

Inhalt

Vorwort	9
1. Bewegung macht beweglich	11
1.1 Der eigene Körper als Zugang zur Welt	11
1.2 Kinderwelt ist Bewegungswelt	11
1.3 Ziele der Bewegungsförderung	12
1.4 Kinder stark machen – Ressourcen und Kompetenzen fördern	15
1.5 Das Kind als Akteur seiner Entwicklung	16
1.6 Kindergarten ist Ort der Begegnung und des Spiels	16
1.7 Idee: Kindergarten in Bewegung	17
1.8 Die Kunst Kinder zu bewegen	18
2. Bewegung durch Erschließung kindgerechter Bewegungsräume	19
2.1 „Chaos oder Freiheit“ – Bewegung durch ein offenes Konzept	19
2.2 Lebendigkeit im Haus – Kreatives Umgestalten der vorhandenen Innenräume	20
2.3 Aktions- und Funktionsräume	20
2.4 Kreative und vielseitige Garten- und Hofgestaltung	30
2.4.1 Beispiel: Neue Hofgestaltung St. Michael Karlsruhe (Stadtkindergarten)	32
2.4.2 Beispiel: Gartenlandschaft des Oberlin Kindergarten in Binzen (Landkindergarten)	36
2.5 Spiel- und Bewegungsräume außerhalb des Kindergartens – Wald-/Naturtage	38
2.6 Das Raumkonzept eines ‚neuerbauten‘ Bewegungskindergartens	40
3. Bewegt durch den Kindergartenitag – Bewegungs- und Sportangebote	43
3.1 Morgenkreis, Kinderplenum und Spielrunde	44
3.2 Freispiel und Freispielergänzung	44
3.3 Die Kinderrückenschule als spezielles Bewegungsangebot	45
3.4 Die Bewegungsbaustelle als allgemeines Bewegungsangebot	48
3.5 Sportarten kennen lernen durch Kooperationen	51
3.6 Bewegungsförderung durch Aktionen	53

3.6.1	Sportfeste	53
3.6.2	Sport und Spiele	54
3.6.3	Fußballprojekt	54
3.6.4	Zirkusprojekt / Musical	55
3.6.5	Minimarathon / Lauftraining	55
3.6.6	Fitkids – Fitnessstudio für Kinder	55
4.	Bewegung durch Elternveranstaltungen und Elterninformation	57
4.1	Bewegte Elternabende	57
4.2	Elterngespräche	57
4.3	Elternbriefe und Elternzeitschrift	58
4.4	Eltern-Mitmach-Aktionen	58
4.4.1	Schatzsuche und Spielfest	58
4.4.2	Papa-Kind-Zelten	58
4.4.3	Familienskifreizeit	58
5.	Bewegung in Lern-, Förder- und Entwicklungsbereichen	60
5.1	Bewegung und Körper – Körper- und Sinneswahrnehmung	60
5.1.1	Spielformen zur Körperwahrnehmung und Erfahrung des Körperraumes	61
5.1.2	Spielformen zur Förderung der vestibulären Wahrnehmung (Gleichgewicht)	64
5.1.3	Spielformen zur Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung (Bewegungsempfinden)	66
5.1.4	Spielformen zur Förderung der taktilen Wahrnehmung (Tasten/Fühlen)	67
5.1.5	Spielformen zur Förderung der auditiven Wahrnehmung (Hören)	69
5.1.6	Spielformen zur Förderung der visuellen Wahrnehmung (Sehen)	70
5.1.7	Spielformen zur Förderung der gustatorischen Wahrnehmung (Schmecken)	71
5.1.8	Spielformen zur Förderung der olfaktorischen Wahrnehmung (Riechen)	71
5.2	Bewegungen mit Füßen und Händen	72
5.2.1	Füße – Übungen und Spielformen gegen Haltungs- und Fußschwächen	72
5.2.2	Hände – Übungen und Spielformen zur Handgeschicklichkeit und Handmotorik	78

