

Wissenswertes zur motorischen Entwicklung

▶ **Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang ...**

Sie möchten die Welt entdecken, auf Bäume klettern, herumtoben und vieles mehr. Sie sind interessiert an einem vielseitigen Bewegungsangebot und lieben dabei sportliche Herausforderungen.

▶ **Auf der Basis einer guten Körperwahrnehmung ...**

entwickeln sich motorische Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit sowie körperliche Fertigkeiten und ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Vor Schuleintritt wird die motorische Koordination einzelner Körperteile deutlich erkennbar, wie beim Treppensteigen, Radfahren, Springschnurspringen usw. Körper und Geist befinden sich in einem Dialog, Bewegung, Erleben und Wahrnehmen bilden eine Einheit.

▶ **Die Bewegungsvorstellung und ihre grafische Darstellung ...**

ist Sache der Motorik. Für Vorschulkinder ist es wichtig, vorerst einfache Bewegungsabläufe spielerisch zu trainieren, um Körpergefühl und Koordination zu schulen. Über die Grobmotorik erfolgt der Entwicklungsprozess der Feinmotorik. Im Alter von 5 bis 6 Jahren ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken möglich. Die Muskeln wachsen, die Nervenzellen vernetzen sich beständig.

▶ **Eine gut abgestimmte Viso-Motorik ...**

(Augen-Hand-Koordination) befähigt zu einer präzisen Steuerung der Finger, die bei feinen Tätigkeiten (Schneiden, Nähen, Weben) benötigt wird.

▶ **Durch konkrete Spielangebote ...**

wie Slalomlaufen werden Bewegungsvorstellungen im Gehirn ausgebildet und abgespeichert. Diese Angebote unterstützen die Tätigkeit des Schreibens. Alle Prozesse, bei denen grafische Zeichen mittels Hand und Schreibgerät auf einem Untergrund ausgeführt werden, fallen unter die Bezeichnung Grafomotorik. Zahlreiche Übungen im Bereich Körper-, Arm-, Hand- und Fingermotorik sollten im täglichen Ablauf ihren fixen Platz haben! Sie ermöglichen Kindern, ihre grafomotorischen Fertigkeiten auszubilden und dadurch das Schreiben besser zu erlernen.

Körperliches Training macht Spaß



Staffellauf

(Wettkampf/Kooperationsspiel)

.... Körpererfahrungen – Teamgeist – Schnellkraft

Mindestens zwei Kinder müssen parallel auf zwei Laufbahnen vom Start zu einem Wendepunkt laufen und wieder zum Start zurückkehren. Dabei auch unterschiedliche Hindernisse in die Laufstrecke einbauen.

Spielvarianten

- Zwei bis vier gleich große Mannschaften mit etwa fünf Kindern bilden. Die ersten Läufer jeder Gruppe absolvieren die Laufstrecke mit einem Gegenstand (Ball, Tuch, Ast, Stein ...) in der Hand. Sobald sie zurückkehren, übergeben sie diesen dem vordersten Kind der Mannschaft und reihen sich selber hinten an. Welche Mannschaft wird Sieger?
- Die gesamte Gruppe läuft gleichzeitig los. Welches Team ist gemeinsam schneller im Ziel?
- Beim Wendepunkt müssen die Kinder ihre Schuhe (Hausschuhe), die dort herumliegen, wieder finden, anziehen und damit zurücklaufen.

Abenteuer-Spielstunde

(Offenes Bewegungskonzept/Erlebnispädagogik)

.... Spaß und Freude an Bewegung – Materialerfahrung

Vor Spielbeginn mehrere Bewegungsstationen mit einem hohen Spielreiz im Turnsaal (Bewegungsraum, Garten) festlegen, bei denen möglichst unterschiedliche körperliche Anforderungen an die Kinder gestellt werden. Die ungewöhnlichen Verwendungsmöglichkeiten von bekannten Geräten sowie überraschende Aufgabenstellungen sollen die Fantasie der Kinder anregen und zum aktiven Mitmachen motivieren. Für je zwei bis sechs Kinder muss mindestens eine Spielstation vorhanden sein, bei der die Kinder eine vereinbarte Zeit lang üben können. Auf ein Signal (Gong) erfolgt der Wechsel zur nächsten Station.

Spielvariante

Ohne Zeitbegrenzung können die Kinder an allen Stationen üben. Sie wechseln freiwillig und selbstständig. Veränderungen von Stationen sind erlaubt!

Hindernisbahn

(Geschicklichkeitsparcours)

... *Dynamisches Körpertraining – Muskelkraft – Bewegungskoordination*

Die Spielleiterin/Der Spielleiter errichtet mit den Kindern gemeinsam einen Lauf-Parcours, in den verschiedene Bewegungsaufgaben (Klettern, Balancieren, Springen, Schaukeln, Ziehen usw.) eingebaut sind. Im flotten Gänsemarsch bewegen sich die Kinder vorwärts und versuchen, die festgelegte Wegstrecke mehrere Male zu bewältigen.



Der heiße Tipp

Durch akuten Bewegungsmangel können Kinder frühzeitig an Haltungsschäden erkranken. Bedingt durch übermäßig langes Sitzen vor dem Fernseher oder Computer haben sie oftmals eine verminderte Körperwahrnehmung. Sämtliche sportlichen Aktivitäten sowie das Austoben im Freien tragen zur Ausgeglichenheit bei und vermitteln ein Glücksgefühl. Da Kinder die Bewegungsmuster der Erwachsenen übernehmen, sind sportlich aktive Vorbilder unverzichtbar.

Komm, fang den Ball!

(Reaktionsspiel)

... *Förderung der motorischen Fertigkeiten – Ballprellen und Fangen*

Alle Kinder bilden einen Kreis, ein Kind steht mit einem Ball in der Hand in der Mitte. Es prellt den Ball vor sich auf den Boden auf, ruft dabei den Namen eines Kindes, z.B. „Nina, komm, fang den Ball!“, und fügt sich wieder in den Kreis ein. Das gerufene Kind muss schnell in die Mitte laufen, um den Ball zu fangen. Ist ihm das geglückt, darf es ein weiteres Kind rufen.

Hinweis

Das Spiel eignet sich hervorragend als Ausklang einer Turn- oder Rhythmikstunde. Nachdem das Kind in der Mitte ein anderes gerufen hat, verlässt es die Spielrunde und darf sich bereits umziehen gehen.