

KiBS

Kinder-Bewegungsstadt
Osnabrück

Gestärkt von Anfang an – Gesundheitsförderung in der Krippe

Bewegungs- SCHATZKISTE

Für
Kinder
unter
Drei



Eine Ideensammlung für Gesundheit und
Bewegungsfreude von Anfang an

Bewegungs- SCHATZKISTE

Eine Ideensammlung für Gesundheit und Bewegungsfreude von Anfang an

Vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind für Kinder vom ersten Lebenstag an wichtig und elementar für eine gesunde Entwicklung. Bewegung ist nicht nur ein wichtiges Grundbedürfnis des Kindes, sondern zugleich Motor der kindlichen Entwicklung, Mittel der Kommunikation und des Wohlbefindens.

Die Bewegungsschatzkiste ist das Ergebnis der intensiven Zusammenarbeit von Osnabrücker Krippenfachkräften, BewegungspädagogInnen und WissenschaftlerInnen im Rahmen des gemeinsamen Projekts *Gestärkt von Anfang an* der **Bürgerstiftung Osnabrück** und dem **Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften**. Hier konnten mit Blick auf die individuellen Bedarfe und Voraussetzungen der Krippeneinrichtungen und Kinder prozessbegleitend Bausteine und Mikroprojekte entwickelt werden, die das Erleben und Erlebarmachen von Bewegung, Wahrnehmung und Entspannung in den ersten drei Lebensjahren in den Mittelpunkt stellen.

Die hieraus entstandenen Arbeitsmaterialien und Ideen sind sowohl praktisch erprobt als auch fachlich fundiert und stellen Anregungen und Hilfen für einen bewegten Krippenalltag zusammen:

Die Bewegungsschatzkiste für Krippenkinder auf 50 illustrierten Karten

Die Bewegungsschatzkiste dient als Ideensammlung für Kinder und Fachkräfte zur gemeinsamen Gestaltung von altersgerechten und gesundheitsförderlichen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsangeboten im Krippenalltag. Sie soll Lust auf einen bewegungsfreudigen Krippenalltag machen und den Kindern die Möglichkeit der aktiven Mitgestaltung ihres Alltags geben.



Eine Handreichung für Krippenfachkräfte

In der zugehörigen **Handreichung für Bewegung und Gesundheit** in der eigenen Einrichtung werden die Schatzkarten fachlich eingebettet sowie Erfahrungen, Bausteine und Mikroprojekte aus dem Projekt vorgestellt, welche Anknüpfungspunkte für die eigene Einrichtung und Arbeit mit Kindern unter Drei bieten.

Ein herzliches Dankeschön möchten wir an dieser Stelle für das Engagement und die nicht nachlassende Freude der PädagogInnen der Evangelischen Paulus Kita Rappstraße, der Integrativen Regenbogenkrippe (HHO) und der integrativen Kita Altes Wasserwerk (HHO) aussprechen. Wir freuen uns sehr über die tollen Ideen aus der eigenen Praxis, die in die Bewegungsschatzkiste einfließen konnten. Ebenso möchten wir uns ganz herzlich bei unseren Förderern für die finanziellen Mittel bedanken, die die Umsetzung des „Gestärkt von Anfang an“-Projektes ermöglicht haben.

Wie können die Karten im Krippenalltag eingesetzt werden?

Damit eine gesunde Entwicklung gelingt, brauchen Kinder Erfahrungs- und Erprobungsräume, eine liebevolle Begleitung, aber auch Handlungsspielräume und Freiheiten. In Orientierung an diese Gelingensfaktoren bietet die vorliegende Bewegungsschatzkiste sowohl Vorschläge für erste angeleitete Bewegungsspiele, Lieder und Wahrnehmungsangebote als auch Ideen für Materialarrangements und kleine Stationen, die zum freien Explorieren und Erproben einladen.

