

KiBS

Kinder-Bewegungsstadt
Osnabrück



Arbeitsmaterialien für Bewegung und Gesundheit in der eigenen Einrichtung

Eine Handreichung für Krippenfachkräfte



mit

Bewegung **SCHATZKISTE**

aus dem Projekt *Gestärkt von Anfang an* –
Gesundheitsförderung in der Krippe

AutorInnen:

Bürgerstiftung Osnabrück, Initiative Kinder-Bewegungsstadt –
Marina Bauhaus, Lohstraße 2, 49074 Osnabrück, Telefon: 0541 323 2452,
Buergerstiftung-kibs@osnabrueck.de, www.buergerstiftung-os.de

Universität Osnabrück, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften –
Prof. Jan Erhorn & Anna Scherf, Jahnstraße 75, 49080 Osnabrück,
www.sport.uni-osnabrueck.de

Impressum

Bürgerstiftung Osnabrück, Lohstraße 2, 49074 Osnabrück
www.buergerstiftung-os.de

© Alle Rechte bei der Bürgerstiftung Osnabrück. Urheber- und
Leistungsschutzrechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung
bedarf der ausdrücklichen Genehmigung der Stiftung.

Illustration: Lena Köhler
Gestaltung: Eva Uthmann

Inhalt

**Gestärkt von Anfang an – Gesundheitsförderung
in der Krippe 4**

1. Bewegung als Medium für Gesundheit 5

- Warum sind Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote gesundheits- und
entwicklungsfördernd? 5
- Exkurs: Kohärenzgefühl und Bewegung 6
- Wo können wir aktiv werden? Säulen der Gesundheitsförderung 7
- Wie können wir den Prozess begleiten?..... 7

2. Bewegungs-Raum als Gesundheitsressource 10

- Was zeichnet einen bewegungs- und gesundheitsförderlichen Raum aus?..... 10
- Wo können Kinder sich bewegen?..... 11
- Wie wird das Außengelände zum Bewegungs-Raum?..... 16
- Raum für Bewegung – Wo ist Bewegung im Tagesverlauf? 21
- Wie können Bewegungsangebote mit Kleinkindern geplant werden? 22
- Worauf sollte ich bei Bewegungsangeboten mit Kleinkindern achten?..... 23
- Was ist eine Bewegungsbaustelle für Kinder unter Drei? 28
- Exkurs: Anregungen für Eltern gestalten 34

3. Entspannungsinseln in der Krippe 36

- Wie erkenne ich Stress bei Kindern? 36
- Wie werden Fundamente für Entspannungsfähigkeiten gelegt? 38
- Welche Entspannungsangebote eignen sich für Krippenkinder? 39

Literatur 42

Wir sagen Danke..... 43

Gestärkt von Anfang an – Gesundheitsförderung in der Krippe

Empfehlungen für Angebote und Rahmenbedingungen, die das gesunde Aufwachsen der Kleinsten unterstützen, unterscheiden sich zum Teil erheblich von formulierten Bedingungen, die ältere Kinder brauchen. Im Sinne einer Gesundheitsförderung und *Prävention von Anfang an* fehlt es an praxisnahen und zugleich wissenschaftlich fundierten Konzepten, die bereits für Krippenkinder und Fachkräfte im U3-Bereich erarbeitet und erprobt sind. Zudem steht die pädagogische Praxis immer wieder vor der Herausforderung, aktuelle Erkenntnisse und Empfehlungen zur Gesundheitsförderung unter den individuellen Voraussetzungen ihrer Einrichtung im pädagogischen Alltag nachhaltig umzusetzen.

Genau dieser Lücke widmen sich die **Bürgerstiftung Osnabrück** mit ihrer Initiative Kinder-Bewegungsstadt (KiBS) in Kooperation mit dem **Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Osnabrück** im Projekt „Gestärkt von Anfang an“ – Gesundheitsförderung in der Krippe.

In enger Zusammenarbeit mit Osnabrücker Krippenfachkräften wurden bedarfsorientiert und prozessbegleitend Bausteine und Mikroprojekte entwickelt, die auf das Erleben und Erlebbarmachen von Bewegung, Wahrnehmung und Entspannung in den ersten drei Lebensjahren abzielen. Daraus sind die hier vorliegenden Arbeitsmaterialien entstanden:

Eine **Handreichung für Bewegung und Gesundheit in der eigenen Einrichtung** sowie eine große **Bewegungsschatzkiste für Krippenkinder**

Die Arbeitsmaterialien sind allesamt praktisch erprobt, fachlich fundiert und geben Anregungen, den Bewegungs- und Handlungsraum der Kinder gesundheitsförderlich zu gestalten.



Handreichung für Bewegung und Gesundheit in der eigenen Einrichtung

Die Bedarfe und Bedürfnisse von Krippenkindern an einen bewegten Krippenalltag sind vielfältig. Wie und wo erleben Kinder im Krippenalltag Bewegung, was brauchen sie für ihr Wohlbefinden, was ermöglichen vorliegende Rahmenbedingungen und wie können sie unterstützend gestaltet werden? Die im Projekt gewonnenen Erfahrungen, auf diese Vielfalt flexibel und bedarfsorientiert einzugehen, fließen in die Handreichung ein.



Die Bewegungsschatzkiste für Krippenkinder auf 50 illustrierten Karten

Sie dient als Ideensammlung für Kinder und Fachkräfte zur gemeinsamen Gestaltung von altersgerechten und gesundheitsförderlichen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsangeboten im Krippenalltag. Sie soll Lust auf einen bewegungsfreudigen Krippenalltag machen und den Kindern die Möglichkeit der aktiven Mitgestaltung ihres Alltags geben.

1. Bewegung als Medium für Bildung und Gesundheit

Bewegung kann ein wichtiger Schutzfaktor sein. Das Entwickeln von Fitness, Kraft und Wohlbefinden sind dabei geläufige Motive für Sport und Bewegung, um den Körper gesund zu erhalten. Auch für Kinder unter Drei sind vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen von hoher Bedeutung für eine gesunde Entwicklung, wobei Gesundheit für Kinder nicht der zentrale Beweg-Grund ist, sondern vielmehr ein erfreuliches Nebenprodukt.

Warum sind Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote gesundheits- und entwicklungsfördernd?

Über Körper- und Bewegungserfahrungen gewinnt das Kind Vertrauen in seine Fähigkeiten und entwickelt ein positives Bild von sich selbst. Es erfährt, dass seine eigenen Handlungen etwas bewirken, dass es auf seine Umwelt selbstgestaltend einwirken kann und handlungsfähig ist. Es kann die eigenen Kompetenzen nach und nach erweitern und lernt, Herausforderungen selbstständig zu bewältigen, sodass es darauf basierend ein positives Selbstwertgefühl entwickeln kann. Das Selbstbild und die Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten und Merkmalen werden im **Selbstkonzept** zusammengefasst. Es bildet wiederum die Basis für das Kind, wie es sich über seinen Körper und seine Sinne die Welt aneignet und mit Herausforderungen umgeht (Hannover & Greve 2018, 564-568; Zimmer 2012, 15-17; Miedzinski & Fischer 2006, 34; Stiftung Kindergesundheit 2015, 41).

Dies alles sind wichtige Faktoren für eine gesunde Entwicklung. Damit sie gelingt, brauchen Kinder Erfahrungs- und Erprobungsräume, eine liebevolle Begleitung, aber auch Handlungsspielräume und Freiheiten (Miedzinski & Fischer 2006, 34; Zimmer 2021, 6).

Die vorliegenden Arbeitsmaterialien möchten in diesem Sinne Impulse und Anregungen für die Gestaltung eines bewegten Krippenalltags geben. Sie formulieren basierend auf den Erfahrungen im Projekt „Gestärkt von Anfang an“ Ideenanstöße, wie Sie in Ihrer eigenen Einrichtung und Arbeit mit Kindern unter Drei an ihren vorhandenen Ressourcen und Aktivitäten anknüpfen können – für ein Mehr an Bewegung und Gesundheit.

Bewegungserfahrungen bedeuten parallel auch immer Erfahrungen der Sinne, Kognition, der eigenen Emotionen, des Sozialraums und körperliche Erfahrungen. Die Entwicklungsbereiche hängen eng zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Bewegung spielt dabei eine herausragende Rolle, indem sie neben der Stärkung körperlicher Ressourcen auf fast alle Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung unterstützend einflussnehmen und entsprechend als zentrales Medium für die kindliche Entwicklung gesehen werden kann.

Bewegungs- und Wahrnehmungsreize sind „Nahrung“ für das Gehirn.

Körper- und Bewegungserfahrungen tragen zu einem positivem Selbstbild bei.

Exkurs: Kohärenzgefühl und Bewegung

Wie man sich selbst wahrnimmt, einschätzt und bewertet hat großen Einfluss auf den Umgang mit Herausforderungen. Ein positives Selbstkonzept stellt eine wichtige Ressource für Gesundheit dar. Ob ich meine Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen nutze, hängt wiederum von der Grundeinstellung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben ab, welche Antonovsky (1997) als **Kohärenzgefühl** beschreibt.

Das Kohärenzgefühl bildet eine wichtige Grundlage für die Bewältigung von Lebensbedingungen und besteht aus drei elementaren Komponenten: (Becker 2017, 7-9)

Verstehbarkeit, d.h. ich kann meine Erlebnisse einordnen und verarbeiten.

Handhabbarkeit, d.h. ich kann selber Einfluss nehmen und Herausforderungen eigenständig oder mit Hilfe bewältigen.

Bedeutsamkeit bezieht sich auf die individuelle Einstellung und Motivation bei der Bewältigung von Aufgaben, d.h. ich empfinde mein eigenes Handeln als bedeutsam.

Diese drei Komponenten des Kohärenzgefühls entwickeln sich bereits ab der Geburt und helfen dem Menschen ganz entscheidend dabei, die Herausforderungen des Lebens auf positive Weise bewältigen zu können. Die in der frühen Kindheit erworbenen Einstellungen sind dabei für die gesamte Lebensspanne prägend. Neben einer sicheren Bindung, die das Kind zu Bezugspersonen im nahen Umfeld aufbaut, können vor allem Bewegungserfahrungen in den ersten Lebensjahren ein bedeutsames Medium darstellen, die Entwicklung des Kohärenzgefühls im Krippenalltag zu unterstützen.

Welche Rolle kann Bewegung im Krippenalltag dabei einnehmen?

Wenn ein Kind viele Erfahrungen macht, dass es durch sein eigenes Tun und seine eigene Anstrengung Herausforderungen bewältigt, kann sich dies verstärkend auf die Entwicklung seines Kohärenzgefühls auswirken. Über Bewegung und den eigenen Körper können Kinder sich als selbstwirksam und Aufgaben als entsprechend handhabbar erfahren.

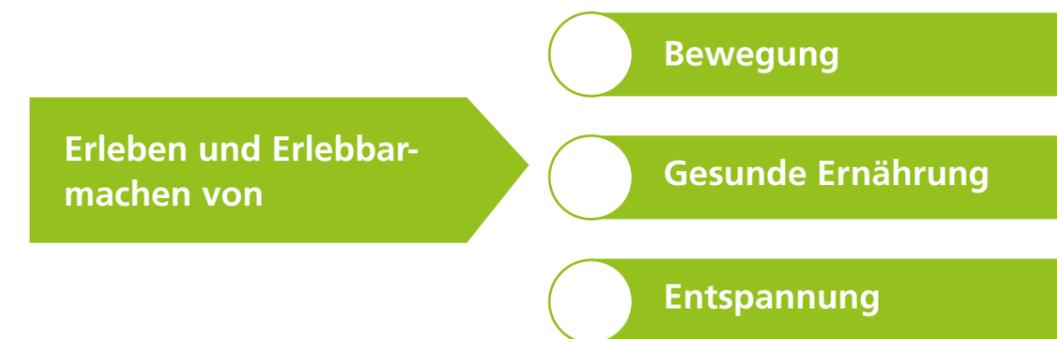
Ein Krippenalltag kann den Kindern Sicherheit geben, wenn er durch Rituale und Strukturen konsistente Erfahrungen schafft. Dabei kann Bewegung in einem strukturierten Tagesablauf beispielsweise fester Bestandteil im Morgenkreis oder einem ritualisierten Bewegungskreis sein. Auch Inhalte von Bewegungsangeboten können durch Wiederholungen oder klare Muster für die Kinder transparent, verstehbar und verlässlich gemacht werden. Eine besondere Rolle nimmt in diesem Zusammenhang auch die Raumgestaltung in der Krippe ein.

