



# Bewegungsförderung in der Kindertagespflege



Bedeutung der Bewegung für Kinder unter drei Jahren

Heide Förster  
Diplomsportwissenschaftlerin  
Referentin der Sportjugend NRW

SPORT BEWEGT NRW!



# Ablauf

1. Lebenswelten – Kinderwelt = Bewegungswelt
2. Bewegung ist das Tor zum Lernen
3. Motorische Entwicklung
4. Sportjugend im Landessportbund NRW

## Bewegungspausen

- Power-Rakete
- Luftmatratze
- Überkreuztanzen



## Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



● Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist  
(z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen)

● Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist  
(z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

● muskelkräftigende Aktivitäten  
(z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten)

# Empfohlene Zeiten für tägliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Säuglinge und Kleinkinder



soviel Bewegung wie möglich



Kindergartenkinder



≥180 Min.




Grundschul Kinder und Jugendliche



an 2–3 Tagen/  
Woche Kraft  
und Ausdauer  
stärken

≥ 90 Min.



Vermeidbare  
Sitzzeiten auf  
ein Minimum  
reduzieren



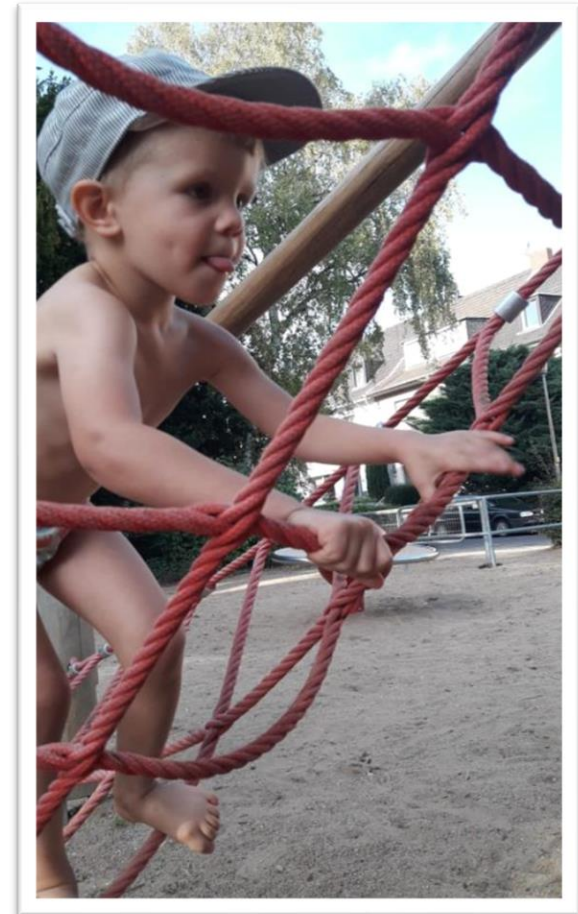
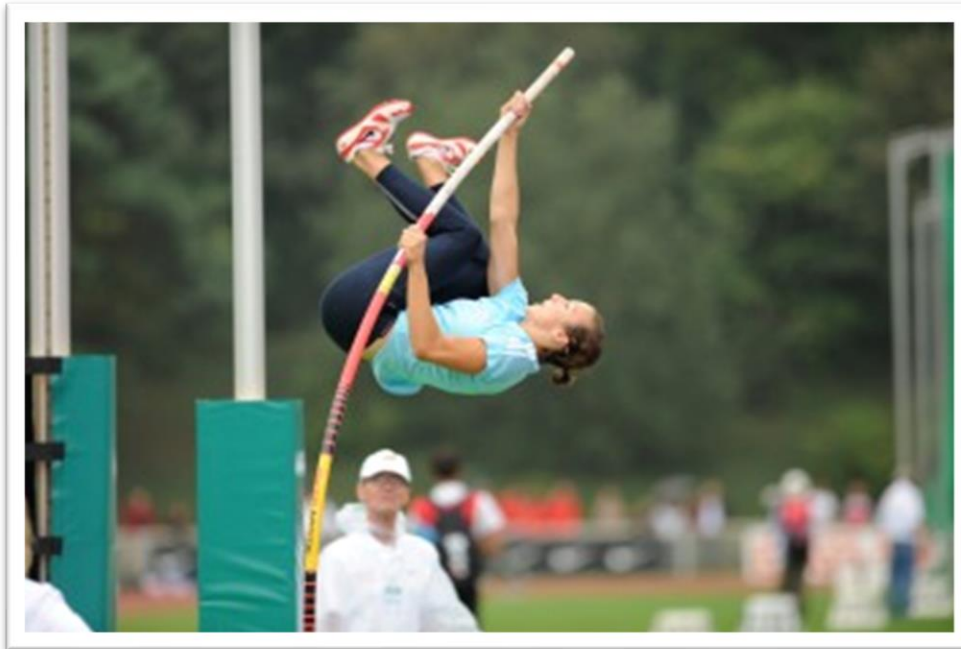
● Alle Arten kindgemäßer Bewegung

● Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind

● Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken

■ Nutzung von Bildschirmmedien (Fernseher, Computer, Smartphone, etc.)

# Höher!



# Schneller!

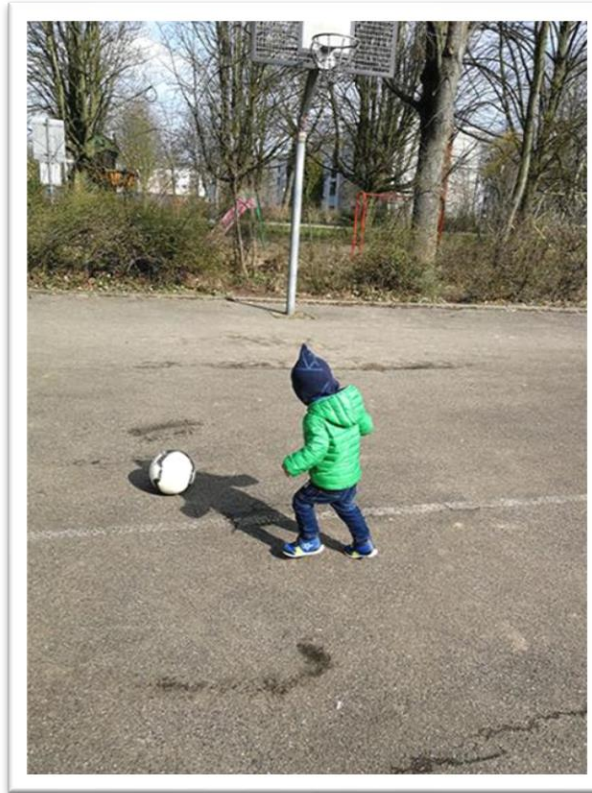
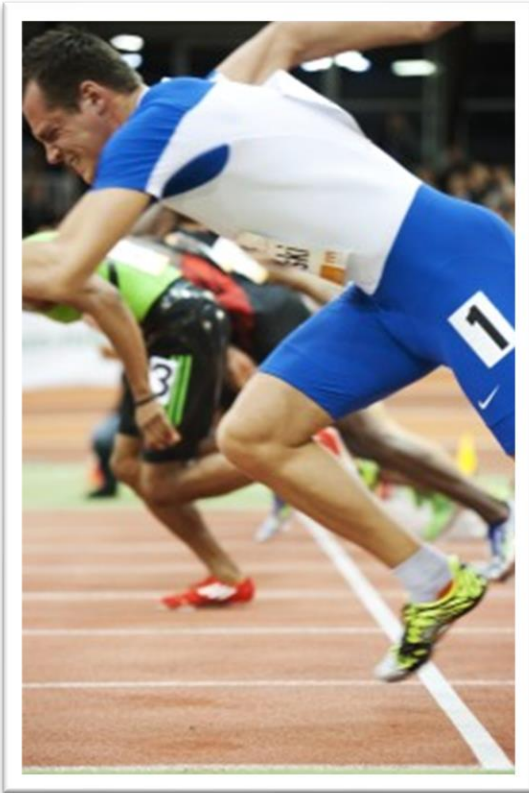
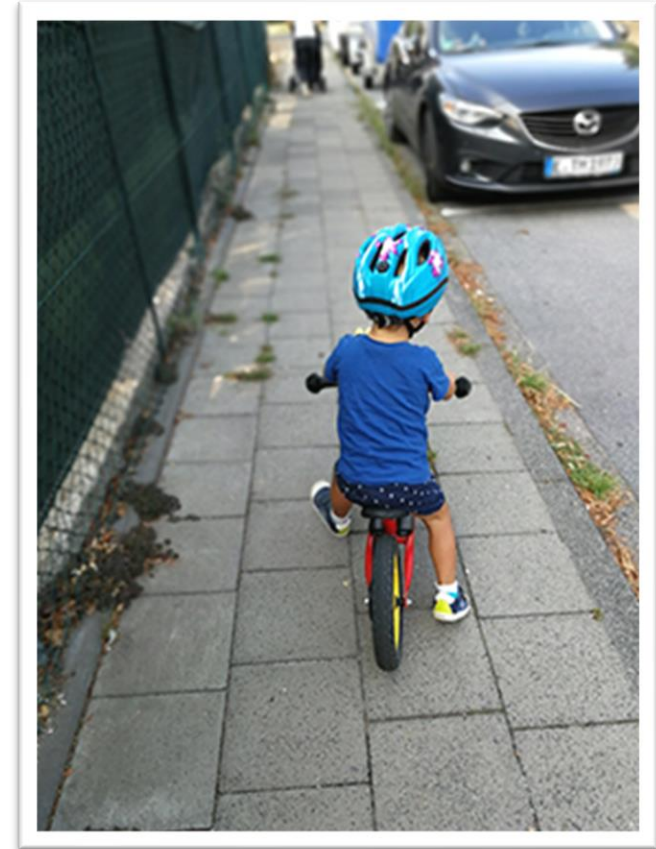


