



# Bewegte Kiezkinder

Begleitbroschüre

Ein Manual zur Förderung  
vielfältiger Bewegungserfahrungen  
im öffentlichen Raum



online unter:  
[bewegte-kiezkinder.zagg.de](http://bewegte-kiezkinder.zagg.de)



# Impressum

## **Herausgeber**

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Sabine Schweele

Leitung Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit

Gesundheitsplanung

Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin

Tel.: 030-90298 3543, Fax: 030-90298 3539, Mail: [sabine.schweele@ba-fk.berlin.de](mailto:sabine.schweele@ba-fk.berlin.de)

[www.berlin.de/gesundheits-fk](http://www.berlin.de/gesundheits-fk)

## **Konzept und Redaktion**

ZAGG

Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH

Detlef Kuhn, Geschäftsführer

Reichsstr. 100, 14052 Berlin

[www.zagg.de](http://www.zagg.de)

**Veröffentlichungsdatum** Dezember 2020

# Inhalt

Vorwort Herr Knut Mildner-Spindler .....	4
Die Situation von Kindern in Friedrichshain-Kreuzberg .....	6
Bewegungsförderung – die essentielle Bedeutung für die Entwicklung unserer Kinder .....	7
Sensorische Integration (Wahrnehmungsverarbeitung) .....	9
Die Wahrnehmungssysteme im Überblick .....	10
Wirkungen von Bewegung .....	15
Bewegungselemente .....	18
Formen von Bewegung .....	22
Methodisch-didaktische Überlegungen .....	23
Umsetzung im Kita-Alltag .....	25
Das Berliner Bildungsprogramm – Übersicht der zu stärkenden Kompetenzen im Kita-Alltag .....	28
Nutzung des Manuals – Ideensammlung statt Stundenbilder .....	31
Literatur .....	33

## Vorwort Herr Knut Mildner-Spindler

Bezirksstadtrat für Arbeit, Bürgerdienste, Gesundheit  
und Soziales, stellv. Bezirksbürgermeister

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

so wie Ihnen, liegt auch uns die gesunde Entwicklung von Kindern am Herzen. In einem sehr dicht besiedelten Bezirk ist es manchmal schwer, ausreichend Bewegungsmöglichkeiten sicherzustellen. Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder jedoch dringend vielfältige Bewegungserfahrungen. Kennen Sie die Parks im Umkreis Ihrer Einrichtung? Wir möchten Ihnen den öffentlichen Raum als einen Erfahrungs- und Bewegungsraum näher bringen, in dem aus unserer Sicht große Potenziale zur Nutzung liegen.

Auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms haben wir gemeinsam mit Erzieher\*innen und den Expert\*innen vom ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften ein Manual zur Bewegungsförderung im Kita-Alltag entwickelt, das seinen Schwerpunkt auf den Öffentlichen Raum legt.

Wir möchten Sie und Ihre Teams, aber auch Eltern und alle Menschen, die mit Kindern arbeiten oder leben, mit vielen kleinen Aktivitäten zur Bewegungsförderung, innerhalb und insbesondere außerhalb der Einrichtung oder Wohnung, anregen. Das Manual beginnt mit einem theoretischen Teil, in dem deutlich wird, warum vielfältige Bewegungserfahrungen, insbesondere für Kinder eine essentielle Bedeutung für ihre weitere Entwicklung haben. Daran schließt sich eine umfangreiche Sammlung verschiedenster Aktivitäten im Gruppenraum, im Garten, auf Wegen, die Sie mit Ihren Kindern gemeinsam zurücklegen (müssen) und in Parks an. Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude beim bewegten Entdecken unseres wunderbaren Bezirks.

Ihr Knut Mildner-Spindler

## Die Situation von Kindern in Friedrichshain-Kreuzberg

Ergebnisse von Einschulungsuntersuchungen zeigen die sichtbaren Auswirkungen der Bewegungsarmut von Kindern heute. Insbesondere motorische, psychische und soziale Defizite sind messbare Folgen. Die Zahl motorisch auffälliger Kinder wächst fast jedes Jahr weiter an.