► mehr dazu im Kapitel **2. Bewegungs-Raum als Gesundheitsressource**

Wo können wir aktiv werden?

Vorhandene Empfehlungen für Gesundheitsförderung in der Krippe widmen sich neben den Bereichen von Körperpflege und Unfallprävention vor allem drei Gesundheitssäulen: Bewegung, Entspannung und Ernährung (Stiftung Kindergesundheit 2015, Prüver 2012).

Säulen von Gesundheitsförderung



Innerhalb der Gesundheitssäulen gibt es vielfältige Möglichkeiten, in der eigenen Einrichtung für die Entwicklung und Gesundheit der Kinder aktiv zu werden.

Wie können wir den Prozess begleiten?

Im ersten Schritt geht es um die Formulierung von einem gemeinsamen Verständnis einer gesundheitsförderlichen Kita. Hierfür kann es hilfreich sein, mit allen Beteiligten an einer Art Vision zu arbeiten und sich den eigenen pädagogischen Alltag mit folgenden Fragen näher anzusehen:

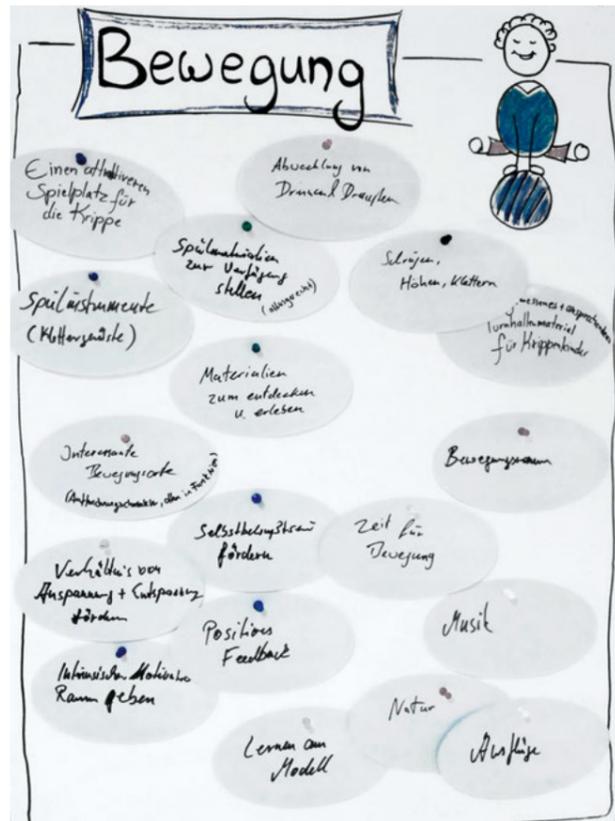
Schritt 1: Vision Das Wohlfühl-Ideal

„Wie erleben Kinder in der idealen Krippe gesunde Ernährung?“

„Wie werden Kinder in der idealen Krippe zu Bewegung angeregt?“

„Wie wird den Kindern in der idealen Krippe die Entspannung ermöglicht?“

Die Vision wird besonders anschaulich, wenn die Ideen und Punkte vom Team auf Karten gesammelt und im Anschluss den Gesundheitssäulen z.B. auf Postern zugeordnet werden.



Beim Sammeln kann es hilfreich sein, den Blick auf folgende Bereiche zu lenken bzw. für jeden der folgenden Bereiche einzeln zu überlegen, welche Faktoren zur Wohlfühl-Kita beitragen:

- Pädagogischer Alltag
- Raum und Material
- Kompetenzen und Ressourcen
- Stellenwert und Bewusstsein
- Eltern, Familien
- Umfeld und Kooperationen

Im nächsten Schritt kann der aktuelle Ausgangspunkt der eigenen Einrichtung reflektiert werden. Welche Rahmenbedingungen sind bereits vorhanden, wo sehen wir Stärken, an welchen möchten wir arbeiten, wo sehen wir Handlungsbedarf?

Schritt 2: Wo steht unsere Kita?

„Welche der genannten gesundheitsförderlichen Punkte sind bereits vorhanden bzw. werden bereits umgesetzt?“

„Welche der genannten Punkte werden noch nicht (ausreichend) umgesetzt bzw. sind noch nicht (ausreichend) vorhanden?“

Die im ersten Schritt gesammelten Ideen werden im zweiten Schritt mit Blick auf die eigene Krippe auf ihr Vorhandensein und die aktuelle Umsetzung reflektiert. Das Team kann gemeinsam diskutieren und entscheiden, welche Punkte sie entsprechend rot oder grün einkreisen oder unterstreichen.

Je nachdem, wie viele Punkte das Team in der Vision gesammelt hat, macht es Sinn, ein Stärken-Schwächen-Profil zu erstellen. Wenn sich die gesammelten Punkte insgesamt als überschaubar erweisen, kann auch mit Schritt 4 weitergearbeitet werden.

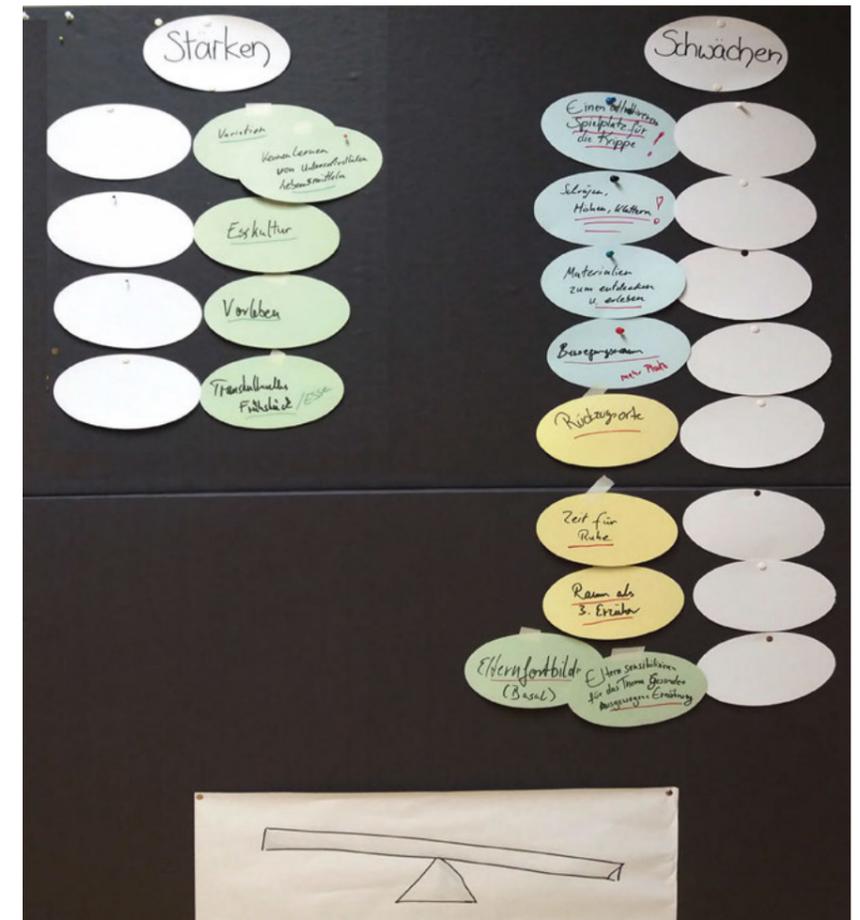
Schritt 3: Profil Erstellung

„Wo gibt es besondere Stärken in unserer Kita?“

„Wo gibt es größere Stolpersteine/Schwächen?“

Das Team kann im dritten Schritt ein eigenes Stärken-Schwächen-Profil der Einrichtung erstellen, indem die Fachkräfte die eingekreisten Punkte hinsichtlich eigener besonderer Stärken oder besonders bearbeitungswürdiger Punkte näher beleuchten.

Mit Blick auf das Wohlfühl-Ideal und auf die zuvor eingekreisten Stichpunkte einigt sich das Team in diesem Schritt auf besondere Stärken oder Schwächen. Die ausgewählten Punkte können auf einer Art Waage nebeneinandergestellt werden, sodass visuell deutlich wird, wo das Team Stärken und Stolpersteine sieht. Wer den Blick nicht auf ein eventuell vorherrschendes Ungleichgewicht lenken möchte, kann die diskutierten Punkte auch an einer separaten Stelle, z. B. einem Plakat sammeln. Hierdurch wird die Vielzahl an Inhalten reduziert und auf wesentliche Punkte und Vorhaben komprimiert. Als besondere Stärken empfundene Punkte können bei der Maßnahmenplanung gut als Ansatzpunkte herangezogen werden, wodurch die Kita den Fokus auf eigene Ressourcen bei weiteren Schritten mitdenken und nutzen kann. So hat eine Projektkita beispielsweise ihre Vorliebe für musikalische Angebote und Expertise im Team als Stärke aufgreifen und mit Bewegung verbinden können, um gemeinsame regelmäßige Bewegungszeiten in den Alltag zu implementieren.



Schritt 4: Ziele setzen. Was wollen wir?

„Was ist uns am Wichtigsten?“

„Was hat größte Bedeutung?“

Im vierten Schritt stimmen die Fachkräfte ab, an welchen Punkten sie gemeinsam arbeiten möchten. Dies kann per Handzeichen abgestimmt oder auf dem Poster anschaulich mit Klebepunkten umgesetzt werden. Hierfür bekommt jedes Teammitglied eine gewisse Anzahl „Stimmen“ oder Klebepunkte, die sie neben die ausgewählten Stärken oder Stolpersteine auf dem Poster anbringen. Die Inhalte mit den meisten Stimmen stellen das Ergebnis der Zielsetzung dar. Im nächsten Schritt werden zu den Zielen geeignete Maßnahmen entwickelt.

2. Bewegungs-Raum als Gesundheitsressource

Bei der Gestaltung einer gesunden und gesundheitsstärkenden Umgebung für Kinder unter Drei spielt der Raum, in dem sich Kinder bewegen, eine zentrale Rolle. Räume wirken sich auf das kindliche Wohlbefinden, das Verhalten und soziale Miteinander, die kindliche Fantasie, das Bewegungsverhalten und die Entwicklungsprozesse der Kinder aus (Schneider et al 2015, 83; Krus 2016). Insbesondere jüngere Kinder, die vor allem über ihren Körper und ihre Sinne kommunizieren, nehmen die Wirkung von Räumen noch viel stärker wahr. Deshalb sollte auf die Gestaltung von Räumen als Gesundheitsressource ein besonderes Augenmerk gelegt werden.

Kriterien für eine entwicklungsfördernde Raumgestaltung

Räume sollen durch ihre Gestaltung ermöglichen:

- **Sicherheit & Geborgenheit** durch Sichtkontakt, Gemütlichkeit und geschützte (Krabbel-)Bereiche
- **Orientierung & Struktur** durch klare Aktionsbereiche (Bauecke, Lesecke, Tobeecke etc.)
- **Wertschätzung und Eigentätigkeit** durch frei zugängliche Materialien auf Kinderhöhe
- **Raum für soziale Begegnungen** durch größere Höhlen, Rollenspielecken etc.
- **Gestaltungsmöglichkeiten und Partizipation** durch mobile und funktionsoffene Materialien (z.B. mit Baumaterialien eigene Räume schaffen)
- **Bewegungs- und Sinnesanregung** (große Bausteine, Schaukel, Kletterdreieck, Kartons, Decken, Alltags-, Natur- und Sinnesmaterialien, Spiegel etc.)

Weitere wertvolle Tipps und Informationen finden Sie in Bensel, Martinet & Haug-Schnabel (2016), Höhn (2013) oder Wiebe (2011).

Was zeichnet einen bewegungs- und gesundheitsförderlichen Raum aus?