Foto links: Bilddatenbank LSB NRW  
Foto Mitte: Birte Feyerabend  
Foto rechts: Michael Meurer

# Weiter!



# Bewegungsimpuls



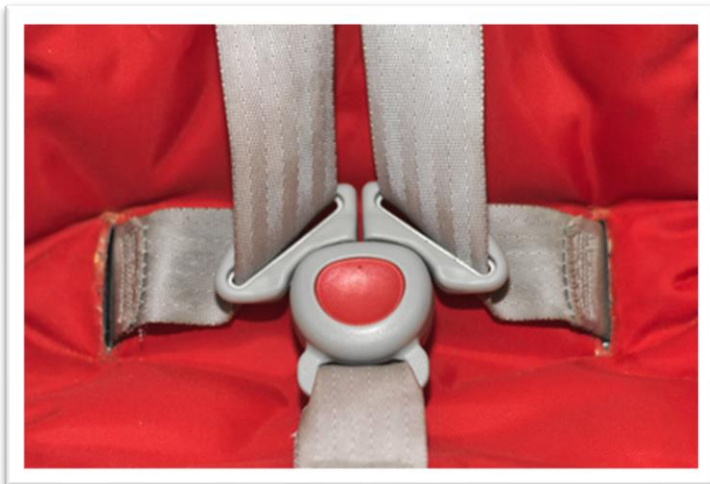
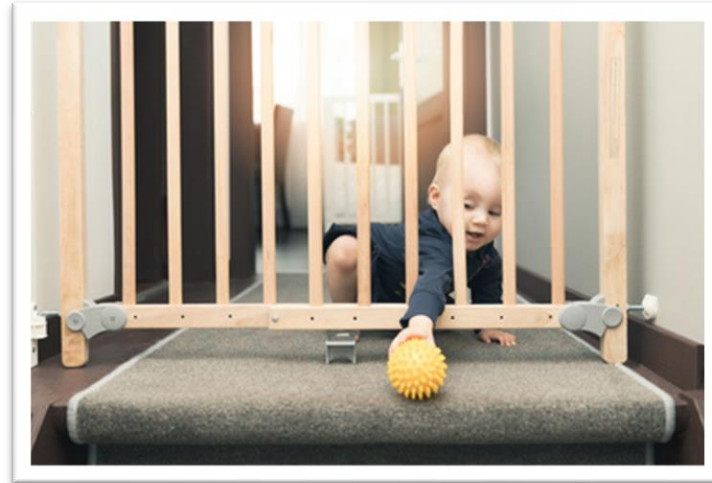
Los geht's!

Kinder bewegen sich  
immer und überall,  
wenn wir sie lassen.

Jetzt sind Sie dran!