Die Gründe hierfür liegen maßgeblich in den veränderten Lebensbedingungen der Kinder. Der frühe Konsum moderner Medien, wenige erreichbare Bewegungsräume, Platzmangel, Berufstätigkeit der Eltern, fehlende finanzielle Mittel, sportuninteressierte oder ängstliche Eltern, die nicht als bewegliches Vorbild dienen, sind nur einige von vielen Gründen.

Für Stadtkinder bieten Spielplätze gute Freiflächen zum Laufen, Toben, Klettern, Rutschen und Schaukeln sowie zum kreativen Spielen. Da diese jedoch aufgrund ihrer baulichen Konzeptionen bereits viele Bewegungen vorgeben, können ergänzend auch die Innenhöfe von Wohngebäuden, Parks, Wiesen oder leere Parkplätze zum freien und kreativen Spiel genutzt werden.

Spielplätze stellen natürlich auch ein Verletzungsrisiko dar. Laut der Unfallkasse Berlin ereigneten sich im Jahr 2015 ca. 30 % der Unfälle in Kitas auf dem Spielplatz. Jedoch sind die meisten Unfälle als harmlos einzustufen und kleine Unfallerfahrungen sind aus entwicklungswissenschaftlicher Sicht wertvoll und können das Selbstvertrauen stärken. Hieraus ergibt sich eine herausfordernde Aufgabe für die Erzieher\*innen, die einerseits eine selbstständige Entwicklung der Kinder durch entsprechende Freiräume fördern sollen, andererseits jedoch auch ihre Aufsichtspflicht erfüllen müssen.

## **Bewegungsförderung – die essentielle Bedeutung für die Entwicklung unserer Kinder**

Bewegung ist eine Notwendigkeit für den menschlichen Körper. Durch sie erfahren wir uns selbst und unsere Umwelt. Muskeln, Gelenke und Sehnen sind auf tägliche Bewegung angewiesen – was jedoch nicht unbedingt sportliche Betätigung, sondern vielmehr einen bewegten gestalteten Alltag bedeutet. Je vielfältiger und umfangreicher die Bewegungserfahrungen eines Kindes sind, umso größer ist seine Sicherheit in der Gestaltung und Planung von Bewegungsabläufen. Ergebnisse der Hirnforschung belegen: Lernen und Bewegung bedingen einander, das eine ist ohne das andere nicht möglich.

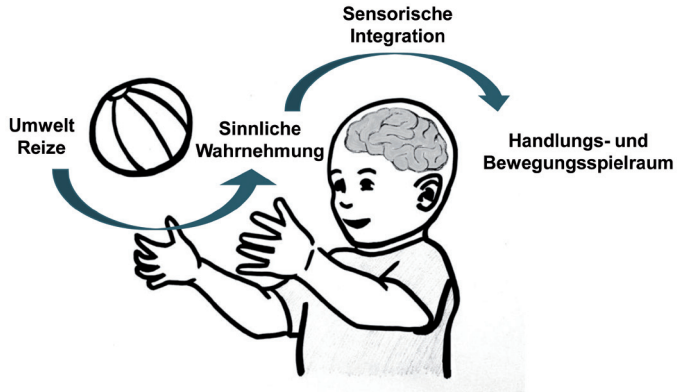
Kinder nehmen ihre Umgebung als Bewegungswelt wahr und bewegen sich, wann immer sich eine Gelegenheit dazu bietet. Dabei nehmen sie ihre Umwelt mit allen Sinnen – Augen, Ohren, Geruch, Geschmack, über das Gleichgewichtssystem und taktile Reize über die Haut – wahr. Alle Wahrnehmungsreize werden von unserem Gehirn als Ganzes verarbeitet und sensorisch integriert. Sensorische Integration bedeutet, dass die sinnliche Wahrnehmung im Gehirn mit bereits vorhandenen Informationen abgeglichen und eingeordnet wird, um schließlich in eine umfassende Erfahrung umgewandelt zu werden (s. Abbildung nächste Seite). Vielfältige Bewegungserfahrungen erweitern demnach den Handlungs- und Bewegungsspielraum der Kinder und legen den Grundstein für die weitere Entwicklung wichtiger Fähigkeiten. Kinder, deren Erfahrungen schlecht integriert sind, müssen sich für gleiche Ergebnisse um ein Vielfaches mehr anstrengen – zum Beispiel beim Lesen, Rechnen und Schreiben.