Innen- sowie Außenräume sollten im Sinne der Stärkung des „Wohlbefindens“ für Kinder unter Drei so gestaltet sein, dass sie Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit geben. Eine transparente Raumstruktur mit deutlich erkennbaren Funktionsbereichen, ritualisierten Tagesabläufen und vor allem der Möglichkeit, sich stets der Anwesenheit wichtiger Bezugspersonen vergewissern zu können, spielen in den ersten Lebensjahren eine große Rolle. Sie geben dem Kind Sicherheit und helfen die Umgebung für das Kind „verstehbar“ zu machen.

Tipp für die Raumgestaltung:

Richten Sie den Raum einmal ganz neu ein. Entfernen Sie dafür alle Möbel, Teppiche, Gegenstände und Spielmaterialien im Raum. Trennen Sie sich von allen Materialien und Möbeln, die keine wichtige Funktion in Ihrem Gruppenraum erfüllen. Nun können Sie den Raum mit Blick auf die Kriterien und Leitfragen für eine entwicklungsfördernde Raumgestaltung neu strukturieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der gesundheitsstärkend wirkt, ist die Förderung von Eigenaktivität und das Ermöglichen von Entscheidungs- und Gestaltungsspielräumen. Somit können Kinder auf ihre Umgebung aktiv Einfluss nehmen, bekommen die Möglichkeit im Alltag zu partizipieren und erfahren Wertschätzung. Das eigene Handeln wird so als „bedeutsam“ wahrgenommen.

Ein dritter wichtiger Aspekt in Bezug auf die gesundheitsstärkende Wirkung von Räumen stellt das Vorhandensein von Raum für Bewegungs- und Sinneserfahrungen dar. Diese sind nicht nur grundlegend für die Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Durch das Bereitstellen von Raum und Zeit für Exploration, in denen sie kreativ sein und verschiedenste Bewegungserfahrungen mit ihrem Körper, mit unterschiedlichen Materialien und anderen Kindern sammeln, können Kinder eigene Kompetenzen und Strategien für den Umgang mit Herausforderungen entwickeln – sie erleben Situationen und Herausforderungen dadurch als „handhabbar“ und sich als selber wirksam in der Welt (Becker 2017).

Diese drei Komponenten definieren das sogenannte Kohärenzgefühl und entwickeln sich ab der Geburt – wie im Exkurs Kohärenzgefühl erläutert. Das Gefühl und die Überzeugung, die Herausforderungen des Lebens auf positive Weise bewältigen zu können, beeinflusst die gesamte weitere Entwicklung und können wie beschrieben im Krippenalltag auf vielfältige Weise unterstützt werden.

Wo können Kinder sich bewegen?

Grundlage für einen bewegungsfreundlichen Krippenalltag ist das Vorhandensein und die Gestaltung von Raum für Bewegung.

Raum Explorationsverhalten in den ersten Lebensjahren – Was brauchen Krippenkinder?

Kinder im Krippenalter eignen sich den Raum in erster Linie körperlich an. Während noch überwiegend liegenden Kindern Raum zum Drehen von Bauch auf Rücken oder umgekehrt ausreicht, benötigen Kinder in den nächsten Phasen bereits etwas mehr Platz. Auch für das Krabbelkind ist der Boden der wichtigste Spiel- und Entdeckungsraum. Entsprechend braucht es Raum und Fläche zum Krabbeln, Möglichkeiten zum selbstständigen Hochziehen und Festhalten, mobile Podeste, Stufenlandschaften mit verschiedenen Oberflächen oder Belägen, z.B. raue, glatte oder weiche Materialien und Objekte, die bodennah zum Greifen, Stecken oder Schaukeln einladen.

Für das laufende und gehende Kind werden Klettern, Springen und Balancieren als Bewegungsformen zunehmend wichtig. Auch hier sind **mobile Materialien** gut geeignet, um möglichst flexibel auf die unterschiedlichen Entwicklungsschritte und Phasen in den ersten Lebensjahren eingehen zu können.

Mobile Materialien für die Gestaltung von Bewegungsbaustellen und -landschaften sowie Hänge- und Schaukelvorrichtungen geben immer wieder neue Gestaltungsmöglichkeiten und bieten den Kindern entsprechend angepasste Entwicklungsreize. Bewegungs- und sinnesanregende Materialien für diesen Altersbereich stellen z. B. Bälle, Tücher, Alltags- und Naturmaterialien, Stapel- und Transportspiele sowie psychomotorisch anregende Materialien dar, die vielfältige Gleichgewichtserfahrungen anregen wie Schaukeln, Rotationen und Beschleunigung.

„Der Umfang sowie der Erlebnis- und Erfahrungswert der Bewegungsaktivitäten hängen in hohem Maße von der Raumgestaltung und dem Zugang zu den vorhandenen Räumen ab.“

(Erhorn 2015, 109)

Kinder in den ersten Lebensjahren erkunden mit ihrem Körper den Raum. Bei diesen Erkundungen sind sie in steter Wechselwirkung mit ihren Sinnen, den Körperwahrnehmungen und den Erfahrungen, die sie durch ihre Bewegungen im Raum sammeln. Durch diese Eindrücke und Raumerfahrungen wiederum bilden und differenzieren Kinder ihre Sinne, damit sie ihre Vorstellungen von Raum entwickeln, sich selbst darin einordnen und sich orientieren können.

„Körpererfahrungen sind immer mit Raumerfahrungen verbunden. So werden im Raum Bewegungsmöglichkeiten erkundet, gleichzeitig wird über Bewegung Raum gestaltet.“ (Hildebrand-Stratmann 2010, 164)

Im Rahmen des Projekts *Gestärkt von Anfang an* zeigten sich konkrete Leitfragen als hilfreich, um den jeweils vorhandenen Gruppenraum aus Kinderperspektive und in Orientierung an das Leitziel zu betrachten, einen Bewegungs-Raum als Gesundheitsressource neu zu gestalten.

Gemeinsam mit den Pädagog:innen wurden die eigenen Räumlichkeiten unter folgenden Aspekten und Leitfragen analysiert:

Leitfragen für die Raumgestaltung

- 1) Wie wirkt der Raum auf mich und was strahlt er aus?
- 2) Gibt es eine klare Ordnung und Struktur, sind Bildungsbereiche deutlich erkennbar?
- 3) Sind die Bildungsbereiche so angeordnet, dass sie sich nicht gegenseitig stören (z.B. Bau- oder Leseecke nicht direkt neben den Bewegungsbereich)?
- 4) Sind die Materialien übersichtlich präsentiert und für die Kinder erreichbar?
- 5) Sind die Gegenstände, Spielmaterialien, Wanddekorationen etc. wertvoll und anregend für die Kinder?
- 6) Gibt es ggf. Dinge, die für die Kinder nicht sinnvoll sind (überflüssige Zettel, Möbel, Dekorationen, Gebasteltes etc.?)
- 7) Gibt es genügend Rückzugs- und Ruhebereiche?

Unter besonderer Berücksichtigung des Themenbereichs Bewegung kann die Einrichtung unter weiteren Fragestellungen im Rahmen einer Ist-Stand-Analyse betrachtet werden (Erhorn 2016, 163-165):

- Über welche für Bewegung relevante Raumbereiche verfügt die Einrichtung (Bewegungsräume, Außengelände, Gruppenräume, Flure, Treppenhäuser, Foyers etc.)
- Durch welche Gegenstände und Materialien, personalen Bedingungen (andere Kinder, Betreuungspersonen etc.), sozialen Bedingungen (allgemeine Regeln, Konventionen) und Atmosphären (Sicherheit, Geborgenheit, Verunsicherung etc.) sind diese Raumbereiche gekennzeichnet?
- Welche Bewegungsmöglichkeiten werden durch die Bedingungen ermöglicht, nahegelegt, erschwert oder ausgeschlossen?
- Durch welche Veränderungen bzw. Maßnahmen könnten die räumlichen Potenziale erhöht werden?

Im Folgenden sind Beispiele aus der Projektzeit aufgeführt, welche die Gruppenräume vor und nach der Raumgestaltung anhand der Leitfragen und Kriterien zeigen. Die Räume wurden vor allem hinsichtlich Nutzen und Notwendigkeit der Möbel und Sichtbarkeit und Anordnung der Funktionsbereiche umstrukturiert.

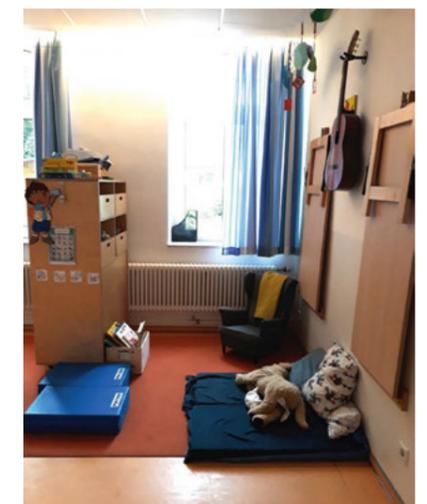


VORHER: Beispielfoto Gruppenraum einer Projektkrippe vor der gemeinsamen Raumgestaltung

In diesem Beispiel wurde der Gruppenraum zugunsten mehr Bewegungs-Fläche umstrukturiert. Hierfür wurde das raumeinnehmende Podest entfernt, durch welches der längliche Raum nochmals schmäler erschien. Dank Unterstützung vom Träger und Projektmitteln konnte eine Motorikburg installiert werden, die eine zweite Raumebene ergänzt. Hierdurch wurde sowohl der Bewegungsraum in Gänze vergrößert als auch zusätzlich Stufen zum Steigen und Klettern, eine mobile Rutsche sowie Rückzugsorte auf dem Podest sowie unter diesem geschaffen. Zudem konnten vorhandene Teppiche und Regale zur Strukturierung von Funktionsecken genutzt werden. Es entstanden Bereiche zum Bauen, zum Lesen und Kuschn sowie Platz für Bewegungsspiele.



NACHHER



NACHHER: Beispiel für Lese-/Kuschelecke

In einer weiteren Einrichtung konnte mithilfe der Kriterien und Leitfragen eine neue Raumordnung mit deutlichen Funktionsbereichen entstehen. Ein Raum für Rückzug wurde ergänzt und Bereiche zur Bewegung, zum Bauen und Rollenspiel klar gegliedert.



VORHER



NACHHER



ENTSPANNEN/
VERSTECKEN

LESEN/
KUSCHELN

BEWEGEN

BAUEN

In einem dritten Gruppenraum fiel die sich überschneidende Anordnung von unterschiedlichen Funktionsbereichen auf. Hier konnte mit einer Neustrukturierung der Bereiche Bewegen, Bauen, Lesen/Kuscheln und Rollenspiel sowie der Auslagerung der Schaukel mithilfe eines Deckenhakens in den Flur Klarheit entstehen. Zudem wurde ein vorher existierendes Verletzungsrisiko durch die installierte Schaukel in einem Bereich, in dem ebenso gebaut und gespielt wurde, wesentlich gemindert.

Teppiche, mobile Möbel und Regale können zur Abtrennung und visuellen Abgrenzung von Funktionsbereichen angeordnet werden. Hierbei ist es wichtig, dass die Kinder Blickkontakt zu Bezugspersonen aufnehmen können, um sich bei Unsicherheit über dessen Anwesenheit vergewissern zu können. Besonders Kleinkinder benötigen die Nähe ihrer Bezugsperson und fordern häufigen Blickkontakt. Für die allgemeine Raumgestaltung bedeutet das, dass die Kinder zwar Rückzugsmöglichkeiten benötigen, doch sie benötigen noch nicht so viel Raum für sich alleine, wie die Älteren.



VORHER



NACHHER

LESEN/KUSCHELN
ROLLENSPIELE

BEWEGEN

BAUEN

Wie wird das Außengelände zum Bewegungs-Raum?

Das Außengelände bietet für Kinder unter Drei vielfältige Möglichkeiten für Bewegungs- und Körpererfahrungen, die zur Stärkung der Kindergesundheit beitragen. Nicht zuletzt ist eine gängige und aktuell formulierte Empfehlung des Robert-Koch-Instituts, mit den Kindern täglich draußen „im Freien zu toben“, um die Gesundheit der Kinder zu stärken, da hier oftmals eine hohe Bewegungsaufforderung vorherrscht (RKI 2021, 2). Aber nicht nur der Bewegungsdrang an sich kann draußen gut ausgelebt werden. Eine bewusste und sichere Gestaltung bietet vielseitige Anregungen zu eigenaktivem Handeln und zur Selbstbildung.

