Bewegung, Rhythmik, Tanz und Sport

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und dient in erster Linie der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Ohne Bewegung wäre die Entwicklung zu einer selbstständigen, selbstbewussten und gesunden, erwachsenen Person nicht möglich. Bewegung stellt somit die Grundlage für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung dar.
Jedes Kind verfügt von Natur aus über einen angeborenen Wissendrang, um seine Umwelt zu erkunden. Kinder erobern ihre Umgebung mit allen Sinnen. Schon im frühen Säuglingsalter reagieren sie auf Reize und Anregungen durch Bewegung.

Körperliche Entwicklung

Bewegung…

- steigert die allgemeine Muskelkraft
- unterstützt die Entwicklung einer guten Körperhaltung
- steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- stärkt Herz, Kreislauf- und Atmungssystem

Motorische Entwicklung

Bewegung…

- fördert Bewegungskönnen und Bewegungssicherheit und hilft dadurch Unfälle zu vermeiden
- vermittelt Körper- und Bewegungserfahrungen
- fördert Wahrnehmung und Bewegungskoordination

Psychosoziale Entwicklung

Bewegung…

- vermittelt Gefühl wie Lust, Freude, auch Misserfolge und Enttäuschung
- unterstützt die Entwicklung von Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- fördert das soziale Miteinander und die Entwicklung sozialer Fähigkeiten
- erleichtert die Bewältigung von Stress

Geistige Entwicklung

Bewegung…

- regt die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn an
- unterstützt die Entwicklung der Wahrnehmung
- fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration, dadurch steigert sich die Lern- und Leistungsfähigkeit
- regt spielerisch die Fantasie an

„Das Wichtigste ist jedoch, dass Kindern Bewegung Spaß macht!“

Praxisbeispiele:

- Freispiel im Garten
- Bewegungsbaustelle im Turnraum
- Gezielte/Geführte Turnstunden
- Spaziergänge mit der Gruppe
- Ausflüge
- Bällebad
- Mitmachgeschichten im Stuhlkreis
- Waldtage
- Kletterwand/Klettergerüst im Turnraum und im Garten
- Tanzen nach rhythmischen Klängen
- Benutzen von Fahrzeugen, Rädchen, Roller und Bobby-Car
- Yoga Angebot