. Sie ziehen an der Hängematte, haltet sie gut fest! Wie stark seid ihr?

**7 HÄNGEMATTE**  
 Wir machen eine Pause! Hängt dazu eine Decke zwischen 2 Bäume. Legt euch in die Hängematte hinein und lasst euch sanft schwingen. Das tut gut!

**13 ELEFANTEN KOMMEN ZU BESUCH**  
 Am See sehen wir plötzlich Elefanten! Rettet auf ihrem Rücken. Ihr könnt auch unter ihnen hindurch kriechen. Das ist toll!

**9 PURZELBAUM**  
 Lasst uns wie die Affen eine Rolle vorwärts machen! Legt euch auf ein Sofa. Setzt Hände und Kopf auf den Boden. Zieht euer Kinn zur Brust, mache euch ganz klein und rund. Dann lasst euch vorsichtig auf den Boden rollen. Das macht Spaß!

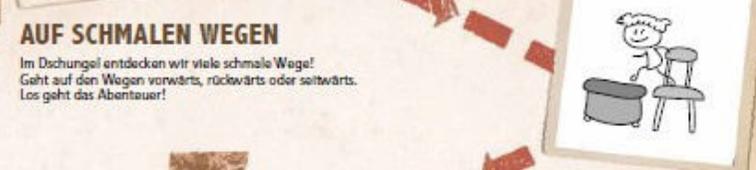
**6 VORSICHT SCHLANGEN!**  
 Wir gehen zu Fuß weiter. Seid vorsichtig und tretet auf keine Schlange! Springt auf einem oder beiden Beinen über die Schlangen hinweg.

**14 HEIMFLUG**  
 Es wird dunkel und unser Safari-Abenteuer ist zu Ende! Nehmt für die Heimreise das Flugzeug. Kommt gut nach Hause und bis zum nächsten Mal!

**10 WILDE PFERDE REITEN**  
 Am Ende des Dschungels treffen wir auf wilde Pferde. Rettet mit ihnen durch die weite Graslandschaft und haltet die Zügel gut fest!

**11 BERGBESTEIGUNG**  
 Auf einmal stehen wir vor dem höchsten Berg Afrikas! Haltet euch gut an den Händen des Bergführers fest und klettert den Berg hinauf.

**12 SPRUNG INS KÜHLE NASS**  
 Vor uns liegt nun ein großer See! Springt einfach in den See hinein. Das ist eine schöne Erfrischung!





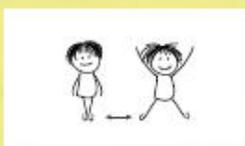
**1 FAHRRADFAHRT ZUM MÄRCHENWALD**  
 Lasst uns heute einen Spaziergang im Märchenwald machen! Dort können wir wundervolle Dinge erleben und lachen. Zuerst nehmen wir unser Rad. Mit diesem fahren wir zum Waldpfad.



**2 VORBEI AN STOCK UND STEIN**  
 Vorbei an Stock und Stein laufen wir in den Wald hinein. Wir können vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen. Nah am Weg können wir 2 Rehe sehen.



**3 DER FROSKHÖNIG**  
 Wir kommen an einen Bach. Dieser ist sehr flach. Dort sitzt der Froschkönig mit seiner Krone! Dies ist eindeutig eine Sprungzone. Wir machen es dem Froschkönig einfach nach. Jetzt springen wir mit einem „Quak“ über den Bach.



**4 SCHNEEWITTCHEN UND DIE 7 ZWERGE**  
 Unser Weg führt weiter durch den schönen Laubwald. Schneewittchen und die 7 Zwerge treffen wir bald. Mit einem Hampelmann halten sie sich fit. Das ist einfach, hier machen wir gleich mit!



**14 ROTKÄPPCHEN**  
 Der Weg nach Hause ist nun nicht mehr weit. Wir treffen Rotkäppchen und laufen ihn zu zweit. Zum Glück ist der böse Wolf nicht zu sehen. So können wir zum Ende Blumen pflücken gehen.

Wohnzimmer  
**Märchenwald**



**6 RUMPELSTILZCHEN**  
 Wir gehen immer tiefer in den dunklen Wald. Was ist denn das dort für eine Gestalt? Ein seltsames Männlein hat ein Feuer gebaut. Es häuft dort herum und sagt ganz laut: „Wie gut das niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiße!“



**5 DURCH DEN ERDTUNNEL**  
 Nun haben die Zwerge genug von ihrem Sport. Sie gehen fort zu einem anderen Ort. Wir machen uns wie die Zwerge ganz klein. Dann kriechen wir hinterher in einen Tunnel hinein.