Insbesondere eine naturnahe Gestaltung des Außenbereichs bereitet den Kindern einen wichtigen Entwicklungsraum. Platz zum Laufen, Rennen, mit Fahrzeugen rollen, Möglichkeiten zum Klettern, Balancieren, Springen und Steigen – das Außengelände kann diese elementaren Bewegungsformen (Erhorn 2016, 125) oftmals einfacher anbieten als begrenzte Innenräume einer Einrichtung.

Folgende Leitfragen für einen bewegungsreichen Außenbereich haben sich zur Analyse und Maßnahmenplanung im Projekt als hilfreich erwiesen:

Leitfragen für einen bewegungsreichen Außenbereich:

- 1) Gibt es Flächen zur freien Bewegung, auch Rasenflächen (Krabbeln, Laufen, Rennen, Toben)?
- 2) Gibt es verschiedene Ebenen, Hügel, Stufen oder Möglichkeiten zum Erklimmen und Steigen?
- 3) Gibt es erhöhte Flächen zum Hoch- und Herunterhüpfen?
- 4) Können die Kinder über schmale oder unebene Strecken balancieren, z.B. Baumstämme, Reifen, Wegumgrenzungen?
- 5) Haben die Kinder Möglichkeiten zum Über, Unter, Zwischen und Durchklettern und Krabbeln?
- 6) Sind Schrägen vorhanden zum Rutschen, Hochziehen oder Krabbeln?
- 7) Sind Materialien mit vielfältigen Oberflächen und Beschaffenheit vorhanden zur Erkundung mit allen Sinnen: weich, hart, uneben, eben, holprig?
- 8) Wo können die Kinder buddeln und füllen mit Sand, Erde, Kies, Holzhackschnitzel u. ä.?
- 9) Gibt es verschiedene Fahrzeuge, die von Muskelkraft angetrieben werden sowie befestigte Flächen zum Rollern und Fahren?
- 10) Gibt es viele Sachen zum Heben, Tragen und Transportieren (auch Fahrzeuge, Schubkarren, Eimer)?
- 11) Können die Kinder eigenständig gemütliche Orte zum Ausruhen und zum Rückzug aus der Aktivität aufsuchen?

In Anlehnung an die Checkliste nach Moorhouse (2018)

Nach intensiver Begutachtung und Analyse der Außenbereiche und Bewegungsmöglichkeiten in den Projektkrippen wurden die vorhandenen Flächen neugestaltet und Bewegungsangebote zum Balancieren, Klettern, Steigen und Hierunterspringen ergänzt. Mithilfe tatkräftiger Unterstützung engagierter Eltern, pädagogischer Fachkräfte sowie einer Holzspende der Evangelischen Stiftungen Osnabrück konnten im Rahmen von Aktionstagen Baumstämme verlegt, unterschiedlich hohe Stümpfe zu Kletterpyramiden und Baumscheiben zu Treppen verarbeitet werden.



Tipp:

Erkundigen Sie sich, wer vor Ort Waldstücke in der Gemeinde verwaltet und fragen Sie nach Möglichkeiten, Baumstämme und Stümpfe für die Gestaltung von Balancierstrecken im Außengelände Ihrer Kita zu bekommen. Oftmals stößt man auf hilfsbereite Ohren und Unterstützung.

Materialvorschläge und Tipps für Kletterpyramiden:

- Baumstämme unterschiedlicher Dicke und Länge (vorzugsweise heimische Hölzer), evtl. Rinde entfernen
- Abrunden der Baumschnitt-/Sägestellen durch Schleifpapier
- Klemmstellen zwischen den aneinandergereihten Stümpfen kontrollieren
- Je nach Witterung kann eine Lasur notwendig sein, die Trittfestigkeit bei Nässe gewährleistet
- Der höchste Baumstumpf sollte unter 60cm bleiben (sonst ist eine Brüstung erforderlich). Tritthöhen bis 40cm sind für Kinder unter Drei i.d.R. ohne Hilfen bewältigbar
- Das Einbetonieren der Baumstümpfe gewährleistet die Standsicherheit (eine etwa 50cm tiefe Verankerung war ausreichend)



Wichtig! Informieren Sie sich vorab bei Ihrem Träger nach den geltenden DIN Normen für die Gestaltung von Außenspielgeräten und Flächen im U3-Bereich. So müssen z.B. Podeste und auch Baumstümpfe für Kinder ab einer (Fall-)Höhe von 60 cm durch Brüstungen gesichert werden. Auch dürfen keine sog. Fangstellen entstehen, an denen sich die Kinder einklemmen oder an spitzen oder scharfen Gegenständen und Materialien gefährden könnten (zu beachtende Schutzziele und Normen bei DGUV 2020).



**Ist-Stand-Analyse:
Ergänzung von Trittleisten
bzw. rutschfestem Aufstieg
und Handlauf für alters-
gerechte Angebote**

In allen vier Projektkrippen zeigte sich ein Bedarf an Möglichkeiten zum Balancieren, Klettern, Steigen und für vielfältige Gleichgewichtserfahrungen. Teilweise waren Angebote wie hochkant verankerte Autoreifen zum Balancieren vorhanden, bei der Bedarfsanalyse konnte jedoch beobachtet werden, dass diese durch fehlende Hilfestellungen wie Handläufe im U3-Bereich von den Kindern nicht sinngemäß angenommen werden konnten. An vorhandenen Kletter- und Spielhäuschen waren z.T. die angebrachten Trittleisten nicht im altersgerechten Abstand vorhanden, sodass das Erklimmen erschwert war. Durch relativ kleine Instandsetzungen oder Anpassungen konnten im Projektverlauf vorhandene Bewegungsgeräte für die Kinder attraktiv gemacht und das Angebot an Körper- und Bewegungserfahrungen erweitert werden.



Aber auch für den Außenbereich gilt für die Altersgruppe der Unter Dreijährigen der Einsatz von mobilen Spielmaterialien als besonders geeignet, um den unterschiedlichen Bedarfen und schnellen Entwicklungen vom Krabbelkind bis hin zum Läufer flexibel gerecht werden zu können. Eine an dieser Stelle hervorzuhebende Möglichkeit, vielfältige Bewegungserfahrungen und ein „sinn“ volles und eigenaktives Auseinandersetzen mit Materialien für Kinder unter Drei anzubieten, ist die Bewegungsbaustelle.

► mehr dazu ab S. 28, **Bewegungsbaustelle für Kinder unter Drei**

Neben der Gestaltung des physischen Raums für Bewegung weist Erhorn (2016) zudem auf die besondere Rolle des pädagogischen Raums hin. Damit Kinder sich im Krippenalltag vielseitig bewegen können, ist neben dem Vorhandensein von Angeboten, Geräten und Platz vor allem die Zugänglichkeit dieser entscheidend. Schauen Sie im Team, wie der Zugang geregelt ist und welche Nutzungsregeln in den Bewegungsbereichen gelten. Können sich Kinder in Bereichen jederzeit bewegen? Gibt es Barrieren? Benötigen sie eine Erlaubnis von Pädagog:innen oder wer trifft Entscheidungen über Nutzungszeiträume? Bei der Ist-Stand-Analyse von Bewegungsräumen ist es hilfreich, diese Fragen ebenfalls in den Blick zu nehmen.

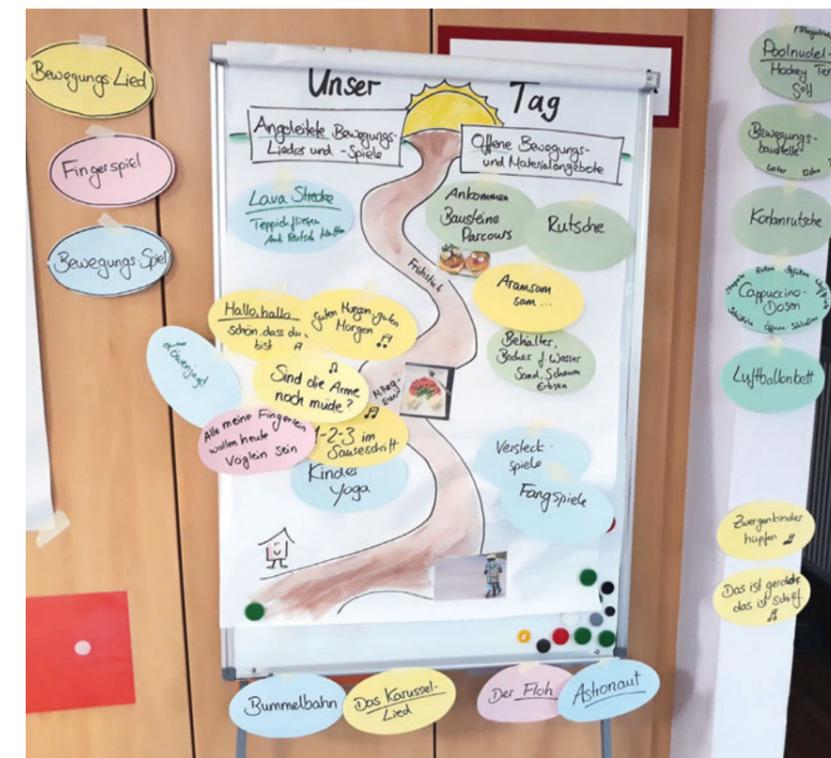
Im folgenden Abschnitt geht es um das konkrete pädagogische Handeln und Begleiten von Bewegungsangeboten, um die Vielfalt von Bewegungserfahrungen für die Kinder zu erhöhen. Sowohl in angeleiteten als auch in offenen Angeboten können Fachkräfte mit den Kindern Bewegungspotenziale erschließen, begleiten und gestalten.

Raum für Bewegung – Wo ist Bewegung im Tagesverlauf?

Bewegung ist ein grundlegender Bestandteil der kindlichen Lebenswelt. Entsprechend können und sollten Kitaräume grundsätzlich bewegungsfreundlich sein, Bewegungsfreude auslösen und sowohl freie als auch angeleitete Bewegungsräume gestalten. Wie Räume zu gesundheitsfördernden Bewegungs-Räumen werden, wurde im Vorangegangenen beispielhaft beschrieben. Im vorliegenden Abschnitt soll es nun um die konkrete pädagogische Planung und Begleitung dieser Bewegungsräume gehen.

Im Projekt hat es sich als hilfreich erwiesen, im ersten Schritt den Krippen-Tagesverlauf vom Ankommen der Kinder bis zum Abholen in seinem Aufbau und Ablauf zu beleuchten. Welche Zeitfenster stehen den Kindern zur freien Bewegung mit anregenden Materialien zur Verfügung? Gibt es ritualisierte Bewegungszeiten wie einen gemeinsamen Morgen- oder Bewegungskreis? Kann ein Bewegungsraum genutzt werden, wenn ja, in welcher Häufig- und Regelmäßigkeit? Welche Lieder und Spiele sind im Tagesverlauf gut geeignet, um Bewegungsanlässe zu schaffen und wo gibt es Bedarf an Veränderung?

Manchmal gibt es gute Gründe für oder gegen feste angeleitete Bewegungsräume (Gruppen-/ Altersstruktur, eine bedarfsorientiert lange Ankommensphase am Morgen, Personalengpässe o.a.). Dennoch bringen ritualisierte gemeinsame Bewegungszeiten ein hohes Potenzial für die gesamte Gruppe sowie die individuelle Entwicklung der Kinder mit sich. Diese werden im nachfolgenden Abschnitt diskutiert.



Gibt es angeleitete Bewegungsspiele und Lieder, die ihr besonders wertvoll findet und gerne umsetzt? Welche Bewegungs- und Wahrnehmungsmaterialien nutzt ihr gerne im Alltag in Freispielphasen?

Wie können Bewegungsangebote mit Kleinkindern geplant werden?

Die Inhalte von Bewegungsangeboten lassen sich übergreifend in **drei Erfahrungsbereiche** gliedern. Dies kann eine gezielte Planung und Gestaltung von Bewegungsangeboten strukturieren und erleichtern (Erhorn 2016, 127-129; Zimmer 2020, 185):

Inhalte mit dem Fokus auf Körpererfahrungen regen dazu an, Vorstellungen über den eigenen Körper und eigene motorische Möglichkeiten zu entwickeln, Körpergrenzen zu erfahren, Anspannung und Entspannung zu erleben, verschiedene Formen der sinnlichen Wahrnehmung zu erfahren.