# Kinderwelten sind Bewegungswelten?



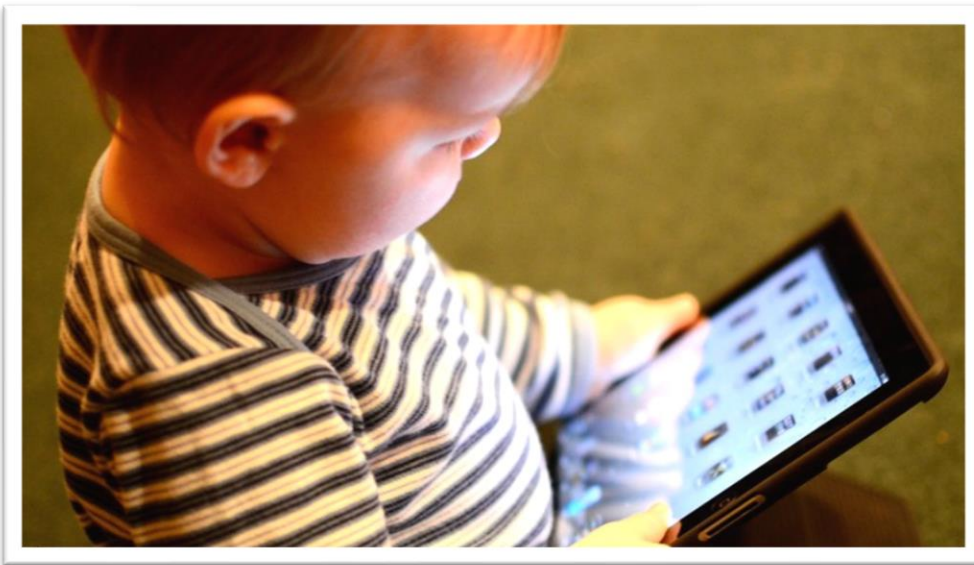
Sicherheit  
Aufsicht  
Haftung

# Kinderwelten sind Bewegungswelten?

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

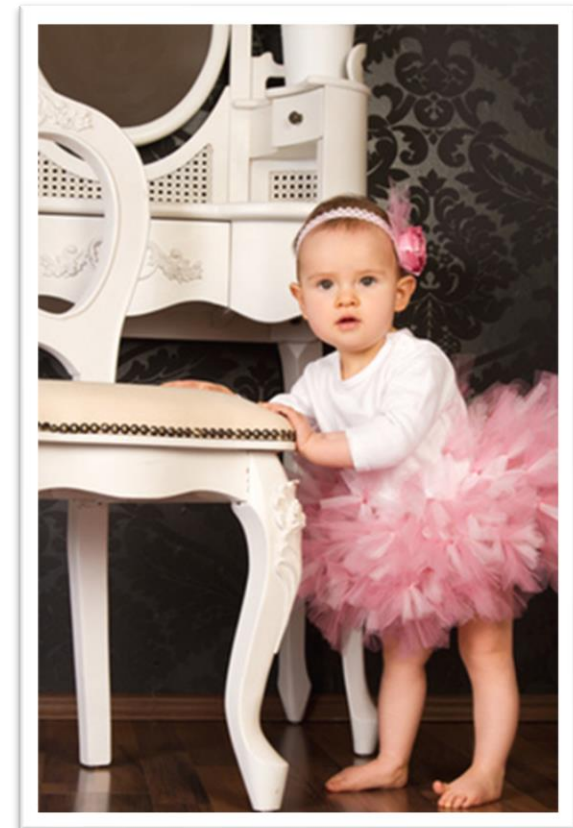


## Bewegung fördern, aber wie?



Ansgar Warener, 2015, [www.giga.de](http://www.giga.de):

„Wenn Babys mit pads spielen,  
ist das wie Kindesmissbrauch.“



„Die Miniballerina“

# Kinderwelten sind Bewegungswelten?

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Kinderwelten sind Bewegungswelten?

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Wo sind Raum – Zeit – Möglichkeiten für Bewegung?

# Kinderwelten sind Bewegungswelten!

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegung ist ein Grundbedürfnis.

Bewegungsdrang ist angeboren.

Kinder bringen Bewegungsfreude mit.

Kinder erobern sich die Welt durch Bewegung.