5.2.3	Fingerspiele und Sprechreime	80
5.3	Bewegung und Ausdauer	81
5.3.1	Laufspiele und Laufformen – alleine	81
5.3.2	Laufspiele und Laufformen mit Partner / in der Gruppe	84
5.3.3	Fang- und Reaktionsspiele	86
5.4	Bewegung und Gymnastik	88
5.4.1	Gymnastik mit Tierbildern zur Kräftigung und Mobilisation	88
5.4.2	Gymnastik mit einer Bewegungsgeschichte – Picknick im Grünen	92
5.4.3	Gymnastik mit dem Fitnessball	92
5.5	Bewegung und Handgeräte	94
5.5.1	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Handtuch	94
5.5.2	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Bierdeckel	99
5.5.3	Spiel- und Bewegungsformen mit der Schaumstoffrolle	103
5.5.4	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Luftballon	105
5.5.5	Spiel- und Bewegungsformen mit der Zeitung	109
5.5.6	Spiel- und Bewegungsformen mit Seilen	112
5.5.7	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Reifen	115
5.5.8	Spiel- und Bewegungsformen mit Stäben	117
5.5.9	Spiel- und Bewegungsformen mit Bänken	118
5.5.10	Spiel- und Bewegungsformen mit dem großen Fitnessball	119
5.5.11	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Fallschirm	120
5.6	Kreativität und Bewegungsgeschichten	121
5.6.1	Fantasie- und Rollenspiele	122
5.6.2	Bewegungsgeschichten	123
5.7	Bewegung und Gefühle	128
5.8	Bewegung und Musik, Rhythmus und Tanz	130
5.8.1	Spiel-, Tanz- und Rhythmusübungen	131
5.8.2	Musik und Bewegung im Raum	132
5.9	Bewegung und Kunst – bildnerisches Gestalten, Spiel und Aktion	134
5.9.1	Bildnerisches Gestalten	134
5.9.2	Kunstaktionen	136
5.10	Bewegung und Rechenspiele – Zahlen lernen	138
5.10.1	Spiel- und Übungsformen zum Zahlen lernen	139
5.10.2	Zahlen lernen von 1-6 mit Würfel – Laufspiele mit großem Schaumstoffwürfel	141

5.10.3 Zahlen lernen 1-6 mit Zahlenkarten – Laufspiele	142
5.11 Bewegung und Sprachspiele	142
5.11.1 Übungen zur Rhythmisierungsfähigkeit	143
5.11.2 Reimspiele	145
5.11.3 Bewegen mit Buchstaben	147
5.12 Bewegung und Raumorientierung – drinnen und draußen	147
5.13 Bewegung und Natur – Wald, Naturmaterialien	149
5.13.1 Spiel- und Übungsformen zum Thema „Wald“	150
5.13.2 Erlebnisspiele im Wald	151
5.13.3 Eine Bewegungsgeschichte zum Thema „Wald“	152
5.13.4 Bewegung mit Naturmaterialien – Beispiel: Federn	153
5.13.5 Bewegungsspiele mit Federn	153
5.14 Bewegung und Ernährung	155
5.14.1 Spielaktionen zum Thema „Ernährung“ in Bewegung umgesetzt	156
5.14.2 Eine Bewegungsgeschichte zum Thema „Ernährung“	157
5.15 Bewegung und Entspannung	158
5.15.1 Erlebnisse der Stille	159
5.15.2 Entspannungsförderung durch Körper- anspannung und -entspannung	159
5.15.3 Entspannung zum Ausklang	160
5.15.4 Entspannungsgeschichten	161
6. Wettbewerb „Bewegungsfreundlicher Kindergarten 2005“ in Baden-Württemberg	165
6.1 Preisträgerkindergärten – Platzierungen	165
6.2 Wettbewerbsteilnehmer – Gesamtübersicht	166
7. Literaturhinweise und Internetadressen	169
8. Abbildungsnachweis	172
9. Über die Autoren	175