



## Bewegung, Rhythmik, Tanz und Sport

Bewegung ist ein grundlegendes Bedürfnis von Kindern und eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie bildet die Basis für eine gesunde Entwicklung hin zu einer selbstständigen, selbstbewussten und ausgeglichenen Persönlichkeit.

Bewegung ist eng mit der gesamten Persönlichkeitsentwicklung verbunden und unterstützt Kinder dabei, ihre Umwelt aktiv zu entdecken und zu verstehen.

Kinder bringen von Natur aus eine große Neugier und einen ausgeprägten Entdeckungsdrang mit. Sie erkunden ihre Umgebung mit allen Sinnen und reagieren bereits im frühen Säuglingsalter auf äußere Reize, indem sie sich bewegen und aktiv mit ihrer Umwelt in Kontakt treten.

### Körperliche Entwicklung

#### Bewegung...

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

### Motorische Entwicklung

#### Bewegung...

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

### Psychosoziale Entwicklung

#### Bewegung...

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

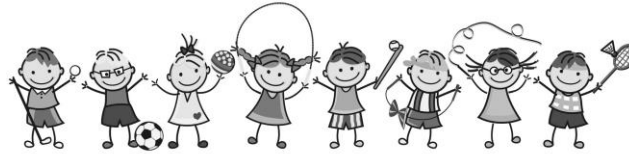
### Geistige Entwicklung

#### Bewegung...

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

- regt spielerisch die Fantasie an

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



### **Praxisbeispiele:**

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