

## Jetzt richtig viel Bewegung Ideen zum Rennen, Laufen, Auspowern

**BEWEGUNG IST EIN UNVERZICHTBARER BESTANDTEIL** in der Entwicklung des Kindes.

■ von Britta Bartoldus

**I**m Kleinkind- und Vorschulalter hat Bewegung vor allem das Ziel, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nachzukommen. So haben die Kinder die Möglichkeit ihr Wohlbefinden und die motorischen Fähigkeiten zu stärken. Nur so kann eine gesunde Entwicklung gewährleistet werden. Allerdings wurde genau dieser Bereich in den letzten Wochen durch die Corona Pandemie bei vielen Kindern stark vernachlässigt. Fachkräfte gehen davon aus, dass

sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder verschlechtert hat. Der Förderung der körperlichen Gesundheit kommt darum in den Notgruppen und bei Wiedereröffnung der Kindertageseinrichtungen eine ganz besondere Bedeutung zu. Denn Bewegung ist ein Schlüssel zur gesunden Entwicklung der Kinder und macht vor allen Dingen einfach Riesenspaß. Mit den folgenden Spielen können Sie schnell und mit wenig Aufwand die Kinder in Bewegung bringen.

### Haifischbecken

Alter: ab 3 Jahren

Material: ggf. Keppband für einen Kreis

■ Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe ist im Kreis und stellt die Haifische dar. Die anderen Kinder „schwimmen“ außerhalb des Kreises und stellen die Piranhas dar. Dabei versuchen die Haifische die Piranhas in den Kreis zu ziehen und die Piranhas versuchen die Haifische rauszuziehen. Die Kinder dürfen sich beim Ziehen nur an den Händen fassen. Wenn ein Haifisch aus dem Kreis rausgezogen wurde, wird er zum Piranha und umgekehrt.

### Krebsfußball

Alter: ab 3,5 Jahren/ab 2 Jahren

Material: 4 Hütchen als Tore, 1 Softball, Leibchen

■ Stellen Sie die 4 Hütchen als Tore im Abstand von ca. 10 Metern auf. Es werden zwei Mannschaften gebildet und Fußball gespielt. Allerdings darf man sich nur im Krebsgang fortbewegen. Wie der geht, das dürfen die Kinder selbst erfinden. Jüngere Kinder können einfach nur versuchen, im Krebsgang ihrer Wahl den Ball zu kicken.

## Puzzlestaffel

Alter: ab 3 Jahren

Material: 2-3 Puzzles mit max. 50 Teilen, Hütchen

- Teilen Sie die Kinder in die entsprechende Anzahl an vorhanden Puzzlen/Puzzleteilen ein. Im Abstand von ca. 10 m stellen Sie Hütchen auf. Dabei legen Sie ein Puzzle in seinen Einzelteilen an ein Hütchen. Immer ein Kind darf nun loslaufen und 1 Puzzleteil holen. Ziel ist es, als erste Gruppe das Puzzle fertig zu haben.



## Frosch-Fliege-Teich

Alter: ab 2 Jahren

Material: CD-Spieler, CD mit Bewegungsmusik

- Legen Sie eine CD mit flotter Musik in den CD- Player. Erklären Sie den Kindern, dass Sie gleich Musik abspielen. Wenn die Musik läuft dürfen die Kinder sich im Raum bewegen. Bei Musik- Stopp gibt es drei Kommandos:  
Frosch: Die Kinder hüpfen wie ein Frosch in der Hocke durch den Raum  
Fliege: Die Kinder fliegen wie eine Fliege durch den Raum  
Teich: Die Kinder legen sich auf den Bauch und schwimmen im Teich

### Tipp:

- Machen Sie den Kindern die passenden Bewegungen gegebenenfalls vor. Lassen Sie die Musik jeweils 30 Sekunden laufen bis Sie auf Stopp drücken, damit die Kinder zwischendurch gut ins Laufen kommen.

## Obstsalat

Alter: ab 2 Jahren

Material: 1 Teppichfliese pro Kind

- Treffen Sie sich mit den Kindern im Kreis. Geben Sie jedem Kind eine Teppichfliese. Die Kinder stellen sich auf ihre Teppichfliese. Nennen Sie jedem Kind eine Obstsorte. Diese sollen die Kinder sich gut merken. Mögliche Obstsorten, die die Kinder sich gut merken können sind: Apfel, Banane, Kirsche und Weintraube. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises und nennen Sie eine der Obstsorten. Die Kinder mit der genannten Obstsorte wechseln ihre Plätze. Wenn Sie Obstsalat sagen wechseln alle Kinder ihre Plätze.