Die enthaltenen Spiele und Materialien haben sich in der Praxis mit Kleinkindern bewährt. Sie dienen als Vorschläge, die je nach Situation, Alter und Entwicklungsstand der Kinder abgewandelt werden können und sollen. Hierfür gibt es auf den Kartenrückseiten Anregungen und Tipps, die sich in unterschiedlichen Spielsituationen als hilfreich erwiesen haben.

Vorauswahl treffen

Mithilfe des Wiedererkennungswertes der Illustrationen bekommen die Kinder die Möglichkeit, im Spielkreis oder im Bewegungsraum selbstbestimmt Lieder, Spiele oder Spielstationen auszuwählen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechen. Um die Kinder nicht mit einem Überangebot zu überfordern, sollten sie möglichst aus einer Vorauswahl wählen dürfen.

Zur besseren Übersicht und Erleichterung der Vorauswahl sind die Ideen der Schatzkisten-Karten in vier Kategorien geordnet:



BEWEGUNGSLIEDER



BEWEGUNGSSPIELE



ENTSPANNUNGS- UND
WAHRNEHMUNGSSPIELE



SPIELSTATIONEN

1) Angeleitete Bewegungsspiele und Lieder:

Die Ideen lassen sich bis auf wenige Ausnahmen mit großen und kleinen Kindergruppen durchführen und eignen sich deswegen hervorragend für den Morgen- oder Nachmittagskreis, für Bewegungseinheiten in der Turnhalle und im Außengelände oder für kurze aktivierende Sequenzen zwischendurch. Nachdem die Kinder die Spielideen kennengelernt haben, können sie mithilfe der Bildkarten dann eigenaktiv Spiele auswählen und die Bewegungszeit mitgestalten.

2) Angeleitete Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele:

Entspannungs- und Wahrnehmungsangebote erfordern ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration auf den eigenen Körper und dessen Empfindungen. Die enthaltenen Anregungen zielen darauf ab, genau diese Fähigkeiten ganz spielerisch zu üben und die Kinder dabei zu unterstützen, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Kurze Entspannungsspiele unterstützen die Kinder dabei, mit der Zeit leichter und schneller zur Ruhe zu kommen. Manche Spiele benötigen einige Wiederholungen und eine vertrauensvolle Beziehung, um sich auf die Situation einlassen zu können. Dies gehört zum Lernprozess dazu.

3) Materialstationen für das freie Spiel:

Die Karten mit den Materialstationen bieten Anregungen für das freie Spiel der Kinder. Die geeigneten Materialien sollen den Entdeckergeist der Kinder anregen und zum freien Ausprobieren und Experimentieren einladen. Dabei kann es durchaus vorkommen, dass die Kinder die Station nach ihren eigenen Vorstellungen umgestalten und zweckentfremden. Hierbei können die Kinder ihre individuellen Entwicklungs- und Spielthemen ausleben.

Viele Stationen eignen sich auch sehr gut für ein Angebot im Gruppenraum, da keine großen Materialien benötigt werden. Andere sind eher für den Bewegungsraum oder das Außengelände gedacht.

Worauf sollte ich bei Bewegungsangeboten mit Kleinkindern achten?

Bewegungsspiele und -lieder anleiten:

Bei allen Ideen sollte es sich lediglich immer um eine Spieleinladung handeln. Gerade bei angeleiteten Spielen möchten manche Kinder erst einmal zuschauen bevor sie sich in eine unbekannte Situation begeben. Das Prinzip der Freiwilligkeit sollte in jedem Fall gewahrt bleiben. Alle Spielideen sollten immer an das Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Geben Sie dem Kind den Freiraum, seinen eigenen Bedürfnissen und Entwicklungsthemen zu folgen und greifen Sie diese gerne auf, um es bestmöglich in seiner Entwicklung zu unterstützen.