Am aufnahmefähigsten ist das kindliche Gehirn zwischen dem dritten und siebenten Lebensjahr. Rennen, Springen, Hüpfen, Seilspringen, Rollen, Ringen, Klettern und Schaukeln, Aktivitäten zur Förderung des Gleichgewichts sowie der Hand-Augen-Koordination und das Planen von Bewegungsabläufen sind in dieser Zeit besonders wichtige Bewegungserfahrungen. Dabei ist eine umfangreiche Bewegungsvielfalt viel entscheidender als die Bewegungsqualität. **Hauptsache bewegen!**



# Sensorische Integration (Wahrnehmungsverarbeitung)

... bezeichnet einen neurologischen Prozess, bei dem Sinneserregungen im Gehirn sinnvoll geordnet und verknüpft werden. Durch sensorische Integration können wir unseren Körper zielgerichtet dazu einsetzen, angemessen auf Umweltgegebenheiten zu reagieren.



# Die Wahrnehmungssysteme im Überblick

## Visuelles System

- Ca. 80 % aller Nervensignale gehen auf visuelle Reize zurück. Das **Auge** sieht, das Gehirn interpretiert.
- Seherfahrungen beginnen mit der Geburt und entwickeln sich bis ins Seniorenalter weiter.
- Kinder erreichen mit sieben bis acht Jahren die volle Sehschärfe, erst dann sind peripheres Sehen, Tiefenschärfe und das Zusammenspiel der Augen optimal möglich.
- Das visuelle Wahrnehmungssystem wird im Alltag täglich überbeansprucht, durch Medienkonsum, überfrachtende visuelle Reize im Straßenverkehr, im öffentlichen Raum, im Kinderzimmer oder in Einkaufszentren.

## Auditives System

- **Hören** ist eine wichtige Voraussetzung für sprachliche Kommunikation und Denken.
- Die Entwicklung beginnt bereits vorgeburtlich und verläuft parallel zur Sprachentwicklung des Kindes.
- Beeinträchtigungen in diesem Bereich können sich ungünstig auf das Erlernen der Sprache und den Schriftspracherwerb auswirken.

## Taktils System

- Die **Haut** ist das vielfältigste und flächenmäßig größte Sinnessystem des Menschen. Sie umhüllt den Körper und besitzt Rezeptoren für Kälte, Wärme, Druck und Bewegung.
- Das taktile System ist das erste reagierende System in der Entwicklung des Fötus. Bereits ab der 5. Schwangerschaftswoche kann eine Ganzkörper-Rückzugsbewegung beobachtet werden.
- Je stärker die taktile Wahrnehmung differenziert ist, umso klarer sind das Körperschema (Kenntnisse und Wissen zum Körper und Orientierung am eigenen Körper) und das Körperbild (Körperbewusstsein, Einstellung zum Körper, Körpergrenzen erspüren, Wertschätzung des Körpers) ausgeprägt.

## Vestibuläres System

- Das vestibuläre System befindet sich beidseitig im Innenohr und ermöglicht, das **Gleichgewicht** zu halten. Es sichert die aufrechte Körperhaltung und die Körperhaltung in verschiedenen Bewegungssituationen.
- Es funktioniert etwa ab der 9. Schwangerschaftswoche.
- Es besteht eine enge Verbindung mit dem auditiven und dem visuellen System.
- Eine gute Verarbeitung vestibulärer Reize begünstigt die Hörwahrnehmung und die Kontrolle von Augen- und Halsmuskulatur.
- Gleichgewichtsförderung in der Kita wirkt sich positiv auf die Bereiche Sprache, Feinmotorik und Senso-Motorik aus, Lernerfolge werden nachweislich unterstützt.

## Propriozeptives System

- Das propriozeptives System registriert Informationen aus den **Muskeln, Sehnen und Gelenken** und deren Stellung zueinander, ermöglicht eine angemessene und flüssige Bewegungsausführung (auch beim Schreiben).
- Es unterstützt das **Planen und Kontrollieren von Bewegungsabläufen** und die **Automatisierung von Bewegungen**. Darüber hinaus bestimmt es die Stabilität der Gelenke.
- In Zusammenarbeit mit dem taktilen und vestibulären System unterstützt es die Ausbildung des Körperschemas – Gefühl für Raumrichtungen (oben-unten-vorne-hinten-links-rechts-hoch-tief-breit-kurz) und die Lage von Gegenständen im Raum.
- Bewegung jeder Art, egal ob grob- oder feinmotorisch, ist die beste und angemessenste Förderung des propriozeptiven Systems.