Inhalte mit dem Fokus auf Materialerfahrungen regen dazu an, Materialien und Gegenstände über Bewegung in ihrer Beschaffenheit und Eigenschaften zu erkunden.

Inhalte mit dem Fokus auf Sozialerfahrungen regen dazu an, über Bewegung in Kontakt zu kommen, sich durch Bewegung auszudrücken und mitzuteilen, Bedürfnisse anderer im Spiel wahrzunehmen und zu beachten, sich miteinander zu bewegen.

Neben der Einordnung in Erfahrungsbereiche können Bewegungsangebote auch nach **Grundbewegungsformen** strukturiert werden, die erprobt und geübt werden können (z.B. Erhorn 2016, 124f.; Zimmer 2020, 186f.):

Kriechen, Stützen, Hängen, Rollen, Wälzen, Hüpfen, Ziehen, Schieben, Balancieren, Werfen, Drehen, Schaukeln

Die Grundbewegungsformen entwickeln Kinder im Laufe der ersten Lebensjahre und können durch das Anbieten von Gelegenheiten in ihrer Ausbildung unterstützt werden. Im Sinne einer vorbereiteten Umgebung (i. A. a. Maria Montessori) können Fachkräfte die Interessen und Entwicklungsschritte der Kinder positiv unterstützen.

Die Systematisierung von Bewegungsangeboten nach Inhalten oder Grundformen kann hilfreich sein sowohl bei der Ist-Stand-Analyse als auch bei der Planung von Angeboten. Dennoch stehen die Fachkräfte aufgrund der verschiedenen Rahmenbedingungen ihres Alltags vor der Herausforderung, situativ und flexibel zu agieren und mit Plänen und Praxis zugleich adäquat umgehen zu müssen (Erhorn 2016, 143-161).

Grundbewegungsformen wie das Kriechen, Rollen, Hüpfen, Balancieren oder Werfen entwickeln Kinder im Laufe der ersten Lebensjahre – in Abhängigkeit von den Gelegenheiten, sie zu üben. Im Sinne einer vorbereiteten Umgebung können Fachkräfte die Interessen und Entwicklungsschritte der Kinder positiv unterstützen.

Vorteile von angeleiteten Spielen:

Angeleitete Spiele fördern das Gemeinschaftsgefühl und erreichen oftmals auch Kinder, die sich im Freispiel nicht so regelmäßig und vielseitig bewegen. So können alle Kinder einer Gruppe aktiviert und eingebunden werden. Sie fördern nicht nur die Motorik, sondern auch die Fantasie und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. In Verbindung mit Reimen und Liedern unterstützen angeleitete Angebote die Ausbildung musikalischer und sprachlicher Grundkompetenzen, vor allem aber das Sprachverständnis und die Wortschatzbildung. Werden die Spiele und Lieder im Alltag ritualisiert wiederholt, können sie dem Alltag Struktur verleihen und den Kindern Sicherheit geben.

Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote als fester Bestandteil des Krippenalltags

Vorteile von freien Material- und Spielangeboten:

Kinder lernen und erproben durch Experimentieren. Hierfür benötigen sie Möglichkeiten zum freien und spontanen Spielen und Bewegen in einer bewegungsanregenden Umgebung sowie Materialien, die zur aktiven Auseinandersetzung mit allen Sinnen auffordern (Zimmer 2020, 60). In freien Spielsituationen mit einer vielfältigen Materialauswahl können die Kinder ihren eigenen Bedürfnissen und Interessen nachgehen und vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen beim selbstständigen Erkunden und Ausprobieren der Stationen sammeln. Sie haben die Freiheit Materialien neu zu interpretieren und Stationen nach ihren eigenen Vorstellungen um- und neu zu gestalten.

Worauf sollte ich bei Bewegungsangeboten mit Kleinkindern achten?

Bewegungsspiele und -lieder anleiten:

Bei allen Spielideen sollte es sich lediglich immer um eine Spieleinladung handeln. Gerade bei angeleiteten Spielen möchten manche Kinder erstmal zuschauen bevor sie sich in eine unbekannte Spielsituation begeben. Das Prinzip der Freiwilligkeit sollte in jedem Fall gewährt bleiben. Alle Spielideen sollten immer an das Entwicklungsniveau und die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Greifen Sie die Ideen der Kinder mit auf und bleiben sie möglichst flexibel bei der Spielbegleitung.

Pädagogische Begleitung der Spielstationen (Freispiel):

„Es sind die Dinge, die das Kind zur Bewegung herausfordern, aber es sind auch die Erwachsenen, die das Kind bei seinen Versuchen, die Welt und sich selbst kennenzulernen, begleiten. Sie können unterstützen, aber auch behindern, sie können ermuntern, aber auch entmutigen.“ (Zimmer 2021, 31)

Ideen und Spielthemen der Kinder flexibel aufgreifen

Zweckentfremdung der Materialien zulassen

Auch wenn die Spielstationen oftmals eine konkrete Spielidee beinhalten, kann es sein, dass die Kinder eigene Ideen umsetzen möchten und das Material für ihre Spielideen zweckentfremden. So wird z.B. das Heulrohr der Rohrrutsche kurzerhand abmontiert und mit Begeisterung als Staubsauger verwendet. Im Spiel verarbeiten Kinder häufig alltägliche Erlebnisse und ahmen die Handlungen der Erwachsenenwelt nach. Für das ältere Kind ist dieses Symbolspiel

(So-tun-als-ob-Spiel) mit dem Staubsauger in diesem Moment bedeutsamer als Korke durch die Öffnung rutschen zu lassen. Geben Sie dem Kind den Freiraum seinen eigenen Bedürfnissen und Entwicklungsthemen zu folgen und greifen Sie diese gerne auf, um es bestmöglich in seiner Entwicklung zu unterstützen. Wird das Rohr nach einiger Zeit nicht mehr bespielt, kann es für die anderen Kinder wieder an der Spielstation befestigt werden.

Tipp: Auch wenn es Überwindung kosten mag, filmen Sie sich bei der Begleitung der Kinder. Sie bekommen oft beim erstmaligen Anschauen bereits Informationen und Einblicke, die im Alltag schnell untergehen.

Raum und Zeit zum selbsttätigen Erkunden und Ausprobieren geben

Lassen Sie den Kindern viel Zeit, um die Materialien zu erkunden und Bewegungsaufgaben selbsttätig zu bewältigen. Es kann sehr spannend sein zu beobachten, welche Bewegungsideen die Kinder selbst entwickeln, wenn sie keine Handlungsvorgaben von außen bekommen. Überlegen Sie stattdessen gemeinsam mit den Kindern, was man an dieser Station ausprobieren könnte und bieten Sie bei Bedarf erweiternde Spielideen oder komplexere Spielvarianten an.

Schwierigkeitsgrade anpassen

Beobachten Sie die Kinder an den Spielstationen. Das Angebot sollte die Kinder herausfordern, aber nicht überfordern. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad ggf. individuell an, indem Sie z.B. Kletter- und Sprunghöhen variieren, Neigungswinkel von Rutschen und Leitern verändern oder Abstände zwischen Balancierelementen und bei Wurfstationen verändern.

Keine vorschnelle Hilfestellung anbieten

Viele Kinder sind es gewohnt beim Klettern, Balancieren oder Herunterspringen immer eine helfende Hand eines Erwachsenen zu bekommen. Dadurch wird ihnen die Chance genommen, sich selbst etwas zuzutrauen, Probleme selbstständig zu lösen und sich nach Erfolgen als selbstwirksam zu erleben. Etwas zunächst einmal nicht zu schaffen und mit Misserfolgen umgehen zu können, gehört zum Lernprozess dazu. Misserfolge können sogar die Motivation und den Ehrgeiz steigern, sodass nach und nach neue Handlungsalternativen ausprobiert werden, um das Ziel zu erreichen. Als Fachkraft können Sie dem Kind durch emotionale und räumliche Nähe Sicherheit geben, es motivieren und das Gefühl vermitteln, dass Sie ihm die Aufgabe zutrauen. Kommt das Kind an seine Grenzen oder bekommt Angst, können Sie es in seiner Handlungsplanung unterstützen, indem Sie die Situation kommentieren und auf die bisherigen Erfolge hinweisen. *Beispiel Kletterdreieck: „Nun bist du schon mit einem Fuß auf der anderen Seite angekommen. Die Hälfte ist schon geschafft! Schau mal, wo du dich gut festhalten kannst, damit du den zweiten Fuß auch noch über die Sprosse heben kannst.“*

Misserfolge zulassen

Emotionale und verbale Unterstützung anbieten

Für manche Kinder ist es für die Bewegungskoordination hilfreich, den noch fehlenden Fuß sanft zu berühren.

Vorschnelle Hilfe unterbindet das Autonomiebestreben des Kindes. „Wichtig ist hier, dass der Impuls für das unterstützende Handeln der Fachkraft vom Kind kommt, diese also nur als ‚verlängerter Arm‘ des Kindes agiert.“ (Brandes 2023, 361)

Individuelle Erfolge aufzeigen

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit. Erfolge und Misserfolge sollten daher immer individuell bemessen werden und nicht durch Vergleiche mit anderen Kindern. Zeigen Sie den Kindern ihren Individuellen Fortschritt auf und versuchen Sie nicht nur pauschal mit „super“ oder „toll“ zu loben. Sagen Sie dem Kind, was genau es gut gemacht hat und wobei es sich schon verbessert. Ist es vielleicht etwas höher geklettert als beim letzten Mal oder hat es sich das erste Mal allein getraut vom großen Kasten zu springen? Hat es die Balancierstraße diesmal bis zur Mitte geschafft? Auch Teilerfolge sind Fortschritte und sollten als solche anerkannt werden. Durch das positive Verbalisieren der kindlichen Handlung können die Kinder mit der Zeit einen eignen Wertmaßstab entwickeln, mit dem sie ihre Fähigkeiten besser einschätzen und Fortschritte erkennen können. Dadurch sind sie weniger abhängig von Bestätigung und Lob von außen.

Handlungen positiv verbalisieren und auch Teilerfolge anerkennen

Merkblatt: Bewegungsangebote in der Krippe gestalten und begleiten

Reflexionsfragen:

1) Fühlt sich das Kind gerade sicher und wohl, um neue Herausforderungen anzunehmen?

- Sicherheit durch emotionale und räumliche Nähe vermitteln
- positive Atmosphäre schaffen

2) Entspricht das Angebot dem Entwicklungsstand des Kindes?

- herausfordern, aber nicht überfordern
- verschiedene Schwierigkeitsgrade anbieten
- Angebot individuell anpassen und ggf. neue Impulse geben

3) Lasse ich dem Kind genug Raum für eigene Ideen und Spielthemen?

- flexibel reagieren und der Initiative des Kindes folgen
- alternative Nutzung des Angebots zulassen

4) Lasse ich dem Kind genug Zeit und Raum die Aufgabe alleine zu bewältigen?

- nicht vorschnell eingreifen (→ Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglichen!)
- lieber gemeinsam einen Lösungsweg erarbeiten (→ Handlungsplanung)
- Hilfestellung nur dosiert anbieten; auch Misserfolge zulassen

5) Wie gebe ich dem Kind Feedback/Lob?

- Gestik und Mimik nutzen
- Häufiges Lob wie „prima“ oder „super“ vermeiden
- lieber individuelle Handlung positiv verbalisieren und Fortschritte aufzeigen: „Du bist heute noch höher geklettert als beim letzten Mal, toll, dass du dich das getraut hast!“ oder „Geschafft, die Brücke war ja ganz schön wackelig!“



Bewegungsangebote in der Krippe gestalten und begleiten

Die Bewegungsschatz-Karten beinhalten in Orientierung an das Merkblatt Bewegungsangebote in der Krippe gestalten und begleiten sowohl Vorschläge für erste angeleitete Bewegungsspiele und Bewegungslieder, als auch Ideen für Materialarrangements und kleine Stationen, die zum freien Explorieren und Erproben einladen.