„Offene Bewegungsangebote legen den zentralen Fokus auf die Selbstständigkeit und Selbsttätigkeit der Kinder.“ Die Rolle der Betreuungsperson besteht dann darin, indirekt durch Dabeistehen, Sichern und gutes Zureden soziale und psychische Unterstützung zu geben. Aber auch direktere Formen des Unterstützens sind sinnvoll, wenn sie den Kindern aktiv bei der Umsetzung ihrer Handlungspläne helfen. „Generell sollte nach Möglichkeit nur eine Hilfe zur Selbsthilfe geleistet werden.“ (Erhorn et al. 2016, 145f.)

Pädagogische Begleitung der Spielstationen (Freispiel):

Zweckentfremdung der Materialien zulassen

Ideen und Spielthemen der Kinder flexibel aufgreifen

Auch wenn die vorgeschlagenen Stationen oftmals eine konkrete Spielidee beinhalten, kann es sein, dass die Kinder eigene Ideen umsetzen möchten und das Material für ihr Spiel zweckentfremden. So wird z.B. das Heulrohr der Rohrrutsche kurzerhand abmontiert und mit Begeisterung als Staubsauger verwendet. Im Spiel verarbeiten Kinder häufig alltägliche Erlebnisse und ahmen die Handlungen der Erwachsenenwelt nach (Erhorn, Schwier & Hampel 2016). Für das ältere Kind ist dieses Symbolspiel (So-tun-als-ob-Spiel) mit dem Staubsauger in diesem Moment bedeutsamer als Korken durch die Öffnung rutschen zu lassen. Geben Sie dem Kind den Freiraum ihren eigenen Bedürfnissen und Entwicklungsthemen zu folgen und greifen sie diese gerne auf, um es bestmöglich in seiner Entwicklung zu unterstützen. Wird das Rohr nach einiger Zeit nicht mehr bespielt, kann es für die anderen Kinder wieder an der Spielstation befestigt werden.

Raum und Zeit zum selbsttätigen Erkunden und Ausprobieren geben

Lassen Sie den Kindern viel Zeit, um die Materialien zu erkunden und Bewegungsaufgaben selbsttätig zu bewältigen. Es kann sehr spannend sein zu beobachten, welche Bewegungsideen die Kinder selbst entwickeln, wenn sie keine Handlungsvorgaben von außen bekommen. Überlegen sie stattdessen gemeinsam mit den Kindern, was man an dieser Station ausprobieren könnte und bieten Sie bei Bedarf erweiternde Spielideen oder komplexere Varianten an.

Schwierigkeitsgrade anpassen

Beobachten Sie die Kinder an den Spielstationen. Das Angebot sollte die Kinder herausfordern, aber nicht überfordern. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad ggf. individuell an, indem Sie z.B. Kletter- und Sprunghöhen variieren, Neigungswinkel von Rutschen und Leitern verändern oder Abstände zwischen Balancierelementen und bei Wurfstationen verändern.

Keine vorschnelle Hilfestellung anbieten

Misserfolge zulassen

Viele Kinder sind es gewohnt beim Klettern, Balancieren oder Herunterspringen immer eine helfende Hand eines Erwachsenen zu bekommen. Dadurch wird ihnen die Chance genommen, sich selbst etwas zuzutrauen, Probleme selbstständig zu lösen und sich nach Erfolgen als selbstwirksam zu erleben. Etwas zunächst einmal nicht zu schaffen und mit Misserfolgen umgehen zu können, gehört zum Lernprozess dazu. Misserfolge können sogar die Motivation und den Ehrgeiz steigern, sodass nach und nach neue Handlungsalternativen ausprobiert werden, um das Ziel zu erreichen. Als Fachkraft können Sie dem Kind durch emotionale und räumliche Nähe Sicherheit geben, es motivieren und das Gefühl vermitteln, dass Sie ihm die Aufgabe zutrauen. Kommt das Kind an seine Grenzen oder bekommt Angst, können Sie es in seiner Handlungsplanung unterstützen, indem Sie die Situation kommentieren und auf die bisherigen Erfolge hinweisen.