# Die Wahrnehmungssysteme im Überblick

Visuelles  
System

Auditives  
System

Taktiler  
System

Vestibuläres  
System

Propriozeptives  
System

80 % aller  
alltäglichen  
Reize!

Basis der  
sensorischen  
Verarbeitung,  
im Alltag jedoch  
stark vernach-  
lässigt!

Visuelle und auditive Reize können nur adäquat verarbeitet werden, wenn sie auf ein gut ausgebildetes taktiler, propriozeptives und vestibuläres System treffen.

## **Fazit**

Bewegung soviel und so unterschiedlich wie möglich in die täglichen Abläufe integrieren.

# Wirkungen von Bewegung

## Körperliche Ebene

- Wirkt gesundheitsförderlich auf alle Organe.
- Fördert die motorische Entwicklung.
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination nehmen zu.
- Beugt Haltungsschwächen und Haltungsschäden vor.
- Stärkt Atmung und das Immunsystem.
- Vermittelt Körperbewusstsein.
- Verbessert die Muskelspannung.
- Regt das Herz-Kreislauf-System an.
- Sensibilisiert das Empfinden bei Bewegungsabläufen.
- Hilft die Grenzen körperlicher Fähigkeiten zu erkennen.

## Psychische Ebene

- Wirkt ausgleichend, regulierend, aggressionsabbauend.
- Macht glücklich.

- Stärkt die Frustrationstoleranz.
- Baut Hemmungen und Ängste ab.
- Dient als Ventil für Spannungen.
- Stärkt das Selbstvertrauen.
- Fördert die Selbsteinschätzung.
- Prägt die Persönlichkeit.
- Unterstützt den Ausdruck von Gefühlen.

## **Soziale Ebene**

- Fördert Gruppendynamiken.
- Verändert soziale Strukturen.
- Unterstützt den fairen Umgang miteinander, die Teamfähigkeit und das Akzeptieren von Regeln.
- Trägt zu einer verbesserten Wahrnehmung des Umfeldes bei.
- Schult die Achtsamkeit gegenüber anderen Personen.
- Stärkt die Sozialkompetenz.
- Vermittelt Kontakte.



# Wirkungen von Bewegung

Kinder, die Spaß an der Bewegung lernen, sind nicht nur motorisch geschickter, ausgeglichener und haben weniger Unfälle – sie werden auch das Erlebnis Bewegung positiv speichern und in ihr Erwachsenenalter hineintragen.

Bewegung schafft einen Ausgleich für Kinder, die heute einer starken Reizüberflutung ausgesetzt sind und zeitgleich einen Mangel an intensiven körperlich-sinnlichen Erfahrungen erleben.

Bewegung ist der Schlüssel zur gesunden Entwicklung von Kindern. Die Hirnforschung belegt die enorme Plastizität des Gehirns, das sich durch die Verarbeitung und Einordnung von Reizen und Erfahrungen immer weiterentwickelt – ein ganzes Leben lang.

Lernen mit Kopf, Herz und Hand braucht Bewegung!

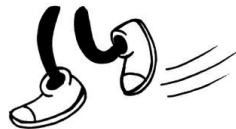
# Bewegungselemente

Zur optimalen Entwicklung eines Kindes gehört die Bewegungsvielfalt. Jedes Kind hat bevorzugte Bewegungsarten. Die folgenden Bewegungselemente mit ihren Varianten tragen zur **ganzheitlichen Bewegungsförderung** bei. Im Idealfall sind alle oder viele Elemente in einem Bewegungsangebot integriert. In jedem Falle sollten aber auch die **Vorlieben und Wünsche** der Kinder berücksichtigt werden.