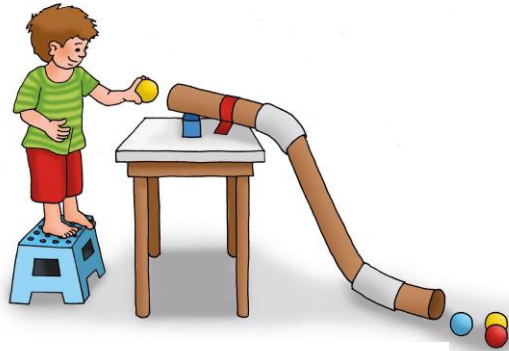
# Spielthemen = Lebensthemen

- Wahrnehmer und Materialtester
- Nachmacher, Entwickler und Forscher
- Verstecker, Sucher und Finder
- Fallenlasser und Aufheber
- Hinfaller und Aufsteher
- Transportunternehmer (Be- und Entladen)
- Verbinder und Trenner
- Jäger und Sammler
- Aus- und Einräumer
- Beweger und Entspanner
- ...



Foto: Heide Förster

# Spielthemen von Kindern unter 3 Jahre sind...



Schwerkraft



Rotation

Transport

Verbinden

Verstecken



# Bewegungsimpuls

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Los geht's!



Jetzt sind Sie dran!



# Das große Ganze ...



# Überblick über die motorische Entwicklung



## Selbstaufrichtung

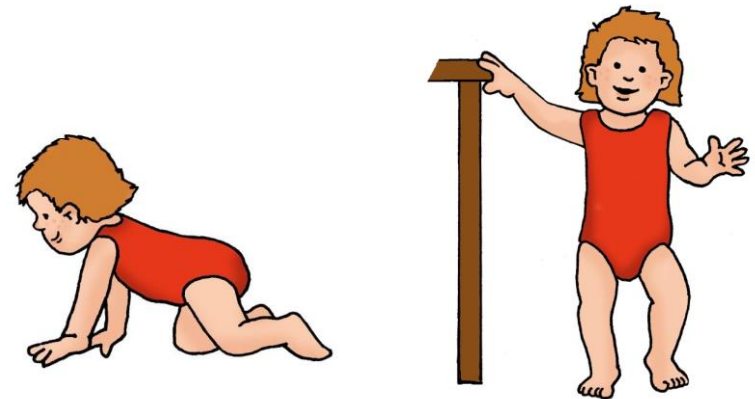
### Neugeborenenalter (1.-3. Monat)

- Phase der ungerichteten Massenbewegungen,
- Reflexmotorik



### Säuglingsalter (4.-12. Monat)

- Phase der Aneignung erster koordinierter Bewegungen
- Wichtigste Entwicklungsreihen:
  1. Entwicklung des Greifens
  2. Vorgang des Aufrichtens
  3. Aneignung erster selbstständiger Fortbewegungen



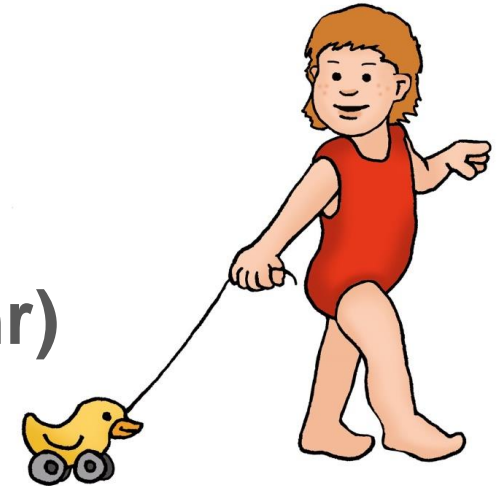
# Überblick über die motorische Entwicklung

## SELBSTERFORSCHUNG

## SELBSTERFAHRUNG

### Kleinkindalter (2. und 3. Lebensjahr)

- Phase der Aneignung vielfältiger Bewegungsformen
- Entwicklung elementarer Bewegungsfertigkeiten:  
Krabbeln, Rollen, Stehen, Gehen, Laufen, Hopsen, Steigen, Niederspringen, Klettern, Heben, Tragen, Werfen, Fangen, einfaches Balancieren, ...