Emotionale und verbale Unterstützung anbieten

Beispiel Kletterdreieck: „Nun bist du schon mit einem Fuß auf der anderen Seite angekommen. Die Hälfte ist schon geschafft! Schau mal, wo du dich gut festhalten kannst, damit du den zweiten Fuß auch noch über die Sprosse heben kannst.“

Für manche Kinder ist es für die Bewegungskoordination hilfreich, den noch fehlenden Fuß sanft zu berühren.

Vorschnelle Hilfe unterbindet das Autonomiebestreben des Kindes. „Wichtig ist hier, dass der Impuls für das unterstützende Handeln der Fachkraft vom Kind kommt, diese also nur als „verlängerter Arm“ des Kindes agiert.“ (Brandes 2023, 361)

Individuelle Erfolge aufzeigen

Handlungen positiv verbalisieren und auch Teilerfolge anerkennen

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit. Erfolge und Misserfolge sollten daher immer individuell bemessen und nicht durch Vergleiche mit anderen Kindern bewertet werden. Zeigen Sie den Kindern ihren individuellen Fortschritt auf und versuchen Sie nicht nur pauschal mit „super“ oder „toll“ zu loben. Sagen Sie dem Kind, was genau es gut gemacht hat und wobei es sich schon verbessert. Ist es vielleicht etwas höher geklettert als beim letzten Mal oder hat es sich das erste Mal allein getraut vom großen Kasten zu springen? Hat es die Balancierstraße diesmal bis zur Mitte geschafft? Auch Teilerfolge sind Fortschritte und sollten als solche anerkannt werden. Durch das positive Verbalisieren der kindlichen Handlung können die Kinder mit der Zeit einen eignen Wertemaßstab entwickeln, mit dem sie ihre Fähigkeiten besser einschätzen und Fortschritte erkennen können. Dadurch sind sie weniger abhängig von Bestätigung und Lob von außen.

Exkurs Die Bewegungsbaustelle für Kinder unter Drei

Eine altersgerechte und anregungsreiche Möglichkeit zur Bewegungs- und Entwicklungsförderung für Kinder unter Drei ist die Bewegungsbaustelle (Konzept Miedzinski 1983).

Die Bewegungsbaustelle bietet durch ihren offenen und vielseitigen Charakter vielfältige Bewegungsmöglichkeiten wie z.B. Klettern, Balancieren, Kriechen, Springen und Wippen und fördert durch die Möglichkeit des gemeinsamen Bauens und Gestaltens die Eigentätigkeit, Kreativität und Handlungssicherheit der Kinder.

Durch das Hantieren mit zum Teil größeren Bewegungsgeräten wie Kisten, Brettern oder Balken und den Einbezug der Kinder beim Bauen ist eine enge und aufmerksame Begleitung durch die Fachkraft erforderlich. Aufbauten müssen auf Sicherheit und Stabilität überprüft sowie gegebenenfalls angepasst werden.

Worauf sollte ich bei einer Bewegungsbaustelle achten?

Kinder unter drei Jahren können schnell den Überblick über das Materialangebot verlieren und mit einer großen Auswahl überfordert sein. Deswegen ist es gerade bei jüngeren Kindern sinnvoll, das Angebot zunächst auf ausgewählte Materialien zu beschränken. Im weiteren Stundenverlauf können dann immer mal wieder bestehende Arrangements verändert werden oder neue bzw. ergänzende Materialien angeboten werden.

- Kinder sehr aufmerksam beobachten.
- Kindern durch räumliche Nähe ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.
- Kinder möglichst selbstständig ausprobieren lassen (keine vorschnelle Hilfestellung anbieten, lieber gemeinsam einen Lösungsweg erarbeiten).
- Ideen/Impulse der Kinder aufgreifen und sie beim Auf- und Umbau unterstützen (darauf achten, dass alle Materialien stabil und sicher stehen).
- Verlieren die Kinder das Interesse, können Variationsvorschläge der Fachkraft sehr anregend wirken.