**7 DEN TURM HINAUF**  
 Etwas weiter sehen wir einen Turm bedeckt mit Rosenblättern. Kommt, lasst uns hinauf zur Turmspitze klettern! Da haben wir schon die Tür zum Turm erreicht. Der Weg über die Treppe fällt uns ganz leicht.



**13 DIE 6 SCHWÄNE**  
 Wir erreichen ein schönes Schloss mit einem klaren See. Dort baden 6 Schwäne und bringen uns auf eine Idee. Uns ist warm und wir wollen uns erfrischen. Kommt, lasst uns einfach schwimmen mit den Fischen!



**10 HÄNSEL UND GRETEL**  
 Das Kätzchen führt uns wieder aus dem Turm hinaus. Da entdecken wir Hänsel und Gretel an einem Hexenhaus. Nicht, dass uns die Hexe fängt! Zeigt mal, wie schnell ihr rennt.



**8 DORNROSCHEN**  
 Oben im Turm schläft ein hübsches Mädchen. Neben ihr steht ein eingestaubtes Spinnrädchen. Es ist Dornröschen und sie wirkt ganz brav. Wir werden müde und fallen in einen tiefen Schlaf.



**12 DER RIESE**  
 Plötzlich sitzt etwas Großes auf der Wiese. Vorsicht, das ist ein hungriger Riese! Der gefährliche Riese darf uns nicht sehen. Lasst uns ganz leise auf Zehenspitzen gehen.



**11 ÜBER DEN GRASHÜGEL**  
 Endlich kommen wir aus dem Wald heraus. Hier sieht es nun ganz anders aus. Ein paar Hasen wollen uns den Weg zeigen. Wir müssen über einen Grashügel voller Blumen steigen.



**9 RÄKELN WIE EIN KÄTZCHEN**  
 Auf einmal hören wir ein Kätzchen. Es weckt uns mit seinem Tätzchen. Schaut mal, was das Kätzchen jetzt tut! Das Räkeln und Strecken tut auch uns sehr gut.



# ENTWICKLUNGS-SPAZIERGANG

Ein Gemeinschaftsprojekt von



**Ich bewege mich gerne**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- auf der Stelle hüpfen
- auf Zehenspitzen stehen
- balancieren
- rückwärts gehen
- werfen und fangen



**Ich erzähle, singe und reime gerne**  
**Ich kann zum Beispiel:**

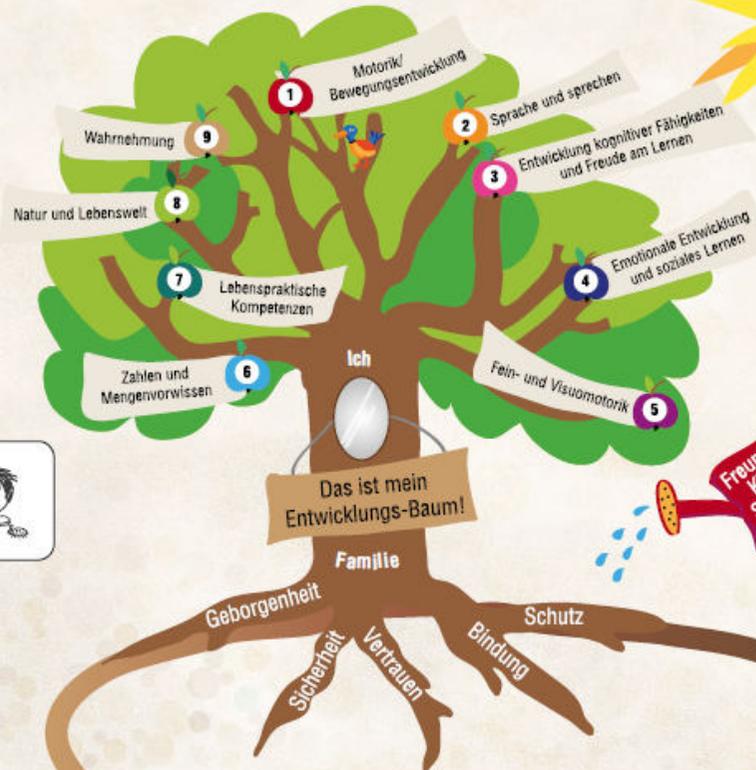
- flüstern
- schreien
- pusten
- erzählen
- singen

Mit diesem Plakat laden wir zu einem Entwicklungsspaziergang für Kinder ein. Der Baum in der Mitte steht für die Entwicklung des Kindes. Er zeigt vieles, was ein Kind braucht. Wie ein Baum die Wurzeln zum Stehen und Wachsen braucht, brauchen Kinder Liebe, Geborgenheit, Vertrauen und Schutz. Jedes Kind ist anders und jedes Kind lernt anders. „Ich kann das schon!“ Für Kinder ist dies ein wichtiges Erlebnis – ein Schatz. Wir nennen die Schätze unseres Weges Meilensteine. Diese Meilensteine können die Kinder in ihrer eigenen Schatz-Kiste sammeln.

