

Akademie-Forum Bewegter Kindergarten



Bewegter Kindergarten in Niedersachsen	Do., 16.11.2017	 Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
	 156 Teilnehmende	 Bewegung, Kita, Ernährung

Ausgangslage

Bewegung ist die Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung von Kindern, unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes, regt das emotionale Erleben an, fördert die kognitive Entwicklung und das soziale Lernen. Kinder sind jedoch zunehmend von einer Welt umgeben, die ihre Bewegungen einschränkt und somit ihre Entwicklung behindert. Das Akademie-Forum warf einen Blick darauf, was notwendig ist, damit sich Kinder bereits früh ausreichend bewegen und wie ihnen Erzieherinnen und Erzieher sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Kindertagesstätten behilflich sein können.



v. l. n. r.: Karl-Heinz Steinmann, Prof. Dr. Rolf Schwarz, Olaf Jähner, Frank-Michael Mücke (Abteilungsleiter Sportjugend im LandesSportBund Niedersachsen), Torsten Heuer, Tanja Marquardt, Thomas Dyzsack

Das geschah

In der Begrüßungsrunde gab *Karl-Heinz Steinmann* (Akademieleiter) einen Einblick in die Aufgaben und Angebote der Akademie des Sports. *Thomas Dyzsack* (Vorsitzender Sportjugend Niedersachsen), *Olaf Jähner* (Geschäftsführer Niedersächsischer Turnerbund) und *Tanja Marquardt*

(Niedersächsisches Kultusministerium) betonten die Wichtigkeit der Bewegungsförderung bereits in Kindertagesstätten. Vor allem da Kinder in diesen Lernorten nicht nur Bewegungserfahrungen sammeln, sondern vielfältige Erfahrungen, die sie für andere Lebensbereiche vorbereiten. Dieses Vorhaben wird von der Sportjugend Niedersachsen, dem Niedersächsischen Turnerbund und dem Niedersächsischen Kultusministerium gemeinsam durch das [Markenzeichen Bewegungskita](#) gefördert, mit dem Kindertagesstätten ausgezeichnet werden, die definierte Kriterien der Bewegungsförderung hinsichtlich Infrastruktur und Personal erfüllen.

Im ersten Vortrag des Tages befasste sich *Prof. Rolf Schwarz* (Pädagogische Hochschule Karlsruhe) mit der frühkindlichen Bewegungsförderung. Er ging zunächst der Frage auf den



Grund, wie viel Bewegung Kinder im Kindergartenalter benötigen. In diesem Alter bewegen sich Kinder in 80 % der Wachzeit nicht bzw. nicht so viel, dass von einer gesundheitsfördernden Bewegung gesprochen werden kann. In der restlichen „Sitzzeit“ passiert aber auch viel für die Entwicklung der Kinder. Es wird gemalt, mit anderen gespielt und sich unterhalten. Wichtig ist zudem, dass sich in den 20 % Bewegungszeit besser bewegt wird. Insbesondere die Kombination aus Bewe-

gung und guter Ernährung ist bereits im Kindergartenalter sehr wichtig. So sollten nach *Prof. Schwarz* Bewegungskitas in die Lage versetzt werden, die Themen Bewegung und Ernährung miteinander zu verbinden. Diese Kombination kann verhindern, dass Kinder übergewichtig werden. So kann der bestehenden Tendenz entgegengewirkt werden, dass mit zunehmendem Alter auch der Anteil an Kindern und Jugendlichen zunimmt, die übergewichtig oder sogar adipös sind.

Des Weiteren betonte *Prof. Schwarz*, dass Bewegung von Kindergartenkindern insbesondere im Freien stattfinden sollte. Sowohl in Kindertagesstätten, als auch in der Familie zu Hause. Problematisch ist, dass der enorme Flächenverbrauch in Deutschland die natürlichen Bewegungsmöglichkeiten für Kinder immer mehr einschränkt. Pro Tag werden 100 Fußballfelder an Fläche umgewandelt, die Kindern weniger zum Spielen und zur Bewegung zur Verfügung steht. Hier ist vor allem entscheidend, dass es zu einer intensiveren Zusammenarbeit von Kita und Kommune kommt, um eine abgestimmte Planung zu erreichen. So sollten in einer Kita 15 m² Außenfläche pro Kind zur Verfügung stehen, damit es sich adäquat bewegen kann. Weiter können die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für Kindergartenkinder dadurch umgesetzt werden, dass Kinder – wenn möglich – nicht mit dem Auto zur Kita gebracht werden.



Anschließend ging *Torsten Heuer* (Diplom-Sportlehrer) auf die Zusammenhänge motorischer Fähigkeiten mit den schulischen Lernkompetenzen ein. In seiner täglichen Praxis erfährt

Torsten Heuer immer wieder, dass insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit von Kindern abnimmt. Aber gerade das Gleichgewicht bestimmt und beeinflusst andere Fähigkeiten wie z. B. die Konzentrationsfähigkeit und das Schreiben, weil hierfür eine stabile Sitzhaltung und selbst-

ständige Haltungskontrolle benötigt wird. Darüber hinaus sind Kinder durch Bewegung im Kindergarten auf die Schule vorzubereiten, um sich eigenständig im Raum bewegen zu können, Bewegungen zu planen und sich „automatisch“ bewegen zu können. Ebenso sind von Erzieherinnen und Erziehern sowie Übungsleiterinnen und Übungsleitern die verschiedenen Persönlichkeiten der Kinder und die Unterschiedlichkeiten zu respektieren und anzuerkennen. Manche Kinder sind noch nicht so weit wie andere und lernen bestimmte Dinge erst später oder langsamer. Trotz alledem muss diesen Kindern eine bewegungsreiche Kindergartenzeit ermöglicht werden. Denn die Schule ist der Kita nachgeordnet und baut auf den Erfahrungen der Kinder aus den Kindertagesstätten auf.

In den Workshops am Nachmittag erlebten die Teilnehmenden die am Vormittag gehörten Inhalte praktisch. In sechs Workshops wurden die Themen koordinative Fähigkeiten, spaßbetonte Ausdauerschulung, Bewegung kombiniert mit Liedern und Sprache, Aufmerksamkeit und Impulssteuerung, gesundheitsfördernde Bewegungen für Kindergartenkinder sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Schulfähigkeit intensiv behandelt.

Das haben wir mitgenommen

- Kinder benötigen in Kindertagesstätten sowohl im Gebäude als auch im Außenbereich mehr Platz für Bewegung.
- Die Kombination aus Bewegung und Ernährung spielt bereits im Kindergarten eine sehr wichtige Rolle.
- In Kindertagesstätten können sehr gut Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt werden, die für die Schulfähigkeit der Kinder bedeutsam sind.

Fotos (3): LSB Niedersachsen

Ansprechpartner:

Karsten Täger

ktaeger@lsb-niedersachsen.de

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de