

Liebe Eltern,

staunen wir nicht manchmal über die Energie und Ausdauer, die unsere Kinder zeigen, wenn sie herumtoben oder sich auf dem Spielplatz bewegen dürfen? Der Bewegungsdrang der Kinder scheint endlos zu sein. Vielleicht fällt es Ihnen manchmal schwer, diese „Unruhegeister“ ständig zu ertragen und zu beschäftigen. Doch wenn wir uns bewusst machen, wie wichtig die körperliche Bewegung auch für die Beweglichkeit des Denkens und Handelns ist, lässt sich manches Herumtoben sicher leichter ertragen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Bewegung ist die Voraussetzung für Begegnungen mit der Umwelt
- Bewegungserfahrungen beinhalten Sinneserfahrungen, Körpererfahrungen und regen das Gehirn an
- Soziale Aspekte, Selbstwertgefühl und Sicherheitsbewusstsein werden durch Bewegungserfahrungen in der Gruppe gefördert
- Bewegung ist wichtig für grundlegende Fähigkeiten, wie Kondition, Ausdauer und Körperkoordination

„Gut zu wissen“

Um etwas in seiner Umwelt entdecken zu können, muss man sich darin bewegen, da man ja erst dadurch immer wieder neuen Situationen begegnen kann. In aller Kürze könnte man sagen: Das Bewegen ermöglicht erst das Begegnen.

Die körperliche Beweglichkeit, die auch als Motorik bezeichnet wird, beinhaltet sowohl die Bereiche der Kondition und Ausdauer, als auch den Bereich der Koordination des Körpers. Und damit liegt schon auf der Hand, warum das häufige und vielfältige Bewegen sehr wichtig ist. Denn sowohl Ausdauer, als auch koordinative Fähigkeiten spielen in unserem Leben und natürlich auch im schulischen Lernen eine wichtige Rolle.

Ausreichende Bewegung, möglichst an der frischen Luft, ist wichtig für die Gesundheit. Die Muskulatur und der ganze Bewegungsapparat werden flexibel gehalten. Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang, für den sie genügend Raum und Zeit brauchen.

Jede Bewegungserfahrung birgt auch gleichzeitig Körpererfahrung in sich. Diese ist Grundvoraussetzung für die räumliche Orientierung, die später nicht nur im Geometrieunterricht, sondern in der gesamten Lebensbewältigung bedeutsam ist. Es ist wichtig, dass Kinder großräumige (z. B. auf dem Spielplatz) und kleinräumige Bewegungserfahrungen (z. B. in einer selbstgebauten Höhle unter dem Tisch) machen dürfen.

Bei allen Bewegungen werden auch die Sinne, insbesondere das Fühlen und Sehen gefördert, was für das Erlernen der Kulturtechniken Lesen und Schreiben bedeutsam ist. Jede Bewegung erfordert die Koordination des Bewegungsablaufs im Gehirn.

Nicht zuletzt ermöglicht das Bewegen und Toben in der Gruppe soziale Erfahrungen mit anderen Kindern. Das Kind erlebt seine Stärken und Schwächen, was für die Entwicklung des eigenen Selbstwertgefühls wichtig ist.

Unsere Aufgabe ist es, den Kindern Raum für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und dabei auf Sicherheit zur Erhaltung der Gesundheit zu achten.