Sicherheit:

- Aufbauten sollten möglichst auf Rasenflächen aufgebaut werden und nie höher als 60 cm sein.
- Auf Rutschgefahr bei Nässe achten.
- Aufgebaute Bretter und Kisten immer wieder auf Standfestigkeit überprüfen.
- Bretter regelmäßig auf Splitter und Risse überprüfen.
- Baustelle nur mit festem Schuhwerk oder barfuß bespielen.

Worauf sollte ich bei Entspannungs- und Wahrnehmungsangeboten mit Kleinkindern achten?

Für die Entwicklung von Entspannungsfähigkeit geht es zunächst darum, dem Kind zu helfen, sich in seiner Konzentration zu üben, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen.

Mit steigender Fähigkeit, sich auf seinen Körper zu konzentrieren, können Kinder Stille und Ruhemomente erleben und genießen und sich schließlich auf sich selbst besinnen. Hilfreich ist es, die Empfindungen und Wahrnehmungen zu versprachlichen, damit Kinder sie gut verstehen und nachspüren können.

„Spürst du das Gewicht des Säckchens auf deiner Hand? Du scheinst den weichen Pinsel ja sehr zu genießen. Spürst du die vielen kleinen Haare des Pinsels auf deinem Arm? Du hast dich aber angestrengt, du bist ja richtig aus der Puste. Brauchst du nun eine Pause?“

Besinnen und Entspannen lernen wir jedoch nicht kurzfristig durch einmalige Angebote, sondern es braucht meist eine langsame und spielerische Einführung ohne Druck und Zwang. Daher sollten Kinder sowohl jederzeit aus Entspannungsübungen aussteigen dürfen als auch bedarfsorientiert Gelegenheiten haben, sich im Alltag zurückzuziehen, wenn es ihnen mal zu viel wird. Freiwilligkeit stellt eine wichtige Voraussetzung für Entspannungsangebote dar. Nicht zuletzt fördert dies auch das Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre.

Das Üben von Ruhe- und Entspannungsübungen benötigt Zeit und Wiederholungen. Für manche Kinder ist erstmal die Möglichkeit des Beobachtens wichtig, bevor sie sich selbst auf ein Angebot einlassen mögen.

Für Kinder unter Drei erleichtern Spiele mit nur kurzen Ruhephasen den Einstieg ins Entspannenlernen. Sie erfordern insgesamt weniger durchgängige Konzentration und ermöglichen ein Zurückkehren in die Aktivität.

Voraussetzungen schaffen:

- Vertrauensvolle Atmosphäre.
- Sicherheit durch gute Eingewöhnung und verlässliche Bindung an Bezugspersonen.
- Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen. Manche Kinder werden z.B. nicht gerne angefasst, oder brauchen großflächige oder feste/starke Berührungen.
- Reizarme Raumgestaltung (lieber gezielt und dosiert Reize einsetzen – Licht, Duft, Klänge).
- Freiwilligkeit der Teilnahme (Zuschauen ermöglichen).

Was sollte man bei der Entspannung mit Kleinkindern beachten?

- Kurze Entspannungsangebote über den Tag verteilt von 1-5 Minuten.
- Wiederholungen geben Sicherheit, Geborgenheit, Transparenz und Orientierung – ganz wesentliche Voraussetzungen, um sich entspannen zu können.
- Geduld haben, Zuschauen ermöglichen, Entspannungsfähigkeiten müssen sich durch Üben entwickeln.
- Spiele und Übungen sollten sich im Anspruch an das Alter und die individuellen Fähigkeiten zur Konzentration und Entspannung orientieren.

Entspannungsangebote für Krippenkinder

Einen guten Überblick über kindgemäße Entspannungstechniken gibt das Bild der **Entspannungstreppe** von Sonja Quante nach Lutz Pirnay (2008). Mit Hilfe der Treppe werden verschiedene Methoden und Übungen dem Schwierigkeitsgrad nach von unten nach oben geordnet. Das heißt, der Anspruch an das Kind und seine Fähigkeiten zur Konzentration und Entspannung steigt von der untersten Treppenstufe nach oben hin an.