Auf dem Spaziergang gibt es 9 wichtige Bereiche in der Entwicklung von Kindern. Zum Beispiel: Bewegung, Sprache und Wahrnehmung. Zu jedem der 9 Bereiche findet man viele verschiedene Meilensteine. Auf der Rückseite des Plakates gibt es Ideen für Alle zum Ausprobieren. Gemeinsam entdeckt und lernt man mehr. Man kann sich auch eigene Sachen ausdenken. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Und man kann den Spaziergang immer wieder und immer anders machen.

Wir wünschen auf dem gemeinsamen Weg viel Neugier, Begeisterung und persönliche Stärkung!

Weitere Infos unter [www.entwicklungsspaziergang.de](http://www.entwicklungsspaziergang.de)



**Ich kenne meine Sinne**  
**Ich kann zum Beispiel unterscheiden:**

- süß und sauer
- Farben
- warm und kalt
- laut und leise
- duften und sinken



**Ich erforsche die Welt**  
**Ich entdecke zum Beispiel:**

- Sonne, Mond und Sterne
- Kleine und große Tiere
- Stöcke und Steine
- Matsch, Sand, Erde und Wasser
- Stadt und Land



**Ich schaffe das ganz alleine**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- auf die Toilette gehen
- mich an- und ausziehen
- warten
- mithelfen
- was Besonderes



**Ich zähle gerne**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- zählen
- klein von groß unterscheiden
- Mengen zählen
- Zahlen auf der Uhr erkennen
- mit meinen Fingern rechnen



**Ich bastel, male, baue gerne**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- malen
- mit einer Schere schneiden
- Türme bauen
- mit den Fingern spielen
- greifen und festhalten



**Ich lerne gerne**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- beobachten
- Fragen stellen
- Neues ausprobieren
- mir Dinge merken
- Sachen unterscheiden



**Ich spiele mit anderen und alleine**  
**Ich kann zum Beispiel:**

- mich streiten und vertragen
- meine Wünsche sagen
- helfen
- nach Hilfe fragen
- Gefühle bei anderen sehen



## Spiel mit Zeitungen

### Spiel mit Schwämmen

#### Transportspiel

Die Kinder und Eltern transportieren die Schwämme im Raum auf verschiedene Art und Weise, z. B. auf dem Kopf, Rücken, Schulter, Füße etc.

### Heiße Kartoffel

Alle Teilnehmer bilden einen Kreis. Ein kleiner Papierball ist die heiße Kartoffel, die man nur so kurz wie möglich berühren darf. Die heiße Kartoffel wird nun im Uhrzeigersinn weitergegeben. Ziel des Spiels ist es, die heiße Kartoffel so schnell wie möglich an die anderen Teilnehmer weiterzugeben. (Variation: Mehrere Papierbälle in unterschiedliche Richtungen kreisen lassen.)

### Spiel mit Pappdeckeln

#### Flussüberquerung

Die Kinder kommen an einen Fluss und sollen ihn nun überqueren, indem sie nur auf die Pappdeckel treten, d. h., sie legen immer einen Pappdeckel auf den Boden und treten mit einem Fuß drauf. Ziel dieses Spiels ist es, von der einen Seite zur anderen zu kommen.

### Spiel mit Handtüchern

#### Insel

Jede Person steht auf einem Handtuch (= Insel). Das Meer reißt immer mehr Teile von der Insel weg. Dies wird nachgespielt, indem die Decke jeweils gefaltet wird. Wem gelingt es, die Decke am häufigsten zu falten und trotzdem noch auf seiner Insel zu stehen?

## Spiele mit Alltagsmaterialien

### Spiel mit Würfeln

#### Würfelspiel

Jedes Elternteil und jedes Kind würfeln jeweils mit einem Würfel eine Zahl und führen die Bewegungsaufgaben durch:

1. 10 Hampelmänner
2. 5 Sekunden auf einem Bein stehen
3. 10 Hockstrecksprünge
4. 1 Runde rückwärtslaufen
5. Hopserlauf
6. Krebsgang

> 6. Die Mitspieler überlegen sich selbst eine Bewegung.