Mithilfe des Wiedererkennungswertes der Illustrationen bekommen die Kinder die Möglichkeit, im Spielkreis oder im Bewegungsraum selbstbestimmt Lieder, Spiele oder Spielstationen auszuwählen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechen. Um die Kinder nicht mit einem Überangebot zu überfordern, sollten sie möglichst aus einer Vorauswahl wählen dürfen. Bei der Gestaltung der konkreten Ideen ist es hilfreich, sich die Reflexionsfragen nochmals zu vergegenwärtigen. Je jünger die Kinder sind, desto besser ist eine flexible Aufgabenstellung, damit Handlungsspielräume entstehen.

In angeleiteten Bewegungsangeboten, aber auch in freien Spielstationen steckt wertvolles Potenzial, Kindern von klein auf entwicklungsgerechte Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und Stärkung des Kohärenzgefühls zu bieten. Eine aus den Projekterfahrungen hervorzuhebende Möglichkeit, die Kinder in die Gestaltung insbesondere körpernaher Bewegungs- und Sinneserfahrungen aktiv mit einzubeziehen, stellt die Bewegungsbaustelle für Kinder unter Drei dar.



Die Bewegungsbaustelle für Kinder unter Drei

Bewegung und die damit verbundenen Körper- und Sinneserfahrungen sind vor allem in den ersten Lebensjahren das zentrale Medium für Bildung und Entwicklungsförderung. Je anregender die Bewegungswelt in der frühen Kindheit ist, desto ge glückter fällt die Weltbewältigung aus (Miedzinski & Fischer 2006, 24). Eine altersgerechte und anregungsreiche Möglichkeit zur Bewegungs- und Entwicklungsförderung für Kinder unter Drei ist die Bewegungsbaustelle.

Was ist eine Bewegungsbaustelle?

Die Bewegungsbaustelle geht auf ein Konzept (► Konzept Miedzinski 1983) zurück, das eigentlich für Kinder im Alter ab Drei erstellt wurde. In reduzierter und strukturierter Form ist es jedoch auch schon für Kinder unter Drei interessant. Themen wie Bauen, Konstruieren, Transportieren und Bewegen sind wichtige Spielthemen von Kleinkindern. Beim Hantieren mit Brettern, Balken und Kisten ist eine engere Begleitung erforderlich, da die Kinder Risiken noch nicht so gut einschätzen können.

Brandes (2023) fasst in seiner Arbeit einige grundlegende Punkte zusammen, um einen entsprechenden Rahmen für die Gestaltung einer Bewegungsbaustelle für und mit Kindern unter Drei zu schaffen. In Anlehnung an diese Erkenntnisse sowie die Erfahrungen aus der Projektarbeit stellen wir Ihnen hier Empfehlungen und Beispiele für die Umsetzung einer U3-Bewegungsbaustelle vor.

Die Bewegungsbaustelle



In der Bewegungsbaustelle können sich die Kinder auf vielfältige Weise mit Materialien und ihren körperlichen Fähigkeiten auseinandersetzen. Die verschiedenen Materialien besitzen hohen Aufforderungscharakter und laden zum Klettern, Balancieren, Wippen, Springen, Krabbeln und Transportieren ein.

Selbstbestimmtes Ausprobieren, Kreativität und **selbstwirksames Erleben** stehen bei der Bewegungsbaustelle im Vordergrund. Die Kinder können den Aufbau z.B. mit Hilfestellung der Spielleitung gestalten, umbauen und eigene Spielideen einbringen. Dabei sollte nicht vorschnell in das Handeln der Kinder eingegriffen werden.

TIPP

Da zu viele Materialien überfordern können, kann es sinnvoll sein die Materialauswahl zunächst zu beschränken und bei Bedarf zu variieren.

MATERIAL

Rohrrutschen:
Drainagerohre,
Schnüre,
verschiedene Bälle

Berg und Tal:
Industriekisten, unterschiedlich breite und lange Holzbretter

Balancierstraßen:
Hocker (z.B. Ikea),
Flussteste (z.B. Gong),
Bretter, Industriekisten,
Baumstümpfe
und Scheiben

Transportspiele:
Rampen aus Brettern
und Kisten, Fahrzeuge,
Schubkarren, Bausteine,
Ringe, Hütchen

Wippen:
Bretter und Holzkeile

Bausteine:
Holzbausteine oder Outdoor-Schaumstoffteile

SICHERHEITSHINWEISE:

- Kistenhöhe sollte 60 cm nicht überschreiten
- Rutschgefahr bei Nässe beachten
- Standfestigkeit der Bretter und Kisten überprüfen
- Bretter regelmäßig auf Splitter und Risse überprüfen

Materialbeschaffung:

Gastronome (z.B. Bäcker) stellen gerne ausrangierte Industriekisten zur Verfügung. Drainagerohre und Bretter gibt es kostengünstig im Baumarkt. Eine Holzschutzlasur hilft gegen die Witterung.



Beispiel aus einem Krippenalltag – Kinder haben im Außenbereich eine Balancierstrecke in Verbindung mit der vorhandenen Sandkastenumrandung gebaut.



Aus Industriekisten und Brettern können die Kinder einen vielfältigen Parcours bauen. Sie können Kisten stapeln oder unterschiedlicher Höhe verwenden, sodass Schrägen und Stufen entstehen. So ist es für Krabbelkinder wie ebenso für Läufer interessant und differenziert nutzbar.

Fragen Sie bei lokalen Tischlereien oder Baumärkten nach Holzverschnitt bzw. Resten. Mit etwas Schleifpapier werden rissige Kanten splitterfrei und zu tollen Holzbauklötzen, mit denen die Kinder stapeln, bauen und legen können.

Kleine Hocker, Flussteste oder Balancekissen können auch im Außengelände verwendet werden und einen Parcours um Gleichgewichtsangebote erweitern.



Transportmittel wie Schubkarren, Eimer, Behälter oder Fahrzeuge ergänzen die Baustelle um weitere Bewegungs- und Spielthemen. Bauklötze und andere Kleinmaterialien können mit ihnen durch den Parcours transportiert, geordnet oder versteckt werden oder zu Rollenspielen animieren.



Selbst schmale Flächen werden mit den Materialien kurzfristig zu Balancierstrecken. Eine Wetzschutzlasur hilft, die Bretter langlebiger und schmutz- bzw. wetterresistent zu machen.



Ein Balken mit einem Brett werden im Handumdrehen zu einer Wippe, über die gekrabbelt, gelaufen, gewippt oder mit einem Fahrzeug gefahren werden kann.



Rampen aus Brettern und Kisten können nicht nur mit Schubkarren befahren werden, sondern wurden in der ein oder anderen Stunde auch mit Rutschautos erklimmt. Hochkant aufgestellt werden aus Kisten Wegbegrenzungen, Rennstrecken, Waschanlagen oder Tunnel.



In einer Projektkrippe wurde das Thema Fahrzeuge, Rollen und Fahren aufgegriffen und aus Paletten eine Tank- und Waschanlage gebaut.



Mit Drainagerohren oder Schläuchen aus dem Baumarkt können Ballrutschen ergänzt werden. Kinder können sich hier mit großer Ausdauer den Spielthemen Verbinden und Trennen und Untersuchen der Falllinie widmen. In Schüsseln oder Eimern aufgefangen und gesammelt, beginnt das Spiel immer wieder von Neuem.

Die vorgeschlagenen Materialien sind vielseitig verwendbar. Es ist eine Freude, die Kinder in ihren Bewegungsideen zu beobachten. Jede Nische kann neugestaltet werden und der Außenbereich wird zum abwechslungsreichen Bewegungs-Raum.



Mit wenigen Kisten und jeder Menge Herbstlaub entsteht ein Blätter-Bad zum Reinspringen.

Merkblatt U3-Bewegungsbaustelle

Warum sind Bewegungsbaustellen sinnvoll? Sie ...

- bieten vielfältige Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Klettern, Balancieren, Kriechen, Springen, Wippen)
- bieten Möglichkeiten zum gemeinsamen Bauen und Gestalten
- fördern die Eigentätigkeit, Kreativität und Handlungssicherheit der Kinder (z.B. durch Ausprobieren, Lösungsfindung etc)
- können variabel an die Spiel- und Bewegungsthemen und an das Entwicklungsniveau der Kinder angepasst werden
- ermöglichen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Partizipation

Welche Vorteile bieten Bewegungsbaustellen? Sie ...

- lassen sich schnell und unkompliziert auf- und abbauen
- können nach Bedarf eingesetzt werden, ohne dauerhaft Platz wegzunehmen
- sind kostengünstig und erweiterbar
- sind kombinierbar mit anderen altersentsprechenden und vorhandenen Materialien und Spielgeräten (z.B. mit Bällen, Schubkarren, Fahrzeugen, Decken, Schleichtieren etc.)

Worauf sollte ich bei einer Bewegungsbaustelle achten?

Kinder unter drei Jahren können schnell den Überblick über das Materialangebot verlieren und mit einer großen Auswahl überfordert sein. Deswegen ist es gerade bei jüngeren Kindern sinnvoll, das Angebot zunächst auf ausgewählte Materialien zu beschränken. Im weiteren Stundenverlauf können dann immer mal wieder bestehende Arrangements verändert werden oder neue bzw. ergänzende Materialien angeboten werden.

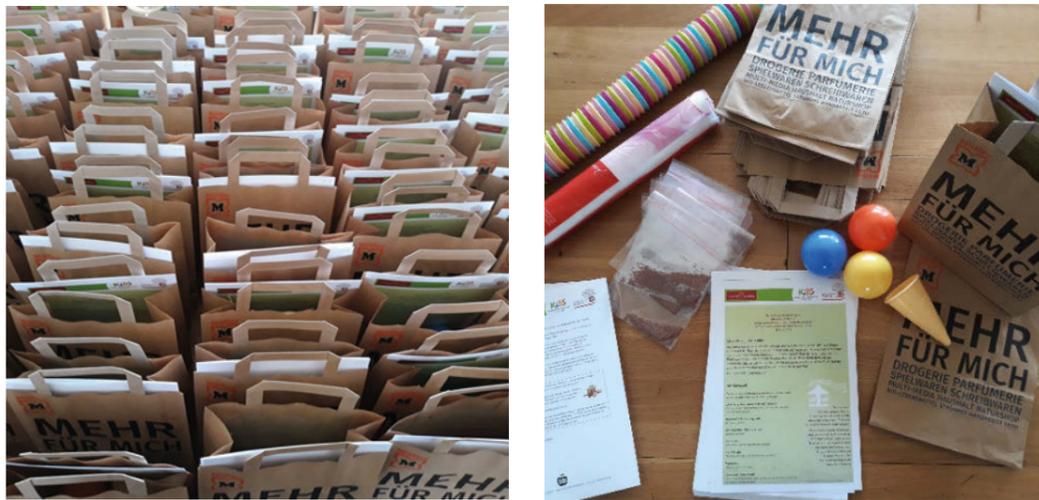
- Kinder sehr aufmerksam beobachten
- Kindern durch räumliche Nähe ein Gefühl der Sicherheit vermitteln
- Kinder möglichst selbstständig ausprobieren lassen (keine vorschnelle Hilfestellung anbieten, lieber gemeinsam einen Lösungsweg erarbeiten)
- Ideen/Impulse der Kinder aufgreifen und sie beim Auf- und Umbau unterstützen (darauf achten, dass alle Materialien stabil und sicher stehen)
- verlieren die Kinder das Interesse, können Variationsvorschläge der Fachkraft sehr anregend wirken

Sicherheit:

- Aufbauten sollten möglichst auf Rasenflächen stehen und nie höher als 60 cm sein
- auf Rutschgefahr bei Nässe achten
- aufgebaute Bretter und Kisten immer wieder auf Standfestigkeit überprüfen
- Bretter regelmäßig auf Splitter und Risse überprüfen
- Baustelle nur mit festem Schuhwerk bespielen

Exkurs: Anregungen für Eltern gestalten

Da das Projekt inmitten der Coronapandemie startete konnten mit viel Einfallsreichtum und Kreativität verschiedene Möglichkeiten geschaffen werden, die Kinder und Familien auch ohne persönlichen Kontakt zu erreichen. Von Beginn an erhielten die Familien regelmäßig Päckchen mit Anregungen und Materialien für Bewegung und eine gesunde Ernährung. So konnten die Kinder und ihre Familien nicht nur neue Lebensmittel entdecken und spannende Kräuter oder Gewürze kennenlernen, sondern auch mit einfachen Ideen immer wieder neue Bewegungsanlässe für zuhause schaffen.