## FEINKOORDINATION VON ALLTAGSBEWEGUNGEN

### Vorschulalter (4. bis 6/7. Lebensjahr)

- Phase der raschen Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen und der Aneignung erster Bewegungskombinationen
- Verbesserung der elementaren Bewegungsfertigkeiten
- Erste Bewegungskombinationen:  
Laufen und Springen,  
Hochwerfen (Ball) und Wiederauffangen,  
Laufen und Werfen,...

# „Alleine“ => Begeisterung (nach Hüther)

## Grundbedürfnisse:

Entdeckerfreude und Gestaltungslust

⇒ **Haltung und Einstellung entwickeln sich**

Freies Spielen muss mehr zugelassen und wertgeschätzt werden, damit sich Kinder darauf einlassen.

Das Gehirn verarbeitet und lernt im freien Tun am effektivsten. (Spitzer/Baur/Hüther/Roth/...)

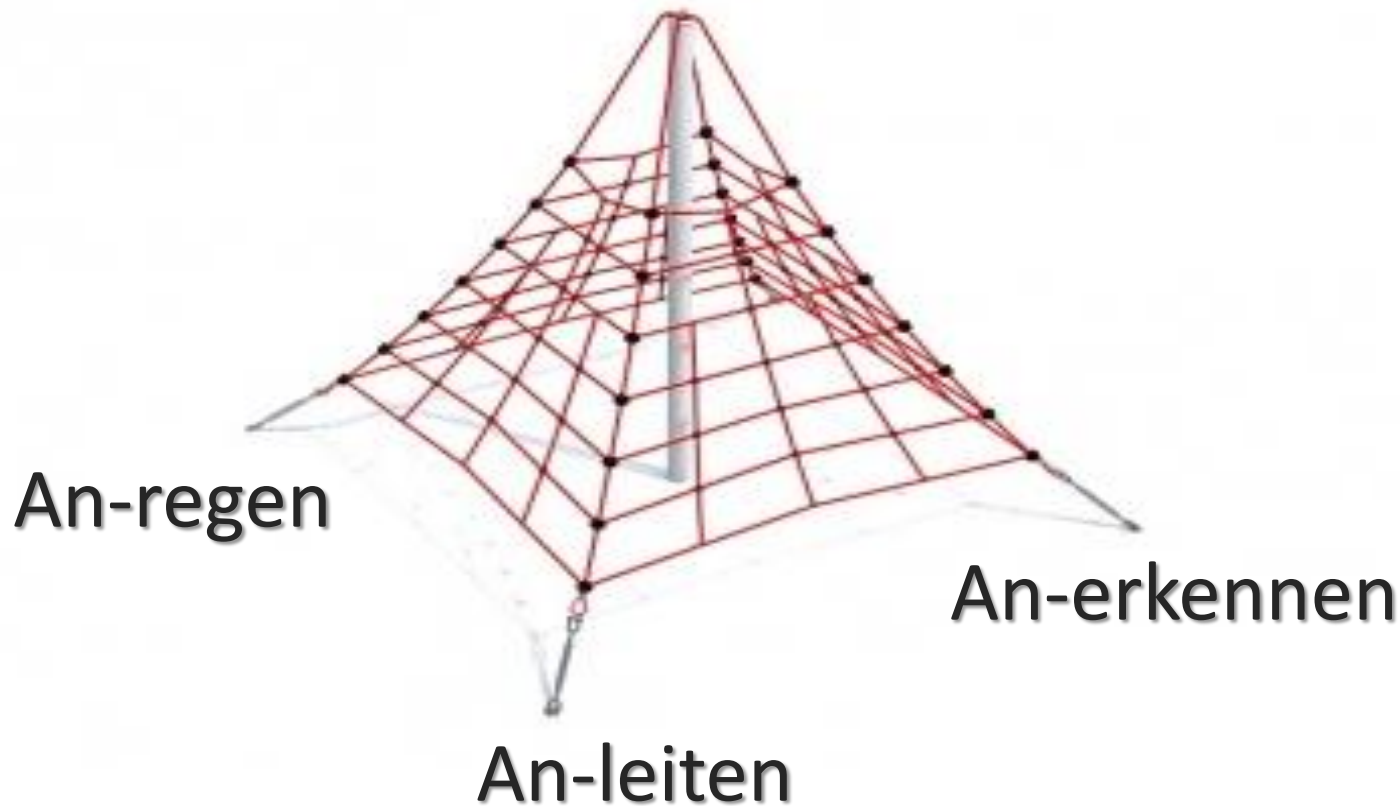
⇒ **Neuronale Vernetzung**

Selbst gewählte Übungssituationen und Wiederholungen sind das bessere Training.