Vertiefende Informationen zu U3-gerechten Entspannungsmethoden in Anlehnung an die Entspannungstreppe finden Sie in der Handreichung.

- Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung
- Wahrnehmungsspiele und einfache Stilleübungen
- Spielerische Massagen mit Medien
- Kindgemäße Massagen mit Geschichten

U3-geeignete Entspannungsangebote

in Anlehnung an die Entspannungstreppe

Kindgemäße Massagen
(z.B. „Obstkuchen“, „Autowaschanlage“)

Spielerische Massagen mit Medien
(z.B. „Igelballmassagen“, „Pferdestriegeln“ mit Schwamm)

Wahrnehmungsspiele und einfache Stilleübungen
(z.B. Spiele mit Pappdeckeln und Sandsäckchen, Sinnesspiele)

Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung
(z.B. „Stoptanz“, „Autofahren“)

Wir wünschen Ihnen und Ihren Krippenkindern viel Freude, die ein oder andere Ruheinsel einfach mal auszuprobieren. Wir möchten Sie ermutigen, zusammen am Ball zu bleiben. Denn es gibt zwar wenig Erkenntnisse aus der Forschung zu Entspannungsmethoden mit Kindern unter drei Jahren, aber die Praxis zeigt, dass mit Geduld und Übung wichtige Bausteine für das Wahrnehmen und Genießen von innerer Ruhe und Entspannung auch schon bei den ganz Kleinen gelegt werden können.

Impressum

Bürgerstiftung Osnabrück, Lohstraße 2, 49074 Osnabrück
www.buergerstiftung-os.de

© Alle Rechte bei der Bürgerstiftung Osnabrück. Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung der Stiftung.

Illustration: Lena Köhler
Gestaltung: Eva Uthmann

Literatur:

- Brandes, B. (2023). Kleine Forscherinnen und Forscher in Bewegung: Rekonstruktion von Erkundungsaktivitäten bei ein- bis dreijährigen Kindern in der Bewegungsbaustelle. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-41527-3>
- Erhorn, J., Schwier, J. & Hampel, P. (2016). Bewegung und Gesundheit in der Kita. Analysen und Konzepte für die Praxis. Bielefeld: transcript Verlag.
- Erkert, A. (2014) Kreisspiele für Krippen-Kids: Pausenfüller, Rituale, Stuhlkreis- und Sprachförder-Spiele für alle Gelegenheiten im U3-Alltag
- Hubrig, S. (2018). Traum + Spür-Karten U3. Erlebnisorientierte Entspannung. Stuttgart: Ökotopia.
- Lamp, F. & Sumfletz, M. (2015). Das Spiel- und Bewegungsliederbuch. Zwickau: Westermann Druck.
- Miedzinski, K. & Fischer, K. (2006). Die Neue Bewegungsbaustelle. Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß. Modell bewegungsorientierter Entwicklungsförderung. Dortmund: Borgmann Media.
- Quante, S. (2008). Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: Borgmann.
- Zimmer, R. (2021) Bewegung erleben in der Krippe. Freiburg i.B.: Herder.

KiBS
Kinder-Bewegungsstadt
Osnabrück

FörderInnen:

Evangelische Stiftungen Osnabrück
Gesundheitszentrum Bad Laer Stiftung
Stadt Osnabrück

KooperationspartnerInnen:

HHO Kita Altes Wasserwerk
HHO Regenbogenkrippe
Evangelische Paulus Kita Rappstraße

AutorInnen:

Bürgerstiftung Osnabrück, Initiative Kinder-Bewegungsstadt –
Marina Bauhaus, Lohstraße 2, 49074 Osnabrück, Telefon: 0541 323 2452,
buergerstiftung-kibs@osnabrueck.de, www.buergerstiftung-os.de
Universität Osnabrück, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften –
Prof. Jan Erhorn & Anna Scherf, Jahnstraße 75, 49080 Osnabrück,
www.sport.uni-osnabrueck.de