Familienpakete mit Bewegungsideen



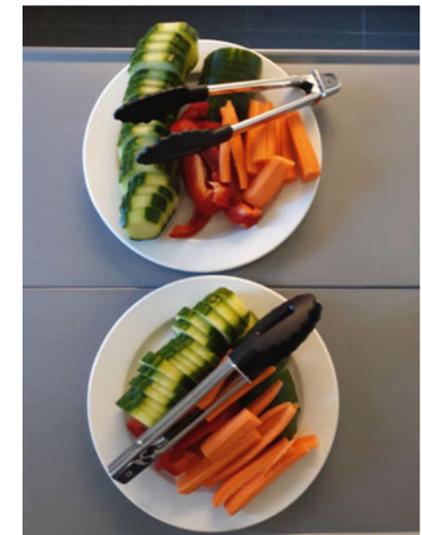
Eine Schatzkiste mit Fundstücken vom Waldspaziergang



Ein weiteres Angebot für die Projektfamilien waren gemeinsame Bewegungszeiten nachmittags nach der Krippenbetreuung. Hier kamen Familien zum Spielen und Bewegen, Kennenlernen und Austauschen auf Spielplätze im Stadtteil zusammen. Groß und Klein bekamen einfach umzusetzende und abwechslungsreiche Ideen für Bewegung und konnten zudem miteinander in Kontakt kommen. Da die Projektkitas in einem Osnabrücker Stadtteil angesiedelt sind, in dem viele Familien mit Migrationshintergrund und sozialer Benachteiligung leben, wurde eine Kooperation mit Familienbegleiterinnen ins Leben gerufen. Bei den gemeinsamen Spielplatz-Aktionen gab es dann die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Familienbegleiterinnen konnten Familien mit weniger sozialem Rückhalt oder Ressourcen ihre Unterstützungsangebote vorstellen und Eltern beraten.



Familiennachmittage in Bewegung



Neben den Gesundheitssäulen Bewegung und Entspannung wurde im Bereich der Elternaktionen zudem das Thema Ernährung in den ersten Lebensjahren praxisorientiert erarbeitet. Es konnten Eltern-Koch-Aktionen, Workshops und eine individuelle Sprechstunde mit einer Ernährungsberaterin eingerichtet werden, die viele Tipps und Hinweise für die Familien bereithielten.

3. Entspannungseln in der Krippe

Ein Tag in der Krippe ist aufregend und auch anstrengend. Die Kinder müssen sich permanent mit vielen Gleichaltrigen auf engem Raum arrangieren und sich immer wieder auf neue Situationen einstellen, ihr Spielzeug teilen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, mögliche Ängste überwinden und sich an bestehende Regeln halten... all das verlangt den Kindern über den Tag sehr viel Anpassungsvermögen, Frustrationstoleranz und Kooperationsbereitschaft ab. Hinzu kommt der hohe Lärmpegel, die vielen Reize und ein leider oftmals unzureichender Fachkraft-Kind-Schlüssel, der den Tag für alle herausfordernd macht. Neben all den genannten Umgebungsfaktoren ist die Trennung der Kinder von ihren primären Bezugspersonen der erheblichste Stressfaktor in der frühen Kindheit.

Die wichtigste Voraussetzung für Entspannungsangebote ist eine sichere vertrauensvolle Umgebung. Nur wenn sich ein Kind grundsätzlich geborgen und angenommen fühlt, kann es sich auf Entspannungsangebote einlassen und ist nicht durch die Abwesenheit der Bezugsperson gestresst.

Um sich in der Krippe wohlfühlen und explorieren und lernen zu können, ist es essentiell, dass ein Kind seiner Bezugsperson vertraut und sie als sichere Basis ansieht. Nur dann kann die Fachkraft die Gefühle des Kindes angemessen regulieren und ihm bei der Stressregulation helfen (Becker-Stoll, Niesel & Wertfein 2020, 62-65; Daum 2014, 6f.; Prüver 2012, 79).

Ist die Eingewöhnung positiv verlaufen kann die Bezugsperson das Kind bei der Verarbeitung von Emotionen und Reizen unterstützen. Darüber hinaus können Entspannungs- und Wahrnehmungsangebote, Ruhephasen und Rituale sowie Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten dazu beitragen, Stress abzubauen und das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

Wie erkenne ich Stress bei Kleinkindern?

Stresserleben ist immer sehr individuell und wird auf unterschiedliche Art deutlich. Während manche Kinder bei Stress und Überforderung durch häufiges Weinen, lautstarke Wutanfälle, Nervosität oder „aufgedrehtem“ Verhalten auffallen, ziehen sich einige Kinder bei großem innerlichen Stress eher zurück, wirken teilnahmslos oder verhalten sich sehr angepasst. Dadurch werden sie im Alltag häufig übersehen. Auch Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Schlafprobleme können in Folge von Stresssituationen auftreten.

Stressfaktoren in der Krippe

- Fremdbetreuung z.B. durch Personalmangel
- hoher Lärmpegel
- viele Kinder auf engem Raum
- viele Reize (Reizüberflutung)
- Konflikte
- Überforderung
- Ängste



Mögliche Signale/Symptome

- Teilnahmslosigkeit/Lustlosigkeit
- Nervosität
- aufgedrehtes Verhalten
- verminderte Lernfähigkeit
- Appetitlosigkeit
- Schlafprobleme
- Bauchweh/Kopfweh

Stressmildernde Faktoren

- sichere Bindung und Stressregulation d. FK
- Ruhephasen im Alltag
- vorhersehbarer Alltag (z.B. Rituale)
- Rückzugsorte
- Gruppe teilen (Flur/Außenbereich nutzen)
- Reizreduzierung (z.B. weniger Spielzeug)
- Bedürfnisorientierung
- Naturerleben
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- ruhige Aktivitäten (z.B. Kneten, Malen)

Gut zu wissen:

Das Erleben von Naturerfahrungen konnte nachweisliche Effekte bereits nach 15 Minuten Aufenthalt im Grünen bei Kita-Kindern erzielen:

- Abbau des Stresshormons Cortisol und Förderung von Entspannung und Erholung
- Begünstigung der inneren Ausgeglichenheit und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Förderung der Selbstwirksamkeit (vgl. Späker 2016).

Im Rahmen wissenschaftlicher Studien konnte bei den Kindern ein enormer Anstieg der Cortisolwerte (Stresshormone) während und nach der Eingewöhnung festgestellt werden. Auch 5 Monate später erreichten die Werte teilweise noch nicht das Ausgangsniveau. Die Forschenden betonen den Stellenwert einer feinfühligem und behutsamen Eingewöhnung und sicheren Bindung an die Fachkräfte als Grundlage für eine gesunde Entwicklung und weisen ebenfalls daraufhin, dass gerade ruhige, angepasste Kinder häufig zu schnell als gut eingewöhnt gelten. Da sie ihre Gefühle nicht so deutlich zeigen, werden sie im Alltag schnell übersehen, obwohl sie unter großem Stress stehen (Becker-Stoll, Niesel & Wertfein 2020, 65-68).

Wie werden Fundamente für Entspannungsfähigkeiten gelegt?

Damit wir zuallererst Fundamente für die Entwicklung von Entspannungsfähigkeit legen können, geht es ganz basal darum, dem Kind zu helfen, sich in seiner Konzentration zu üben, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. Das hat viel mit den eigenen Sinnen und der Konzentration auf sich selbst, die eigene Handlung und den Körper zu tun. Und Konzentration auf das, was wahrnehmbar ist oder auch die anhaltende Konzentration, sich in eine Handlung zu vertiefen (Quante 2008, 22).

Mit steigender Fähigkeit, sich auf seinen Körper zu konzentrieren, können Kinder Stille und Ruhemomente erleben und genießen und sich schließlich auf sich selbst besinnen. Hilfreich ist es, die Empfindungen und Wahrnehmungen zu versprachlichen, damit Kinder sie gut verstehen und nachspüren können. *Wie fühlt sich das Säckchen auf deinem Rücken an? Du scheinst den weichen Pinsel ja sehr zu genießen. Du hast dich aber angestrengt, du bist ja richtig aus der Puste. Brauchst du nun eine Pause?*



Besinnen und Entspannen lernen wir jedoch nicht kurzfristig durch einmalige Angebote, sondern es braucht meist eine langsame und spielerische Einführung ohne Druck und Zwang. Daher sollten Kinder sowohl jederzeit aus Entspannungsübungen aussteigen dürfen, als auch bedarfsorientiert Gelegenheiten haben, sich im Alltag zurückzuziehen, wenn es ihnen mal zu viel wird. Freiwilligkeit stellt eine wichtige Voraussetzung für Entspannungsangebote dar. Das Üben von Ruhe- und Entspannungsübungen benötigt Zeit und Wiederholungen. Für manche Kinder ist erstmal die Möglichkeit des Beobachtens wichtig, bevor sie sich selbst auf ein Angebot einlassen mögen. Nicht zuletzt fördert dies auch das Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre (Quante 2003, 21; Erkert 2014; Hubrig 2018, 11).

Gut zu wissen:

Entspannung ist Übungssache. Wer regelmäßig Entspannungsübungen ausführt, dem gelingt es langfristig gesehen einfacher zu entspannen.

Wie wirken Entspannungsübungen auf unsere Gesundheit?

Entspannungsübungen...

- ... steigern situatives Wohlbefinden (v.a. durch akuten Stressabbau)
- ... helfen langfristig dabei, sich leichter und schneller zu entspannen
- ... unterstützen die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein
- ... machen erlebbar, dass Körperreaktionen und Gefühle beeinflussbar sind
- ... helfen beim Aufbau eines positiven Selbstkonzepts.

(Köckenberger 2010, Quante 2008)

Worauf sollte ich bei Entspannungs- und Wahrnehmungsangeboten mit Kleinkindern achten?

Voraussetzungen schaffen:

- Vertrauensvolle Atmosphäre
- Sicherheit durch gute Eingewöhnung und verlässliche Bindung an Bezugsperson
- Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen (Manche Kinder werden z.B. nicht gerne angefasst oder brauchen viel Druck und großflächige Berührungen!)
- Reizarme Raumgestaltung (lieber gezielt und dosiert Reize einsetzen (Licht, Duft, Klänge))
- Freiwilligkeit der Teilnahme (zuschauen ermöglichen)

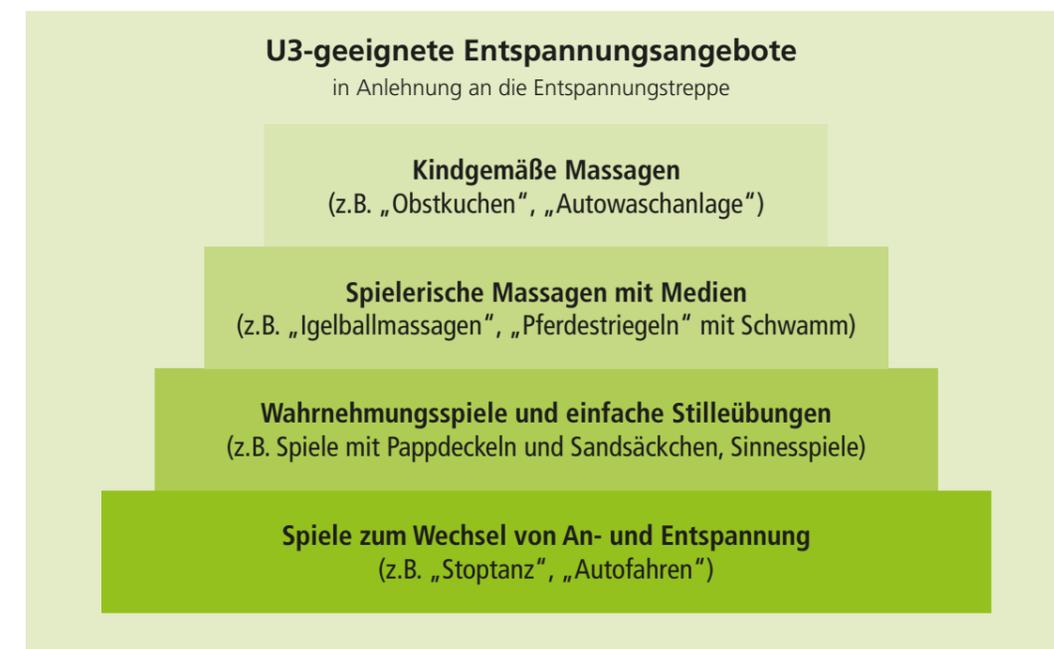
Was sollte man bei der Entspannung mit Kleinkindern beachten?