## Laufen, Springen, Balancieren, Klettern, Krabbeln, Schaukeln, Entspannung

### Bewegungselemente Laufen

- vorwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts gekreuzt,
- auf Zehenspitzen, auf den Fersen,
- auf den Außenkanten, auf den Innenkanten,
- in der Hocke,
- in verschiedenen Tempi – schnell, langsam, in Zeitlupe, im Zeitraffer,
- unterschiedliche Ausdrucksformen – traurig, lustig, witzig, trampelnd, federnd, schwer, stolz, schleichend ...



## **Bewegungselemente Springen**

- mit beiden Füßen, Füße in unterschiedlicher Entfernung zueinander – geschlossen, hüftbreit, schulterbreit,
- auf einem Bein,
- vorwärts, rückwärts, seitwärts,
- im Wechsel – Schrittsprünge, schnelle Wechselsprünge,
- möglichst weit, möglichst hoch,
- über ein Hindernis,
- auf Zehenspitzen,
- in Zeitlupe.



## **Bewegungselemente Klettern**

- an einer Wand,
- an einem Klettergerüst,
- über ein Hindernis, über eine Brücke,
- auf einen Gegenstand hinauf klettern,
- an einem Seil, einer Strickleiter, einem Netz,
- vorwärts, rückwärts, seitwärts, aufwärts, abwärts.



## **Bewegungselemente Krabbeln**

- vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf-/abwärts,
- auf dem Boden, durch einen Tunnel, unter etwas hindurch,
- über ein Hindernis, eine Matte, eine Brücke, eine Bank, eine schiefe Ebene,
- möglichst schnell vorankommen, möglichst viele Bodenkontakte,
- auf verschiedenen Untergründen – Matte, Teppich, Weichboden, Bank, in einem Bällebad.



## **Bewegungselemente Balancieren**

- auf etwas balancieren – Brett, Wackelbrett, Schaumstoff, Seil, Reifen, Linien, die auf dem Boden sind,
- den eigenen Körper balancieren, auf einem Bein stehen, über einen Balken, eine Slackline gehen, auf einem Ast stehen, sitzen,
- Gegenstände balancieren – Eierlaufen, Wattebausch entweder auf dem Löffel, auf der Hand oder auf der Stirn transportieren, ein Kuscheltier auf dem eigenen Rücken, einen Ball auf dem Fuß halten, einen langen Stab transportieren.



## **Bewegungselemente Schaukeln**

- mit einem Hilfsmittel – auf einer Schaukel, an einem Tuch, Seil, in eine Decke gehüllt geschaukelt werden,
- mit dem Körper – in Rückenlage oder Bauchlage,
- in verschiedene Richtungen – vor und zurück, seitlich, mit Drehungen,
- Körperteile schwingen und schaukeln – einen Arm oder beide, den Kopf, ein Bein, die Knie, den Po oder Bauch,
- Gegenstände schaukeln lassen.



## **Bewegungselemente Entspannen**

- aktiv – Yogaübungen, Progressive Muskelentspannung, angeleitete Massagen,
- passiv – Fantasiereisen, Geschichten hören, Vorlesen,
- Atemübungen,
- Wahrnehmungsübungen,
- in verschiedenen Positionen – Sitzen (gestreckte Beine, Schneidersitz, auf dem Boden, auf dem Stuhl), Stehen, Gehen, Liegen (Bauch-, Seiten- oder Rückenlage).



# Formen von Bewegung

Der Bewegungsablauf setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

## 1. Feinmotorik

Zeigt sich in Geschicklichkeit, z. B. Hand- und Fingerfertigkeiten. Zur Förderung eignen sich Finger- oder Geschicklichkeitsspiele.

## 2. Grobmotorik

Beinhaltet die Bewegungssicherheit und Schnelligkeit des Körpers. Die Fähigkeit des Federns von Bewegungen und Bewegungsabläufen zeichnet die Elastizität des Körpers aus. Zudem ist das Reaktionsvermögen ein Teil des grobmotorischen Bewegens. Zur Förderung eignen sich Lauf- und Wettkampfspele.

## 3. Koordination

Betrifft die Steuerung des Körpers bei Bewegungsausführungen. Es zeichnet sich durch ein ganzheitliches Zusammenspiel aller an der Bewegung beteiligten Strukturen aus.

## Methodisch-didaktische Überlegungen

Bei Bewegungsaufgaben spielt die **Art der Formulierung** eine wichtige Rolle. Bewegungsaufgaben können „geschlossen“ als Anweisung oder „offen“ als Bewegungsanregung adressiert werden.