# Kinder brauchen Erwachsene, die ...



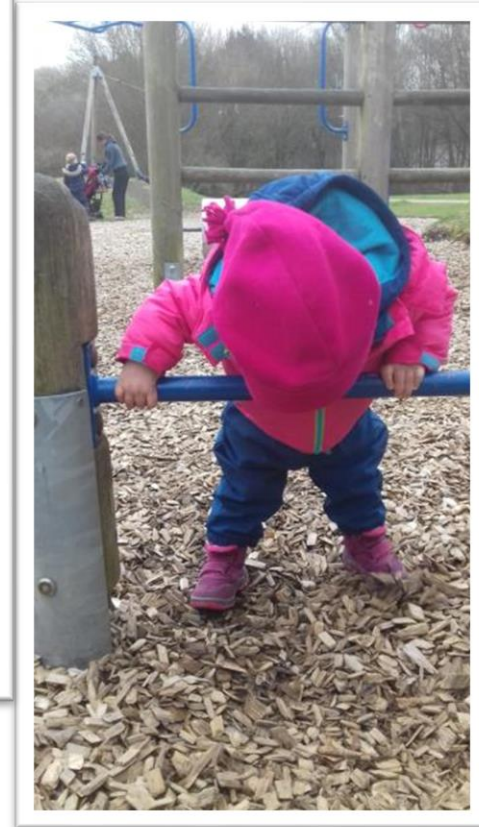
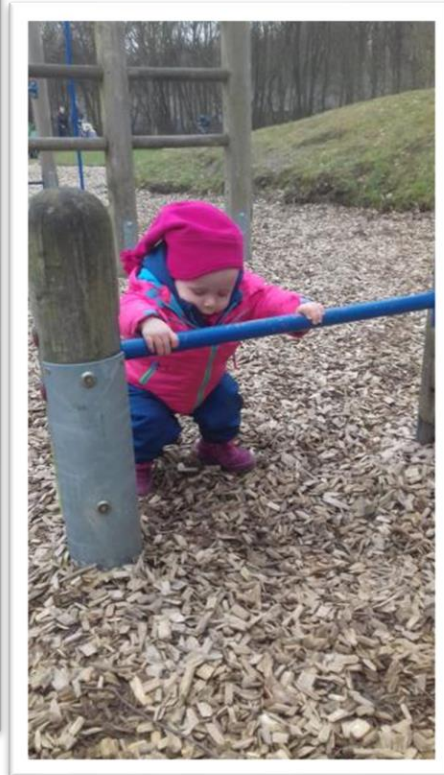
# Bewegungsimpuls

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Jetzt sind Sie dran!