## Elternabend zum Thema **Bewegung**

### Ein bewegter Elternabend mit „Jolinchen Kids – Fit und gesund in der KiTa“

- Zielgruppe: Eltern der Kita-Kinder, deren Kita am Programm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ teilnehmen

### FitFest - „Jolinchen Kids – Fit und gesund in der KiTa“

- Organisation über Kita
- Bewegungsstationen mit Laufzettel für Kinder und Eltern
- Kinder erhalten JolinchenFit-Medaille



Weitere Informationen unter [www.aok.de/jolinchenkids](http://www.aok.de/jolinchenkids)



### Wo findet der Elternabend statt?

- Innenräume/ Außengelände
- Gestaltung Sitzmöglichkeiten
- Wege zu den Räumen (z.B. Flure)



### Begrüßung & Einstieg

- interaktive Phase (Kennenlernspiele, Meditation, Yoga, Gruppenaktivierung)

### inhaltliche Themen

- kurze, prägnante Informationsblöcke
- Gruppenarbeit (Förderung Austausch und Zusammenarbeit)

### Pausen

- Entspannung, informeller Austausch

### Verabschiedung & Feedbackrunde

- z.B. bewegte Feedbackrunde



## Methoden zur aktiven Einbindung von Eltern

### Begrüßung & Einstieg

#### **Pappdeckel-Parcours durch den Flur**

- bunte Pappdeckel liegen im Flur verteilt und zeigen den Weg zum Raum des Elternabends
- jede Farbe der Pappdeckel besitzt eine Bewegungsform (z.B. Zehenspitzenengang, Hüpfen)
- jedes Elternteil macht die Bewegungsform seiner Pappdeckelfarbe nach um in den Raum zu gelangen

#### **Bewegter Kennlernkreis**

- alle Eltern stehen in Kreisform
- eine Person beginnt eigenen Namen und z.B. die “Lieblingssportart” zuzusagen und macht diese Bewegung vor
- dann ist die nächste Person dran, es müssen immer die Namen und Sportarten der Vorgänger wiederholt werden, bis jeder einmal an der Reihe war

## Methoden zur aktiven Einbindung von Eltern

### Pause & Feedback

#### **Aktive Pause (Körperaktivierung & Achtsamkeit)**

- alle Eltern stehen in Kreisform
- nacheinander werden beliebige Übungen durchgeführt, Beispiele: Arme nach oben Strecken und auf Zehenspitzen laufen, Augen schließen und Körper spüren und Geräusche hören, Einbeinstand in Variationen etc.

#### **Bewegter Feedbackzahlenstrahl**

- auf dem Boden oder an den Wänden ist ein Feedbackzahlenstrahl gekennzeichnet
- Eltern bewegen sich nach Frage der Pädagogen auf dem Zahlenstrahl, um Antwort zu geben

#### **Feedback-Staffel**

- Eltern befinden sich in Kleingruppen, jede Gruppe erhält eine Karte mit einer Feedback-Frage
- pro Gruppe 5 Minuten Zeit, um die Frage zu diskutieren und Antwort zu notieren
- anschließend Wechsel Gruppen bis alle Gruppen alle Fragen beantwortet haben

## Organisation & Strukturierung

## bewegter Elternabend



### Methoden zur aktiven Einbindung von Eltern

ab Seite 14:

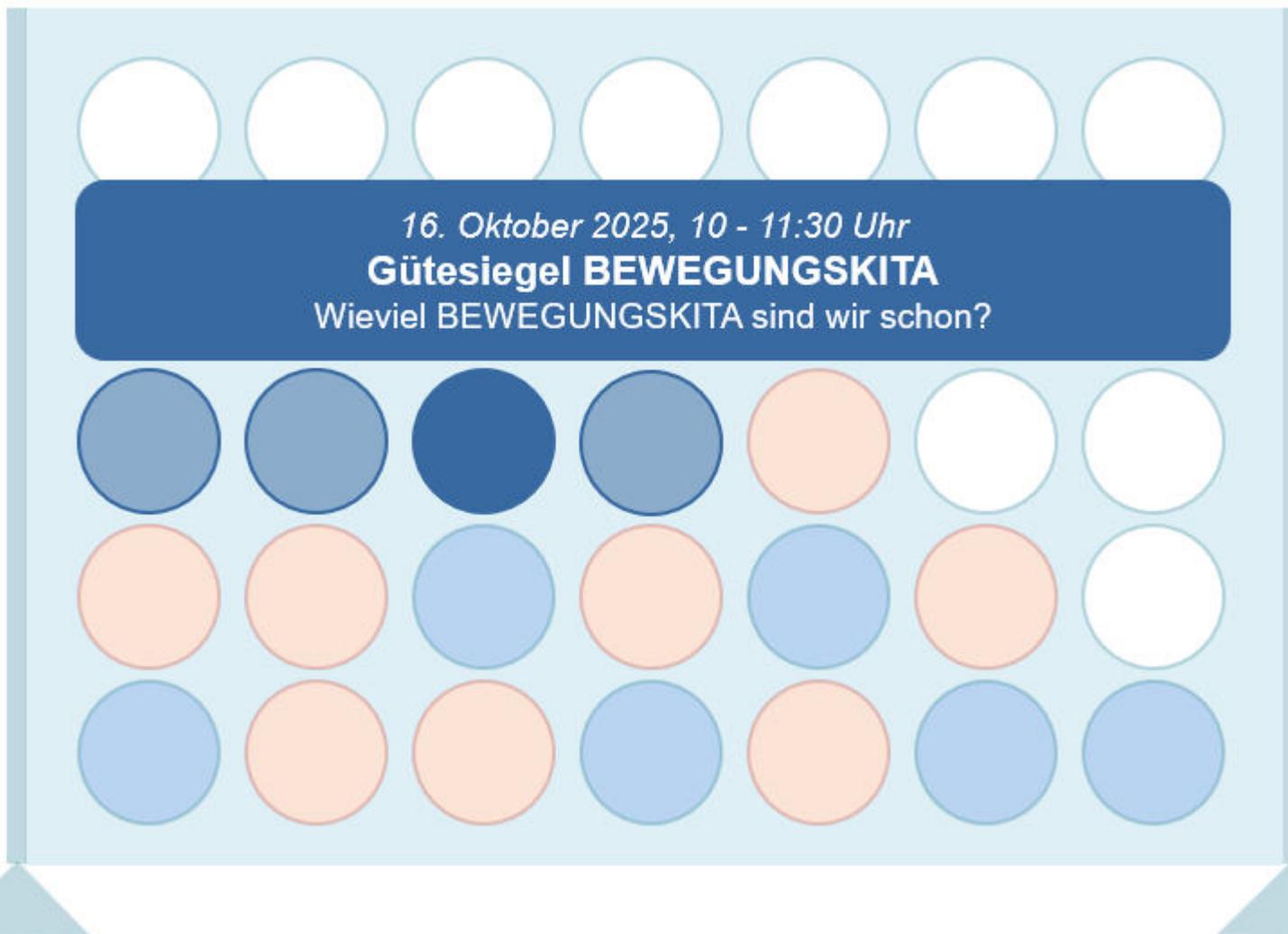
- Methode 1: Kommunikatives Stühlerücken
- Methode 2: Impulskarten
- Methode 3: Erlebnis-Elternabend zur Veranschaulichung der Bildungsarbeit

<https://www.pro-kita.com/eltern/elternabende/elternabend-planen-praxishilfe-fuer-kitaleitungen-und-erzieher/>



Raum für Fragen

“Das nehme ich heute mit...”





**Emily Müller**  
*Bildungsreferentin Elementarbereich*

Telefon: 0331 – 58567 291  
[e.mueller@sportjugend-bb.de](mailto:e.mueller@sportjugend-bb.de)

BRANDENBURGISCHE  
SPORTJUGEND  
im Landessportbund Brandenburg e. V.

Olympischer Weg 7  
14471 Potsdam

Feedback



**Janet Priebe**  
*Projektkoordination  
Netzwerk Gesunde Kita*  
[priebe@gesundheitbb.de](mailto:priebe@gesundheitbb.de)

## Quellen- und Literaturverweise:

<https://www.prokita-portal.de/gesundheit-kinder-foerdern/bewegung-kindergarten/>

<https://portal.bausteine-kindergarten.de/bewegungsfoerderung-im-kindergarten/>

<https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/bewegungserziehung-psychomotorik/lernen-in-bewegung-bewegungsfoerderung-und-erziehung-in-der-fruehkindlichen-bildung/>

<https://lsb-brandenburg.de/sportfoerderung/>

<https://sportjugend-bb.de/deine-projekte/bewegung-im-vorschulbereich/>

<https://shop.kinderturnstiftung-nds.de/Plakat-Entwicklungs-Spaziergang-p420342425>

<https://www.3f-fitforfamily.de/material#BewegungsplakatSafari>