### **Bewegungsanweisung – „geschlossen“**

„Balanciere auf Zehenspitzen  
über die Bank.“

**Eine richtige Lösung**

Die geschlossen formulierte Bewegungsanweisung fokussiert eine bestimmte Art der Bewegung und lässt meist nur eine richtige Lösung zu. Kinder, die sich die Aufgabe nicht zutrauen oder aus anderen Gründen dazu nicht in der Lage sind, werden ausgeschlossen. Es können Frusterlebnisse entstehen.

### **Bewegungsanregung – „offen“**

„Finde eine Möglichkeit, die Bank zu überwinden.“ (Probiert, ...; Welche Ideen habt ihr...; Versucht einmal...)

**Unendlich viele Lösungen**

Jedes Kind wird mit seinen individuellen Fähigkeiten integriert, kann nach seinen kreativen Ideen und Bedürfnissen nach Lösungen suchen. Gemeinsam können dann die unterschiedlichen Lösungswege betrachtet und erforscht werden. Jedes Kind hat so die Möglichkeit, seinen Erfahrungsschatz zu erweitern.

**So oft wie möglich bei Kindern berücksichtigen!**

## **1. Offenheit**

Flexible Bewegungs- und Spielangebote, Ideen und Anregungen als wertvolle Impulsgeber.

## **2. Aufforderungscharakter**

Bewegungsangebote wecken die kindliche Neugier und animieren dabei zum Ausprobieren.

## **3. Freiwilligkeit und Zwanglosigkeit**

Das Wohlfühlen mit dem Bewegungsangebot steht im Vordergrund. Alternativen und Pausen sind möglich.

## **4. Wahlmöglichkeiten**

Die Kinder wählen die Bewegungsformen und bestimmen die Schwierigkeitsstufe selbst.

## **5. Initiativmöglichkeit**

Kinder schlagen Spiele vor oder entwickeln diese selbst.



## Umsetzung im Kita-Alltag

Was bringt mir ein „Mehr an Bewegung“ für den Alltagsablauf? – Stimmen aus dem Alltag:

„Die Kinder sind entspannter und kommen besser zur Ruhe.“

„Kinder beginnen offener und neugieriger auf Unbekanntes zuzugehen.“

„Die Kinder sind beim Arbeiten konzentrierter.“

„Die Kinder werden immer kreativer und mutiger. Sie probieren mehr und mehr unbekanntere Bewegungen aus.“

„Wir lachen viel mehr. Die Laune der Kinder hat sich deutlich verbessert.“

„Im alltäglichen Zusammenleben werden die notwendigen Regeln von den Kindern leichter eingehalten.“

„Mir ist aufgefallen, dass es vielen Kindern leichter fällt, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.“

## Umsetzung im Kita-Alltag

### **Elternarbeit**

Idealerweise beschränkt sich die Bewegungserfahrung nicht nur auf den Kita-Alltag, sondern reicht bis in das familiäre Umfeld hinein. Informieren und sensibilisieren Sie die Eltern für das Thema Bewegung, z. B. auf Elternabenden oder präsentieren Sie an Eltern-Kind-Nachmittagen die beliebtesten Ideen. Bitten Sie die Eltern um Unterstützung bei der Sammlung von Materialien für Bewegung und um ehrliches Interesse an neuen Bewegungserfahrungen ihrer Kinder. Im besten Fall unterstützen die Eltern das Ausprobieren und die weitere Entwicklung von Ideen auch zu Hause.

### **Sicherheit**

Bewegung ist mit einem gewissen Risiko von Verletzungen verbunden, da immer wieder Grenzen erkundet werden. Sie können, dürfen und sollen nicht ausgeschlossen werden, denn sie sind wichtige Lernerfahrungen! Jeder Sturz liefert dem Gleichgewichtssystem wichtige Informationen, die verarbeitet werden und bei weiteren ähnlichen Situationen schützend wirken. Beobachten Sie die motorischen Fähigkeiten der Kinder in ihrer Gruppe und geben Sie auch Möglichkeiten, Grenzen zu erfahren.