# Bewegung ... ... ist der Motor des Lernens!



*Verantwortung für sich selbst übernehmen*  
**= Selbstkompetenz**



# Bewegung ... ... ist der Motor des Lernens!

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

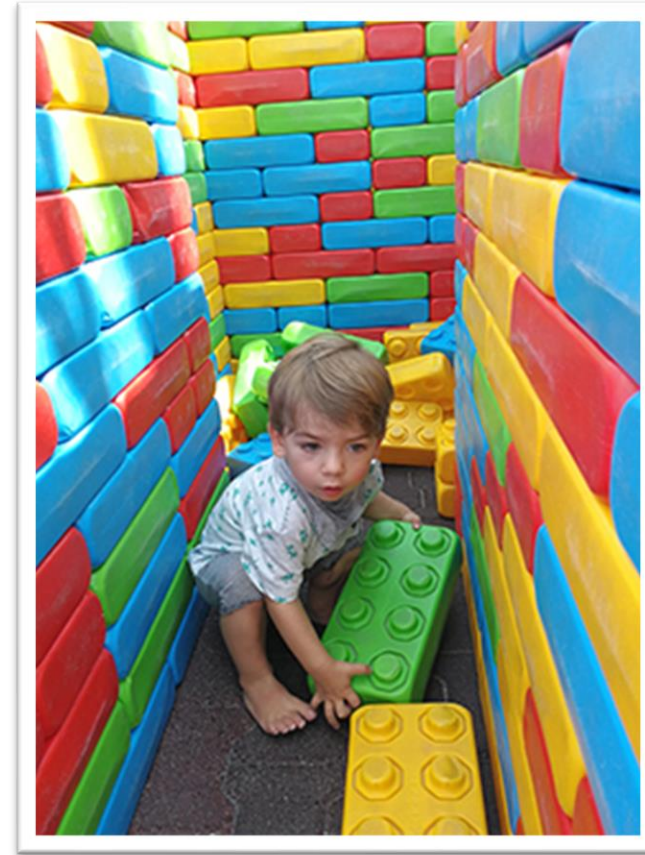


*In Gemeinschaft  
leben und handeln*  
**= Sozialkompetenz**

Foto links und Mitte: Birte Feyerabend  
Foto rechts: Michael Meurer

# Bewegung ... ... ist der Motor des Lernens!

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



*Sachbezogen urteilen können* = **Sach- und Methodenkompetenz**

# Fazit: Bitte, lass mich mal machen. ...



„Gib mir als Kind  
Gelegenheiten,  
selbst zu handeln  
und meine  
eigenen  
Erfahrungen zu  
machen.“



Ich weiß was ich kann, was ich mir zutraue  
und was gut für mich ist.



# KINDER, die sich viel BEWEGEN

sind **glücklicher**  
und **ausgeglichener**

sind **sicherer**  
und haben  
ein **geringeres Unfallrisiko**

können sich  
besser **konzentrieren**

sind **selbstbewusster**  
und haben ein **positiveres  
Selbstbild**

haben  
**komplexer verknüpfte  
Gehirnzellen**

sind **gesünder**

haben  
mehr **Selbstvertrauen**

haben  
ein **besseres Gleichgewicht**

sind **erfindungsreicher**  
und **kreativer**

sind  
**beweglicher**

können  
ihre **Bewegungen**  
**besser koordinieren**

haben mehr **Kraft**  
und **Ausdauer**

können  
**Stress leichter abbauen**

sind **sozialer**  
und  
weniger **aggressiv**

haben eine bessere  
**Reaktionsfähigkeit**

können  
ihre **Bewegungen**  
**besser koordinieren**

# Auftrag Sportjugend NRW

- Eigener Bildungsauftrag!

## Unser Selbstverständnis

Erfahrungen **am eigenen Leib** sind für uns Ausgangs- und Bezugspunkt aller Bildungsprozesse.

## Unser Bildungsverständnis

- Die Handlungsfähigkeit von Kindern durch Sport und für den Sport stärken!
- Bildungspotenziale **in, mit und durch Bewegung, Spiel und Sport** selbstständig aktivieren.



# Der Auftrag



Bildungschancen  
eröffnen

anregungsreiche  
Umgebung schaffen

Basiskompetenzen  
stärken





# Bildung gemeinsam bewegt gestalten!

## Eckpunkte

- Bedürfnisse berücksichtigen
- Alltagsintegriert
- vielseitige Bewegungserfahrungen
- an den Stärken des Kindes ansetzen
- Bezug zur Lebenswelt herstellen
- Mitbestimmung und Mitgestaltung
- Vorbild sein



# Programm

## NRW bewegt seine KINDER!

### Unsere Ziel:

Kinder- und Jugendsport entwickeln,

- in Sportvereinen
- mit Kooperationspartnern wie Kita, Schule, Kindertagespflege



### Qualifizierung:

- Zertifikat Bewegungsförderung in Sportverein und Kita
- seit 2018: **Zertifikat Bewegungsförderung in der Kindertagespflege**
- seit 2020: **Gütesiegel Bewegung in der Kindertagespflege**



# Ansprechpartner

Sportjugend im Landessportbund NRW

Kindertagespflege

Julian Blessing (Referent)

0203 / 7381-822

[julian.blessing@lsb.nrw](mailto:julian.blessing@lsb.nrw)





# Vielen Dank!

Wir tragen viel mehr in uns, als wir glauben wollen.  
Dieses kann geweckt und auf den Weg gebracht werden.



## Kontakt

Heide Förster, [heifach-66@unitybox.de](mailto:heifach-66@unitybox.de), 0176 - 42114409