- Kurze Entspannungsangebote über den Tag verteilt von 1–5 Minuten
- Wiederholungen geben Sicherheit, Geborgenheit, Transparenz und Orientierung – ganz wesentliche Voraussetzungen, um sich entspannen zu können
- Geduld haben, Zuschauen ermöglichen

(Erkert 2014, 4).

Welche Entspannungsangebote eignen sich für Krippenkinder?

Einen guten Überblick über kindgemäße Entspannungstechniken gibt das Bild der **Entspannungstreppe von Sonja Quante und Lutz Pirnay**. In Sonja Quantes bekannten Buch ‚Was Kindern gut tut‘ (2008, 29-30) ordnet sie mit Hilfe der Treppe verschiedene Methoden und Übungen dem Schwierigkeitsgrad nach von unten nach oben. Das heißt, der Anspruch an das Kind und seine Fähigkeiten zur Konzentration und Entspannung steigt von der untersten Treppenstufe nach oben hin an.



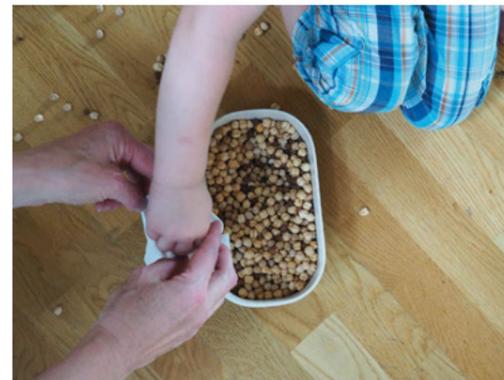
Die Basis der Treppe und sinnbildlich auch die Basis, auf der die Fähigkeit zum Entspannen aufbaut, bilden im Konzept der Entspannungstreppe **Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung**. Hier geht es um das bewusste Wahrnehmen des Unterschieds – wie fühlt sich mein Körper an wenn ich in Bewegung bin und wie fühlt sich ein Innehalten an.



Für Kinder unter Drei erleichtern Spiele mit nur kurzen Ruhephasen den Einstieg ins Entspannungslernen. Sie erfordern insgesamt weniger durchgängige Konzentration und ermöglichen ein Zurückkehren in die Aktivität. Ein bekanntes Beispiel ist der Stopptanz, bei dem mit dem Aussetzen der Musik auch die eigene Bewegung im Raum angehalten wird. Oder wenn Kinder in Rollen schlüpfen, die unterschiedlich schnell bzw. langsam, ruhig oder wild agieren. Hier eignen sich Vorstellungsbilder wie Fahrzeuge,

die auf die Autobahn, in eine Spielstraße oder ins Parkhaus fahren oder auch Tiere, die von Natur aus schnelle oder ruhige Bewegungen zeigen. Entscheidend ist, dass bei dieser Art von Spielen beide Pole Schnell UND Langsam integriert sind und somit der Wechsel von An- und Entspannung mit dem eigenen Körper erlebbar ist.

Die 2. Treppenstufe beinhaltet **Wahrnehmungsspiele und einfache Stilleübungen**. Diese lenken die Konzentration auf den eigenen Körper und die eigenen Sinneswahrnehmungen. Das kann vom Nachlauschen eines Triangel Klangs oder Beobachten des rieselnden Sands in einer Sanduhr bis hin zum blinden ertasten von Gegenständen reichen. Hier geht es darum, die Aufmerksamkeit auf ganz bestimmte Reize und Sinneswahrnehmungen zu lenken.



Sinnesspiele für Krippenkinder sind vielfältig und man findet heute auch viele schöne Sammlungen in Büchern und Videos. In unserer Bewegungsschatzkiste stellen wir ausgewählte Ideen und Angebote vor, die sich im Rahmen unseres Projekts im U3 Bereich als gut geeignet erwiesen haben.

Eine besondere Bedeutung kommt den körpernahen Sinnen zu, die dem Kind die Basis für die eigenen Körperwahrnehmungen geben: Im Schaukeln, Wiegen, Sich Bewegen und durch die Erfahrungen mit den eigenen Körpergrenzen und Körperempfindungen lernt das Kind, sich auf sich und seine Wahrnehmung zu besinnen.

Auf der 3. Treppenstufe sind **spielerische Massagen mit Medien** aufgeführt. Hier geht es um das Empfinden von Geborgenheit, sich Angenommen fühlen, um taktile Stimulation und das Lernen, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Über liebevolle Berührungen können beispielsweise Rückenwahrnehmungsspiele Spannungen abbauen. Kinder, denen direkte Körperberührungen unangenehm sind, können wiederum Materialien wie Igelbälle oder Druck durch kleine Sandsäckchen oder Gewichte den Kontakt erleichtern.

Die 4. Treppenstufe verbindet **kindgemäße Massagen mit Geschichten**. Diese eignen sich für ältere Krippenkinder, die bereits kurze Geschichten in Verbindung mit dazu passenden Berührungen mögen. Klassiker sind z.B. Pizza- oder Wettermassagen.

Bei den weiteren Stufen der originalen Entspannungstreppe steigern entsprechend der Treppenhöhe auch die Anforderungen an die kognitiven Fähigkeiten der Kinder. Für Anfänger und Kleinkinder sind die unteren 4 Stufen bedeutsam und bilden die Basis, um das Entwickeln von Entspannungsfähigkeit zu unterstützen.



Wir wünschen Ihnen und Ihren Krippenkindern viel Freude, die ein oder andere Ruheinsel einfach mal auszuprobieren. Wir möchten Sie ermutigen, zusammen am Ball zu bleiben. Denn es gibt zwar wenig Erkenntnisse aus der Forschung zu Entspannungsmethoden mit Kindern unter drei Jahren, aber die Praxis zeigt, dass mit Geduld und Übung wichtige Bausteine für das Wahrnehmen und Genießen von innerer Ruhe und Entspannung auch schon bei den ganz Kleinen gelegt werden können.

Literatur:

- Becker, C. (2017). Gesundheitsförderung in der Krippe. Verfügbar unter: www.kita-fachtexte.de
- Becker-Stoll, F.; Niesel, R.; Wertfein, M. (2020). Handbuch Kinder in den ersten drei Jahren. So gelingt Qualität in Krippe, Kita und Tagespflege. (3. überarbeitete Neuauflage) Freiburg i.B.: Herder.
- Bensel, J., Martinet, F. u. Haug-Schnabel, G. (2016). Raum und Ausstattung in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege. In: Viernickel, S., Fuchs-Rechlin, K., Strehmel, P., Preissing, C., Bensel, J. u. Haug-Schnabel, G. (Hrsg.): Qualität für alle. Freiburg, Basel, Wien. S. 317–402.
- Brandes, B. (2023). Kleine Forscherinnen und Forscher in Bewegung: Rekonstruktion von Erkundungsaktivitäten bei ein- bis dreijährigen Kindern in der Bewegungsbaustelle. Springer.
- Daum, J. (2014). Das Wohl des Kindes in der Krippe im Spannungsfeld von Chancen und Risiken. Verfügbar unter: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Daum_2014.pdf. Zugriff am [04.12.2023].
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2020). Außenspielflächen und Spielplatzgeräte. DGUV Information 202-022. Berlin.
- Erhorn, J. (2015). Bewegungsräume in der Kindertagesstätte gestalten. Offene Bewegungsangebote inszenieren. In: Erhorn & Schwier (Hrsg.). Die Eroberung urbaner Bewegungsräume, 109-127.
- Erhorn, J., Schwier, J. & Hampel, P. (2016). Bewegung und Gesundheit in der Kita. Analysen und Konzepte für die Praxis. Transcript.
- Erkert, A. (2014). Ruherlebnisse für Krabbelkinder. Hilfreiche Angebote zum Entspannen, Kuschneln, Trösten und Träumen. Münster: ÖkotoxiaVerlag.
- Hildebrandt-Stramann, R. (2010). Welterschließung durch elementare Bewegungserfahrung. In: motorik, Dezember-Ausgabe, 160-166.
- Höhn, K. (2013). Raum-Gestaltung in der Kindertagespflege. Expertise der Abteilung Familie und Familienpolitik des Deutschen Jugendinstituts e.V.
- Hubrig, S. (2018). Traum+Spür-Karten U3. Erlebnisorientierte Entspannung. Aachen: Ökotoxia Verlag.
- Köckenberger, H. (2010). „Sei doch endlich still“: Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder. Verlag Modernes Lernen.
- Moorhouse, P. (2018). Learning through woodwork: Creative woodwork in the early years, David Fulton/Routledge.
- Prüver, M. (2012). Gesund von klein auf. Ernährung, Bewegung und Entspannung in der Kita. Berlin: Cornelsen.
- Quante, S. (2008). Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: Borgmann.
- Quante, Sonja (2003). Was Kindern gut tut! – Beispiele für kindgemäße Entspannungsformen. Haltung und Bewegung 23 (2003) 19-23.
- Hannover, B. & Greve, W. (2018). Selbst und Persönlichkeit. In: W. Schneider & U. Lindenberger (Hrsg.). Entwicklungspsychologie. Julius Beltz Verlag. 559-577.
- Späker, T. (2016). Zur Bedeutung des Erfahrungsraums Natur für eine psychomotorisch-motologische Entwicklungs- und Gesundheitsförderung. Verfügbar unter: <https://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2016/0846/pdf/dts.pdf>. Zugriff am 04.12.2023.
- Stiftung Kindergesundheit (2015). Kinder gesund betreut. Curriculum zur Gesundheitsförderung in der Kinderbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Seelze: Klett Kallmeyer.
- Wiebe, V. (2011). Grundlagen der Raumgestaltung für Kinder in den ersten drei Lebensjahren unter der Berücksichtigung entwicklungsbedingter und bedürfnisorientierter Aspekte. Verfügbar unter: http://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen//KiTaFT_Wiebe_2011. Zugriff am 04.12.2023.
- Zimmer, R. (2021). Bewegung erleben in der Krippe. Freiburg i.B.: Herder.
- Zimmer, R. (2020). Handbuch Bewegungserziehung. Freiburg i.B.: Herder.
- Zimmer, R. (2012). Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder.

Wir sagen Danke!

Das Projektteam freut sich sehr über die ereignisreiche und bewegende Zeit mit den Kindern, Familien und Fachkräften, die gute und herzliche Zusammenarbeit mit den Projektkrippen und bedankt sich bei allen, die dieses Projekt mitgestaltet und unterstützt haben. Wir hoffen, mit den Arbeitsmaterialien aus dem vorliegenden Modellprojekt *Gestärkt von Anfang an* Lust auf Bewegung im Krippenalltag machen zu können und Fachkräften sowie Kindern mithilfe der Anregungen ein Gerüst für die Umsetzung geben zu können. Viel Bewegungs-Freude und gutes Gelingen wünscht Ihre Kinder-Bewegungsstadt der Bürgerstiftung Osnabrück sowie das Team des Instituts für Sport und Bewegungswissenschaften der Universität Osnabrück.

Projektkrippen und KooperationspartnerInnen:

Ev.-luth. Paulus Kita Rappstraße
HHO Kinderkrippe Regenbogen
HHO Kita Altes Wasserwerk
Akteure der Präventionskette Schinkel der Stadt Osnabrück
Ernährungsberatung Sylvia Bobzin

FördererInnen:



EVANGELISCHE
STIFTUNGEN
OSNABRÜCK



GESUNDHEITZENTRUM BAD LAER
Stiftung zur Förderung
des Gesundheitswesens



OSNABRÜCK
DIE | FRIEDENSSTADT