## **Regeln**

Bewegung erfordert klare Regeln und Absprachen. Wenn Sie sich entscheiden im öffentlichen Raum mehr Bewegung zuzulassen, sollten die Kinder langsam herangeführt werden, indem sie zunächst den Gehweg an einer wenig befahrenen Straße nutzen. Trauen Sie dann Ihren Kindern ruhig auch mal etwas zu – sie schaffen oft mehr als wir denken. Unterwegs können Sie die Umgebung als Orientierung nutzen, z. B. bis zum nächsten Baum, Mülleimer etc. hüpfen. Kinder, die ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen, sind ausgeglichener und zufriedener.

# Das Berliner Bildungsprogramm – Übersicht der zu stärkenden Kompetenzen im Kita-Alltag

## **Kinder in ihren Ich-Kompetenzen stärken – Die Kinder ...**

- ... fühlen sich ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen
- ... haben Raum und Zeit, eigene Ideen zu entwickeln
- ... haben Raum und Zeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen
- ... fühlen sich in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer Zuversicht bestärkt, etwas bewirken zu können
- ... fühlen sich zur Bewegung motiviert und entwickeln Freude daran

## **Kinder in ihren Sozialkompetenzen stärken – Die Kinder ...**

- ... werden angeregt, die Bedürfnisse, Gefühle und Erwartungen anderer wahrzunehmen
- ... fühlen sich ermuntert, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten
- ... haben Raum und Zeit, um auf Vorschläge und Ideen anderer einzugehen
- ... werden unterstützt, Regeln des Zusammenlebens zu vereinbaren

### **Kinder in ihren Sachkompetenzen stärken – Die Kinder ...**

- ... sind angeregt, Vorstellungen, Gefühle, Werturteile phantasievoll auszudrücken
- ... erfahren Regeln des demokratischen Zusammenlebens
- ... entwickeln Neugier für die Vielfalt sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten
- ... sind angeregt, Schönes in der Umgebung respektvoll wahrzunehmen
- ... erweitern ihre Einsichten über den eigenen Körper sowie über gesundheitsförderliches Verhalten
- ... können Fertigkeiten in der Handhabung von Materialien, Arbeitstechniken, Werkzeugen und technischen Geräten erproben
- ... lenken ihre Aufmerksamkeit auf mathematische, technische und naturwissenschaftliche Sachverhalte
- ... versuchen, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen und setzen alle Sinne ein

## **Kinder in ihren lernmethodischen Kompetenzen stärken – Die Kinder ...**

- ... haben Lust am Forschen und Knobeln
- ... sind bereit, von und mit anderen zu lernen
- ... sind neugierig auf neue Erfahrungen, Informationen und neues Wissen
- ... sind angeregt, zu kooperieren und an einer gemeinsamen Sache zu arbeiten
- ... sind bestärkt, zielstrebig, wissbegierig, beharrlich und ausdauernd eine Lösung zu finden
- ... experimentieren, suchen, probieren aus und übertragen Lösungswege
- ... erleben im Austausch unterschiedliche Erkenntnisse, Meinungen und verschiedene Lösungen
- ... sind vertraut mit vielfältigen Möglichkeiten der Wissens- und Informationsbeschaffung

## Nutzung des Manuals – Ideensammlung statt Stundenbilder

Dieses Manual ist eine Ideenbörse, die die Verankerung von Bewegung im Kita-Alltag anregen, unterstützen und fördern möchte. Bewegung mit Kindern ist immer und überall möglich. Manchmal fehlt den Erwachsenen die Fantasie oder der Mut oder das Wissen zu passenden kleinen Anregungen, die die Kinder liebend gerne aufgreifen und garantiert weiterentwickeln.

Hier wollen wir eine Lücke schließen und Sie ermuntern, zu stöbern, sich zu bedienen und vor allem weiterzuentwickeln. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Ideen und wandeln Sie ab, erfinden Sie dazu, nehmen Sie Ideen der Kinder auf. Wenn Sie das Manual nicht mehr brauchen, weil die Ideen aus dem alltäglichen Umgang mit den Kindern entstehen, ist unser Ziel zu 100 % erreicht.