### Variante:

- Wenn das Spiel schon gut klappt nehmen Sie eine Teppichfliese weniger als Kinder. Das Kind, was keine freie Teppichfliese beim Wechsel findet stellt sich in die Mitte und nennt eine Obstsorte. Dabei versucht es einen freien Platz zu ergattern.

## Wäscheklammern klauen

Alter: ab 2 Jahren

Material: 2 Wäscheklammern pro Kind

- Die Kinder bekommen jeweils 2 Wäscheklammern, die an ihrer Kleidung befestigt werden. Dann beginnt das Spiel. Sie dürfen sich gegenseitig die Wäscheklammern klauen. Die geklauten Wäscheklammern dürfen anschließend an der eigenen Kleidung befestigt werden. Wer am Ende des Spiels die meisten Wäscheklammern hat, gewinnt das Spiel.



## Bewegungsgeschichte: Im Zoo

Alter: ab 1 Jahr

■ Lesen Sie den Kindern die folgende Bewegungsgeschichte vor. Die Bewegungen werden passend dazu durchgeführt.  
Tipp: Machen Sie den kleineren Kindern die Bewegungen vor.

**Es ist noch früh am Morgen,  
und die Tiere im Zoo schlafen noch.**

*(Die Kinder liegen auf dem Boden und schnarchen)*

**Nur Samuel, der graue Elefant,  
stampft in seinem Gehege umher.**

*(Die Kinder stehen auf und machen einen Elefantenrüssel.  
Anschließend bewegen sie sich wie ein Elefant durch den  
Turnraum)*

**Felicitas, die Maus, ist jetzt auch wach.**

*(Die Kinder tippeln durch den Raum und piepen dabei)*

**Die Flamingos schlafen noch. Und fallen gar nicht um.**

*(Die Kinder stehen auf einem Bein)*

**Felicitas macht sich auf dem Weg durch den Zoo.**

**Sie begrüßt alle Tiere, denen sie begegnet.**

**Freundlich grüßen die Tiere zurück.**

*(Die Kinder trippeln durch den Raum und piepen dabei)*

**„Guten Morgen, Frau Löwe!“**

*(Die Kinder bewegen sich auf allen Vieren  
und machen Löwengeräusche)*

**„Guten Morgen, liebe Giraffe!“**

*(Die Kinder machen sich ganz groß  
und laufen auf Zehenspitzen)*

**„Guten Morgen, Herr Pinguin!“**

*(Die Kinder watscheln mit angelegten Armen)*

**Früh am Morgen kommt der Tierpfleger, um die Tiere zu  
füttern. Alle Tiere bekommen ihr Lieblingsessen.**

**Der Affe bekommt Bananen, der Seehund Fisch und  
Felicitas bekommt leckere Körner und Samen.**

*(Die Kinder gehen und füttern dabei)*

**Nachdem alle Tiere ihr Frühstück bekommen haben,  
wird der Zoo geöffnet und die ersten Familien mit  
Kindern kommen lachend herein.**

*(Die Kinder laufen und hüpfen durch den Raum und lachen)*

**Felicitas besucht noch weitere Zootiere: Sie begrüßt  
das Krokodil Sven mit seinem großen Maul.**

*(Die Kinder legen sich auf den Boden und formen mit den  
Unterarmen das Maul)*

**Mittags gibt es eine Show zur Fütterung der Seehunde.**

**Auch Felicitas schaut sich gerne die Fütterung an.**

**Die Seehunde spielen mit Bällen und springen hoch  
aus dem Wasser.**

*(Die Kinder versuchen sich wie ein Seehund fortzubewegen  
und nach Fisch zu schnappen)*

**Später besucht Felicitas die Löweneltern  
mit ihren Jungen.**

*(Die Kinder gehen auf allen Vieren langsam durch den  
Raum und brüllen mal laut und mal leise)*

**Im Zoo sind alle Tiere Freunde, das sollt ihr wissen,  
deshalb besucht Felicitas auch den Kater Matz und  
bekommt etwas von seinem Futter ab.**

*(Die Kinder machen Katzengeräusche und  
schlecken Futter oder Wasser)*

**Wenn es dunkel wird macht Felicitas sich wieder auf  
den Weg ins Elefantenhaus. Dort ist es schön warm und  
Sie träumt schon vom nächsten Tag im Zoo.**

*(Die Kinder legen sich auf den Boden und  
schnarchen wieder)*

