

Projekt bewegter Kindergarten

Darum geht es

Kinder wollen sich bewegen.

Bewegung muss man Kindern nicht aufzwingen, sie ist ein Grundbedürfnis. Kinder besitzen in der Regel genügend eigene Bewegungsimpulse für eine gesunde Entwicklung: Ihren Spiel-, Bewegungs-, Entdeckungs- und Gestaltungstrieb. Immer wieder gehen Kinder mit Ausdauer und eigenem Antrieb an herausfordernde Bewegungsaufgaben heran: Von den ersten Greifbewegungen und den ersten Schritten, über Balancieren und Klettern bis hin zum Radfahren oder zum Burzelbaum. Voraussetzung ist, dass Kinder eine herausfordernde Umgebung und genügend Zeit haben und dass sie bei ihrem Vorwärtsdrang nicht gehindert werden. Das kindliche Bewegungsbedürfnis lässt sich besonders gut dort beobachten, wo es nicht erwünscht ist, z.B. wenn Kinder nicht stillsitzen können.

... aber viele Kinder bewegen sich zu wenig.

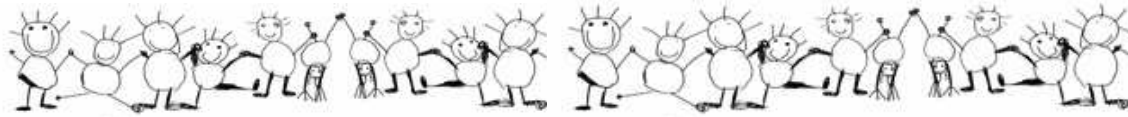
Noch zu oft treffen Kinder mit ihren Bewegungsbedürfnissen auf Hindernisse: Auf das Unverständnis und die Verbote Erwachsener, auf wenig bewegungsfreundliche Umgebungsgestaltungen (innen und aussen) oder auf ablenkende Aktivitäten wie das Fernsehen. Andere Kinder stehen mit der Bewegung auf Kriegsfuss, etwa weil sie ungeschickt, gehemmt oder übergewichtig sind. Der Bewegungsmangel von Kindern manifestiert sich folgendermassen: rund 20% der Schweizer Kinder gelten als übergewichtig, diese Zahl wird zunehmen. Die Schere zwischen motorisch ungeschickten und geschickten Kindern öffnet sich immer mehr. Eine schlecht entwickelte Motorik ist oft der Grund für Unfälle. Viele Kinder haben Kraftdefizite. Etwa 20% der Kinder im Alter zwischen 11 und 14 Jahren klagten über Rückenschmerzen. Eine grosse Anzahl Kinder besitzt eine Haltungsschwäche.

Längerfristig ist damit auch das sportliche Entwicklungspotential dieser Kinder eingeschränkt und Bewegungsmangel erhöht die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für schwache Knochen.

Bewegung ist auch für die schulische Leistungsfähigkeit wichtig

Bewegungsförderung ist auch für die schulische Laufbahn wesentlich. Bewegung unterstützt die Entwicklung von Kompetenzen, die auch für die Denkarbeit eine wichtige Rolle spielen, etwa Raumvorstellung oder Konzentrationsfähigkeit. Entsprechend können sich psychomotorische Schwierigkeiten (etwa motorische Unruhe) nicht nur in Bewegungsproblemen, sondern auch in Lern- und Leistungsdefiziten ausdrücken.

Deshalb ist Bewegungsförderung auch für den Kindergarten und die Schule ausgesprochen wertvoll. Die Bewegungsmöglichkeiten eines Kindes geben Hinweise auf dessen Entwicklung insgesamt und mit Bewegungsaktivitäten kann die ganze Person angesprochen werden. Zum körperlichen Wohlbefinden trägt zudem das Ernährungsverhalten bei, auch hier ist nicht alles zum Besten bestellt. Deshalb fokussiert sich das Projekt auch auf Aspekte der Ernährung.



Umsetzung im Kindergarten Löhningen

Mit Hilfe eines Zimmermannes wurden vor drei Jahren die Möglichkeiten des Raumes besprochen und entsprechende Turngeräte montiert. Wir durchforschten Kataloge nach geeignetem Zubehör und so konnte nach den Herbstferien 2007 der "bewegte Kindergarten" gestartet werden.

Seit drei Jahren erhalten die Kinder jeden Morgen mindestens 20 Minuten Zeit um sich frei an den Geräten auszutoben. Sie wählen eigenständig, worin sie sich üben möchten. Sei das beim Schwingen am Tau, beim Klettern an der Strickleiter oder beim balancieren auf einer umgekehrten Bank. Das Material wird immer wieder verändert oder ausgetauscht. So entstehen immer wieder neue Bewegungslandschaften, die die Kinder erkunden können. Die Geräte stehen aber nicht nur in diesen 20 Minuten zur Verfügung, sondern die Kinder können auch während des Freispiels darauf zurückgreifen und ihren Bewegungsdrang ausleben.

Fazit seit Projektstart

Wir sind nun bereits 3 Jahre in diesem Projekt und konnten viele positive Veränderungen feststellen. Nicht nur an den Kindern selbst, sondern auch im gemeinsamen Alltag. Die Kinder können nach dem Turnen im Kindergarten viel konzentrierter und intensiver arbeiten. Sie zeigen deutlich mehr Ausdauer, da ihr Bewegungsdrang befriedigt ist. Das Projekt hat ebenso soziale Aspekte. Die Kinder lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen, fair abzuwechseln, sich zu unterstützen und gemeinsam Ideen zu entwickeln.

Motorische Fortschritte sind bei allen Kindern zu sehen. Sogar Bewegungsmuffel, sowie ängstliche Kinder wachsen über sich hinaus und eifern den andern hinter her. Sie entwickeln Bewegungsfreude, die sie vorher nicht hatten. Die motorisch begabten Kinder probieren immer Neues, in unseren Augen gefährlicheres aus, wobei wir keine Angst haben müssen. Kinder haben ein gutes Einschätzungsvermögen, was sie sich zutrauen können und was nicht. Durch das tägliche Turnen wird dieses erweitert und die Kinder haben sichtlich Spass daran.