In diesem Manual haben wir vor allem Anregungen für den öffentlichen Raum zusammengestellt. Wege, die zurückgelegt werden müssen, sind manchmal eine Geduldsprobe für Kinder und Erzieher\*innen. Wir finden, das muss nicht sein und haben deshalb viele

Anregungen gesammelt, wie Wege bewegter zurückgelegt werden könn(t)en. Darüber hinaus finden Sie auch eine ganze Reihe von Ideen für einen Besuch auf einer Wiese oder im Park.

Jede Aktivität wurde von uns in Bezug zum Berliner Bildungsprogramm gesetzt, d. h., Sie können auf einen Blick sehen, welche Ziele des Bildungsprogramms anvisiert werden. In der Übungssammlung befindet sich eine Legende zur Orientierung im Manual.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern, Ausprobieren und Entdecken von Bewegung.



## Hinweise zur Benutzung der Übungssammlung

An welchem Ort man die Übungen am besten ausprobieren kann, wird an der farblichen Gestaltung deutlich.

**Im öffentlichen Raum**

**Im Park**

**Im Garten / Im Gruppenraum**

Am oberen Rand der Übungssammlung können Sie den Ort und die Mindestanzahl der Kinder für die jeweilige Übung erkennen. Beispiel: 3+ bedeutet, dass mindestens 3 Kinder für die Durchführung der Übung notwendig sind.

## Hinweise zur Onlineversion der Übungssammlung

Unter **bewegte-kiezkinder.zagg.de** steht eine Onlineversion dieser Übungssammlung für unterwegs zur Verfügung. Durch einen Klick auf den Spielnamen öffnet sich die Spielanleitung. Die Onlineversion verfügt über zwei Filter:

1. Die Übungen können nach der Anzahl der beteiligten Kinder (Personen) ausgewählt werden. Unter „Personen“ wird angegeben, wie viele Kinder mindestens für diese Übung notwendig sind.
2. Die Übungen können nach dem Ort, an dem gespielt werden soll, sortiert werden.

Gesetzte Filter können jederzeit durch einen Klick auf den gefilterten Wert wieder deaktiviert werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit der Volltextsuche, z. B. nach Spielgerät: Ball oder Bälle.

online unter:  
**[bewegte-kiezkinder.zagg.de](https://bewegte-kiezkinder.zagg.de)**



## Literatur

- Ayres, A. J. (2002). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer.
- Beigel, D. (2012). Beweg Dich, Schule!, 4. verbesserte und erweiterte Auflage. Dortmund: Borgmann Media.
- Herm, S. (2007). Psychomotorische Spiele, 14. überarbeitete Auflage. Berlin: Cornelsen Schulverlag.
- Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (2014). Das Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege. Berlin: Verlag das Netz.
- Krahl-Rhinow, A. (2004). Motorik und Bewegungsförderung. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
- Müller, Ch. (2003). Bewegte Grundschule, 2. Auflage. Sankt Augustin: Academia.
- Unfallkasse Berlin (2015). Kita-Info, Unfälle in Berliner Tageseinrichtungen. [https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user\\_data/service/broschueren/informationen-fur-erzieherinnen-erzieher-und-tagespflegepersonen/kita-infos/ukb\\_945\\_beileger\\_kita-info\\_2015.pdf](https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/service/broschueren/informationen-fur-erzieherinnen-erzieher-und-tagespflegepersonen/kita-infos/ukb_945_beileger_kita-info_2015.pdf), Zugriff. 09.01.2018. 13:00 Uhr
- Zimmer, R. (2004). Toben macht schlau, 3. Auflage. Freiburg: Herder Spektrum.
- Zimmer, R. (2006). Kinder brauchen Selbstvertrauen. Freiburg: Herder Spektrum.
- Zimmer, R. (2006). Mach einfach mit! Bewegungsförderung. Stuttgart: Lernen und Wissen.
- Zimmer, R. (2008). Schafft die Stühle ab. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2009). Kreative Bewegungsspiele. Freiburg: Herder Spektrum.
- Zimmer, R. (2012). Handbuch Psychomotorik, 1. Ausgabe der überarbeiteten Neuauflage (13. Gesamtauflage). Freiburg: Herder.



Zentrum für angewandte  
Gesundheitsförderung und  
Gesundheitswissenschaften  
GmbH



Landeskommission  
Berlin gegen Gewalt



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung