

Natalie Metzger

Bewegung im Kleinkindalter

Abschlussarbeit
Grundqualifizierung zur Kindertagespflege



Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	3
Abkürzungsverzeichnis	4
1.Einleitung.....	5
2.Theoretische Grundlagen.....	5
2.1 Begriffsdefinition – körperliche Bewegung und Aktivität.....	5
2.2 Bewegungserziehung.....	6
2.3 Bewegungsempfehlung.....	6
2.4 Folgen von Bewegungsmangel	7
3.Bewegung im Kindesalter	8
3.1 Natürlicher Bewegungsdrang von Kindern.....	8
3.2 Bewegung und Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten.....	9
3.3 Entwicklung der motorischen Fähigkeiten.....	10
4.Bewegungsförderung in der Kindertagespflege.....	12
4.1 Bewegung in der Kindertagespflege.....	12
4.2 Bewegungsspiele.....	14
5.Schlussbetrachtung	16
Literaturverzeichnis	17

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zusammenspiel körperlich-motorische, kognitiv-geistige und soziale Entwicklung.....	8
Abbildung 2: Einfluss von Bewegung auf die kognitiven Fähigkeiten	10
Abbildung 3: Formen der Bewegung	12
Abbildung 4: Bewegungsmöglichkeiten in Betreuungsräumen.....	14

Abkürzungsverzeichnis

BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
ca.	circa
o. J.	ohne Jahr
o. S.	ohne Seite
WHO	World Health Organization

1. Einleitung

Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Gesund sein bedeutet nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedoch nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch der „[...] Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens[...]“ (World Health Organization, 1946, S. 1, zitiert nach Denger, 2016, S. 20). Durch Bewegung und sportliche Aktivitäten werden diese Bereiche positiv beeinflusst. (CCM, 2017, o.S.)

Aus diesem Grund ist es wichtig die Bewegung bereits im Kleinkindalter zu fördern und so positive Auswirkungen auf das gesamte Leben zu bewirken. Bereits ab dem ersten Lebensjahr werden durch Bewegung geistige (kognitive) und körperliche (motorische) Fähigkeiten beeinflusst und geprägt. Die Bewegung auf bestimmte Trainingsprogramme zu spezialisieren ist in diesem Alter jedoch nicht relevant. Die Freude an der Bewegung beziehungsweise diese zu schaffen sowie die eine abwechslungsreiche Bewegung stehen im Vordergrund. (Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, 2021, o. S.)

Die Motivation dieser Arbeit: Unter Anbetracht der Annahme, dass sich Kinder in der heutigen Zeit vermehrt weniger bewegen und sich dies negativ auf die Entwicklung auswirkt, soll sich diese Arbeit mit der Fragestellung beschäftigen:

Was ist Bewegung im Kleinkindalter? Wie kann Bewegung durch Eltern und pädagogisches Fachpersonal in Kindertagespflegestellen gefördert werden und welche positiven Auswirkungen hat sie auf die Entwicklung eines Kindes? Zudem wird betrachtet welche negativen Auswirkungen Bewegungsmangel haben kann.

2. Theoretische Grundlagen

2.1 Begriffsdefinition – körperliche Bewegung und Aktivität

Die Definition von körperlicher Bewegung sowie körperlicher Aktivität beschreibt die WHO wie folgt: „Jede von der Skelettmuskulatur ausgeübte Kraft, die zu einem Energieverbrauch oberhalb des Grundumsatzes führt“. (WHO, 2010, S. 15) Demnach ist jede Bewegung, welche über das bloße Liegen oder Sitzen hinausgeht als Bewegung zu verstehen. Die WHO beschreibt weiter, dass Bewegung in ihrer Intensität stark variieren kann. Somit zählen Krabbeln und Gehen von Kleinkindern zu leichter körperlicher Aktivität

und intensives Spielen beispielsweise auf dem Spielplatz zu Bewegung mit hoher Intensität. (WHO, 2010, S. 15)

2.2 Bewegungserziehung

Welsche (2021, o. S.) beschreibt die Bewegungserziehung als Medium, welches sich mit der Förderung von Entwicklung und Bildungsprozessen beschäftigt. Weiter nennt Welsche, vier zentrale Bildungsaufgaben der Bewegung:

- Körpererfahrung und -wahrnehmung
- personelle Erfahrung
- soziale Erfahrung
- materielle Erfahrung

Die Körpererfahrung und -wahrnehmung sowie die personelle Erfahrung beziehen sich auf das Kind selbst. Soziale Erfahrungen befassen sich mit anderen Kinder und Erwachsenen. Die materielle Erfahrung hat die Aufgabe, dass das Kind sich mit dem Raum und Objekten auseinandersetzen soll.

Grundsätzlich ist Bewegungserziehung nicht als Sport oder Turnen anzusehen. Durch Bewegungserziehung soll den Kindern Spaß an Bewegung in jeglicher Form vermittelt und dieses langfristig in den Lebensalltag integriert werden, mit dem Ziel, dass eine gesunde und harmonische Persönlichkeitsentwicklung stattfindet. (Welsche, 2021, o. S.)

2.3 Bewegungsempfehlung

2019 gab die WHO (2019, S. VIII) das erste mal Bewegungsempfehlungen für Kinder unter 5 Jahren heraus. Die bisherigen Veröffentlichungen bezogen sich lediglich auf Kinder ab 5 Jahren und erwachsene Personen. Die herausgegebenen Richtlinien enthielten ebenfalls eine Empfehlung für Schlafdauer sowie die Bildschirmnutzung.

Bezogen auf 24 Stunden sollten die drei genannten Punkte wie folgt nach 3 Altersgruppen aufgeteilt werden:

Altersgruppe 1: Kinder unter einem Jahr

- Bewegung: mindestens 30 Minuten aktiv, maximal 1 Stunde sitzend
- Schlaf: 12-16 Stunden; bis 3 Monate eher 14-17 Stunden
- Bildschirmzeit: 0 Minuten

Altersgruppe 2: Kinder im Alter von 1 und 2 Jahren

- Bewegung: mindestens 180 Minuten aktiv, maximal 1 Stunde sitzend
- Schlaf: 11-14 Stunden
- Bildschirmzeit: 0 Minuten

Altersgruppe 3: Kinder im Alter von 3 und 4 Jahren

- Bewegung: mindestens 180 Minuten aktiv, davon mindestens 60 Minuten mit anstrengender Aktivität
- Schlaf: 10-13 Stunden
- Bildschirmzeit: maximal 60 Minuten

Das Bewegungsverhalten von Kinder muss laut WHO dahingehend beeinflusst werden, dass Kinder weniger am Tage sitzend verweilen und mehr Zeit beim aktiven Spiel verbringen. (World Health Organization, 2019, S. VIII)

2.4 Folgen von Bewegungsmangel

Bewegungsmangel bedroht die kindliche Gesundheit und kann Auswirkungen auf das spätere Leben haben. Die Corona Virus Disease 2019 - Pandemie (Covid-19) beeinflusste das Bewegungsverhalten und die Bewegungsmöglichkeiten von Kindern zusätzlich negativ. (Wunsch, 2021, o. S.)

Neben offensichtlichen Folgeschäden von Bewegungsmangel, wie Übergewicht und Fehlhaltungen können Studien zufolge auch psychische Erkrankungen auf Bewegungsmangel zurückgeführt werden. Kinder, welche unter Bewegungsmangel leiden, neigen zu Depressionen und Nervosität. Weitere physische, von außen nicht erkennbare Schäden, sind beispielsweise Muskelverspannungen sowie Rückenbeschwerden. (Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, 2021, o. S.) Somit ist es möglich, dass die in Deutschland häufigste körperliche Beschwerde – Diagnose Rückenschmerzen - bereits in der Kindheit ihren Ursprung hat. Auch weitere Erkrankungen des Bewegungsapparats finden sich in den 10 häufigsten Gründen, weshalb Deutsche ihren Arzt konsultieren. (Krankenkassen Deutschland, o.J ., o. S.)

Bewegungsarmut scheint eine häufige Ursache von Unfällen im Kindergarten- und Grundschulalter zu sein, da viele Sturzunfälle auf unzureichende Erfahrungen im Kleinkindalter mit Bewegung und des daraus erlernten Gleichgewichts zu sein scheinen. Um dieser Dysfunktion entgegenzuwirken ist es wichtig, dass Kindern kind- und altersgerechte Spiel- und Erfahrungsräume geboten werden. Unter Erfahrungsräumen wird verstanden, dass sie ihre eigenen Grenzen austesten und gegebenenfalls bei Gleichgewichtsspielen auch einmal ins Straucheln kommen dürfen, somit das Fallen üben und ihre Bewegungsfertigkeiten steigern können. (von der Beek, o. J., o. S.)

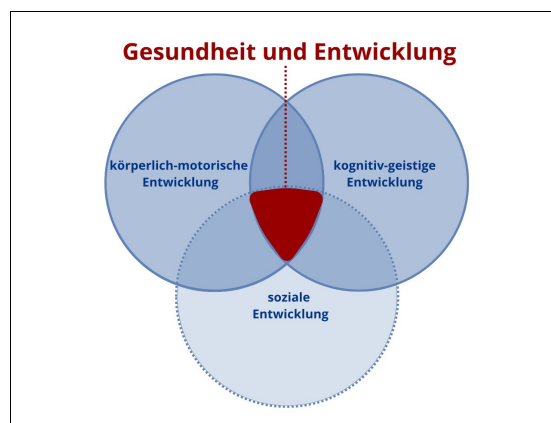
3. Bewegung im Kindesalter

3.1 Natürlicher Bewegungsdrang von Kindern

Der natürliche Bewegungsdrang bei Kinder ist angeboren und als normal zu betrachten. Dieser sorgt bei gesunden Kindern für ausreichend Bewegung und Aktivität. Der ausgeprägte Drang nach Bewegung im Kindesalter lässt sich auf anatomische sowie neurophysiologische Gründe zurückführen. (Rauschert, o. J., o. S.)

Gerade in den ersten Lebensjahren lernen Kinder mehr, als in den darauffolgenden Lebensjahren. Dies gilt für die körperlich-motorische sowie die soziale Entwicklung, welche sich stark auf das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auswirken. Wobei die soziale Entwicklung etwas später einsetzt. Aber auch die kognitiv-geistige Entwicklung wird in den ersten Lebensjahren beeinflusst. Wie Abbildung 1 zeigt, hängen alle Bereiche miteinander zusammen und beeinflussen sich ganzheitlich gegenseitig und somit auch die Gesundheit und Entwicklung von Kindern.

Abbildung 1: Zusammenspiel körperlich-motorische, kognitiv-geistige und soziale Entwicklung



Quelle: Eigene Darstellung

Häufige Verbote bei beispielsweise Entdeckungsreisen durch die Wohnung bremsen die Kinder und ihren natürlichen Bewegungsdrang aus und können zu Einschränkungen in der Entwicklung führen. (Kindererziehung, 2016, o. S.) Hinter den Verboten sich in bestimmten Bereichen der Wohnung oder des Hauses nicht zu bewegen steht häufig der Grund, dass Eltern fürchten, das Kind könnte sich verletzen. (Werner, 2019, S. 279)

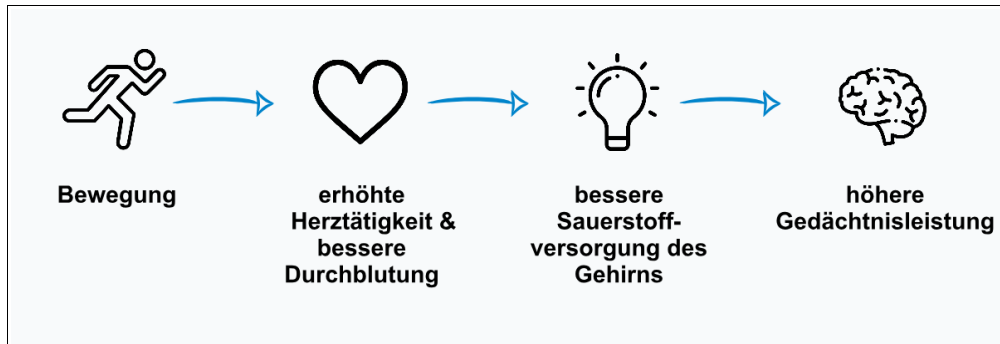
Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) fehlt es in Wohnräumen vermehrt an geschützten Freiflächen, um den Kindern das Spielen zu ermöglichen und dem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Zu kleine Wohnräume mit vielen Möbelstücken und nicht für Kinderhände geeignete Einrichtungsgegenstände sind der Grund. (BZgA, 2021, S. 45)

Betreuungspersonen und Eltern sind grundsätzlich dazu aufgefordert den natürlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, selbstverständlich ohne die Kinder ungewollten Gefahren auszusetzen. Ein Beispiel für ein sinnvolles unterbinden des Bewegungsdranges ist, es draußen in der Gruppe reihenweise auf der Mauerseite zu spazieren, auch wenn das Balancieren auf dem Bordstein entwicklungsstechnisch positive Auswirkungen haben kann. Weniger Angst sollten die Eltern haben, wenn es sich um die Gehwegkante im Garten handelt. Stolpern und stürzen die Kinder leicht, wenn sie ihren natürlichen Bewegungsdrang nachkommen, so wirkt sich auch dies positiv auf ihre Entwicklung aus, sie lernen unter anderem sich geschickt abzustützen. (Werner, 2019, S. 279)

3.2 Bewegung und Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten

Bewegung hat einen großen Einfluss auf die Gedächtnisfähigkeit. Wie in Abbildung 2 zu erkennen, hat Bewegung Einfluss auf die Herz Tätigkeit und Durchblutung, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns führt und letztendlich die Gedächtnisleistung positiv beeinflusst. Im Hinblick auf die kindliche Entwicklung kann gesagt werden, dass sich dadurch die kognitiven Fähigkeiten verbessern.

Abbildung 2: Einfluss von Bewegung auf die kognitiven Fähigkeiten



Quelle: Eigene Darstellung basierend auf Batavia in Kessel, 2021

Kognitive Fähigkeiten umfassen unter anderem die Konzentration, Denkfähigkeit, Fantasie und Kreativität. Kinder deren Alltag von ausreichend Bewegung geprägt ist, sind somit kreativere und leistungsfähigere Köpfe. (Chang 2012, o. S., zitiert nach Kessel, 2021, S. 21).

Tomporowski et al. (2015, o. S.) ergänzten Abbildung 2 um die schulischen Leistungen. Demnach beeinflusst das physische Aktivitätslevel die Gedächtnisleistung und diese wiederum die schulischen Leistungen. Somit würden bereits im Kleinkindalter die Weichen für die schulische und berufliche Zukunft gestellt werden. (Tomporowski et. al., 2015, S. 1, zitiert nach Kessel, 2021, S. 20).

3.3 Entwicklung der motorischen Fähigkeiten

Gerade in den ersten Lebensjahren machen Kinder viele Entwicklungsschritte durch. Die motorischen Entwicklungsschritte lernen die Kinder allein von sich aus, wenn man ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht unterbindet. Beispielsweise sie nicht für allzu lange Zeit im Kindersitz zu lassen, sondern sie lieber auf der Krabbeldecke ihrem Drang nach Bewegung nachkommen zu lassen. Sie lernen selbstständig sich aufzurichten, zu krabbeln, zu sitzen und auch zu stehen und später zu gehen. (Kasten, 2014, S. 3f.)

Ab ca. dem 6. Lebensmonat werden Gegenstände immer interessanter. Diese werden dann ergriffen, festgehalten und erkundet.

„In den nun immer häufiger zu beobachtenden spielerischen Aktivitäten wird das Prinzip der Wechselseitigkeit immer wichtiger: sich gegenseitig den Ball zurollen, sich abwechselnd hinter einem Tuch verstecken (...).“ (Kasten, 2014, S. 4)

Wie bereits beschrieben gehört zu den ersten Entwicklungsschritten auch das Laufen lernen. Dies wird zwischen dem 10. und 15. Monat erlernt. Dies heißt allerdings nicht, dass sie es alleine ausführen. Viele Kinder nehmen gerne die helfende Hand eines Erwachsenen zu Hilfe. Die motorische Fähigkeit ist hier noch nicht soweit, dass Kinder schnell stehen bleiben oder die Richtung wechseln können. Folglich kann es passieren, dass die Kinder das Gleichgewicht verlieren, stolpern und hinfallen. Nach dem Laufen, entdecken sie das Treppensteigen mit Hilfe eines Erwachsenen. Bis sie eine Treppe hinabsteigen können, vergehen in der Regel allerdings erneut ein bis zwei Monate. Weitere Entwicklungsschritte in der Motorik sind das Stapeln von Bauklötzen oder einen Ball aufzuheben und wegzurollen. (Kasten, 2014, S. 8)

Ab ca. 18 Monate werden die Kinder sicherer in nahezu allen Bewegungen. Sie lernen schnelleres Laufen oder auf einem Bein zu Hüpfen. Ballspiele werden weniger unkontrolliert und der Ball kann inzwischen bereits weggekickt werden. Diesen zu fangen ist jedoch noch nicht möglich. Einen Entwicklungsschub nimmt auch die Feinmotorik. So kann langsam selbstständig gegessen und getrunken werden – auch wenn häufig noch etwas daneben geht. (Kasten, 2014, S. 9)

Kasten (2014, S. 9ff.) weist darauf hin, dass spezielles Training der Fein- und Grobmotorik aus Ehrgeiz der Eltern innerhalb der ersten 24 Monate jedoch fehl am Platz ist. Bewegungen, die die Kinder noch nicht von sich aus ausüben, sollten von Eltern nicht trainiert werden, da diese von den Kindern nicht verinnerlicht werden können und keinen Fortschritt in der Entwicklung bewirken. Sportarten wie Turnen, Ballsportarten oder gar Schlittschuhlaufen können frühestens ab dem dritten Lebensjahr geübt und gegen Ende des dritten Lebensjahres flüssig ausgeübt werden, wenn sie dazu entsprechend angeregt werden. Es wird darauf hingewiesen, dass „Alles natürlich immer nur unter der Voraussetzung, dass das Kind hinreichend motiviert ist und seinen Spaß beim Training hat.“ (Kasten, 2014, S. 9) geschehen sollte.

Die Feinmotorik der Kinder ist ab dem dritten Jahr so weit geschult, dass sie malen und mit einer Schere schneiden können. Bausteine werden jetzt gezielt zu bestimmten Bauwerken zusammengesetzt. Auch anziehen klappt häufig ohne Hilfe – unter anderem mit Ausnahme von Schnürsenkeln und Knöpfen, welche nicht selten noch Schwierigkeiten bereiten. (Kasten, 2014, S. 18)

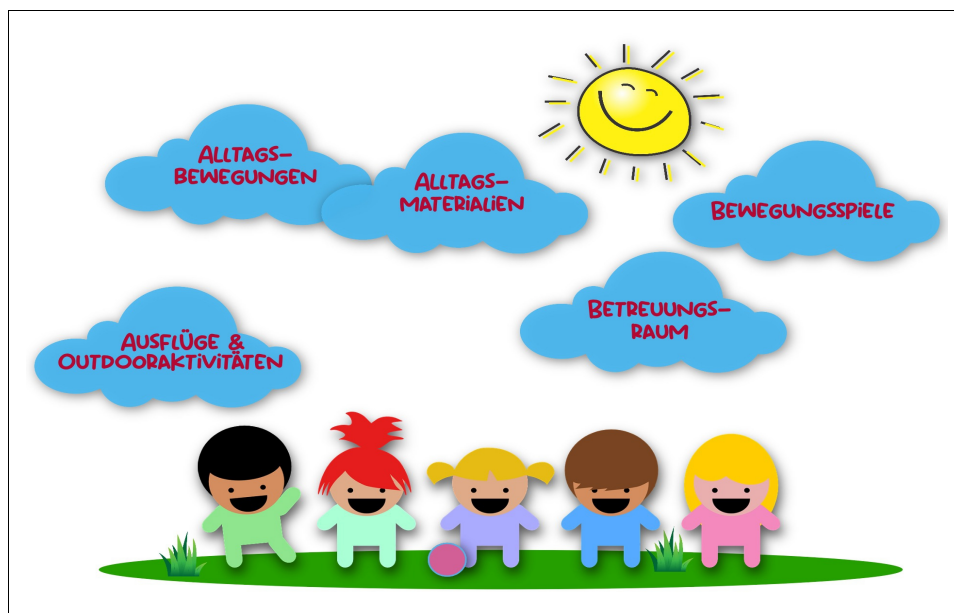
Die Beweglichkeit von Kindern wird also in einem großen zeitlichen Abstand entwickelt. Hierbei lernen einige Kinder eine Handlung eher als die, die ein anderes Kind gegebenenfalls bereits beherrscht. (Kindergesundheit-Info, 2020, o.S) Auch möglich ist, dass Kinder einen Entwicklungsschritt überspringen oder zum vorherigen zurückkehren. (Kasten, 2014, S. 8)

4. Bewegungsförderung in der Kindertagespflege

4.1 Bewegung in der Kindertagespflege

Bewegung in den Alltag einer Kindertagespflege zu integrieren ist nahezu in allen Bereichen der täglichen Betreuung möglich. Das Bewegungspotential ist unbegrenzt wie Abbildung 3 verdeutlicht. Die Kindertagespflegeperson sollte die Vielfalt dieser Möglichkeiten ausschöpfen, um Monotonie und einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden und somit die körperlichen und geistigen Fähigkeiten aller Betreuungskinder immer wieder zu fördern. (AOK, 2017, o. S., zitiert nach Kessel, 2017, S. 39)

Abbildung 3: Formen der Bewegung



Quelle: Eigene Darstellung basierend auf AOK in Kessel 2021

Alltagsbewegungen

Ein Alltag ohne Bewegungen ist nahezu unmöglich: An- und ausziehen, essen, gehen, krabbeln. Ab Kindesbeinen bewegen sich Menschen den ganzen Tag. Die Alltagsbewegungen von Kleinkindern schulen die frühkindliche Entwicklung.

Alltagsmaterialien

Zu den Alltagsbewegungen und -situationen gehören häufig Gegenstände, die Kinder nicht selten zweckentfremden und zum Spielen und Entdecken nutzen. Aus diesen Gegenständen ergeben sich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Dies können beispielsweise das Krabbeln in Kartons sein oder das Spiel mit Tüchern und Töpfen. (AOK, 2017, o. S., zitiert nach Kessel, 2017, S. 39)

Ausflüge und Outdooraktivitäten

Bei Ausflügen und Aktivitäten im Freien gibt es jede Menge zu erkunden. Die reine Bewegung der Kinder durch gehen und laufen kann spielerisch durch sammeln von beispielsweise Kastanien, Steinen und Stöckern ergänzt werden, um die Feinmotorik zu trainieren und die gesammelten Materialien können später wiederum zum Basteln und Spielen genutzt werden. Es wird quasi über Stock und Stein gesprungen.

Spielplätze sind ein vielfältiges Ausflugsziel, um die Bewegungsentwicklung von Kinder zu unterstützen. Dabei ist es nicht einmal von großer Relevanz, dass es viele unterschiedliche Spielmöglichkeiten gibt. Ein Spielplatz mit kleiner Rutsche, Schaukel und Sandkasten ist bereits bestens ausgestattet. Wichtiger ist die Sicherheit auf Spielplätzen, damit es nicht zu Unfällen kommt. (von der Beek, o. J., o. S.)

Auf Spielplätzen können Kinder motorische Fähigkeiten durch klettern und festhalten steigern, Grenzen erkunden und Bewegungsfertigkeiten ausbauen. Zusätzlich ergänzen Outdooraktivitäten den Bewegungsbereich um frische Luft.

Betreuungsraum

Der Betreuungsraum kann ebenfalls als Bewegungsraum genutzt werden indem er ein umfangreiches Angebot enthält. Abbildung 4 veranschaulicht verschiedenste Kletter- und Spielmöglichkeiten in einem Betreuungsraum.

Abbildung 4: Bewegungsmöglichkeiten in Betreuungsräumen



Quelle: eigene Fotografien

Der Gruppenraum kann gleichzeitig als Bewegungsraum genutzt werden. Hierzu können fest integrierte Möglichkeiten zur Bewegung geboten werden oder Optionen, welche schnell auf- und abgebaut werden können.

Zu festen und somit quasi immer verfügbaren Bewegungsmöglichkeiten können Bällebäder, Emporen und Kletterwände gehören. In der Freispielzeit können die Kinder dann nach Belieben selbst ihr liebstes Spiel wählen und Bewegung erleben.

Mobiles Bewegungsspielzeug können unter anderem Indoorwippen aus Holz oder Kunststoff, wie in Abbildung 4 zu sehen, Matten und kleine Kletterdreiecke sein.

Bewegungsspiele

In den täglichen Ablauf werden regelmäßig Bewegungsspiele eingebaut. Dies können Fingerspiele, Tanz- und Singspiele oder beispielsweise auch Fangspiele sein. (AOK, 2017, o. S., zitiert nach Kessel, 2017, S. 39)

4.2 Bewegungsspiele

Zur Bewegungsförderung gibt es eine Vielzahl von Bewegungsspielen. Sie bringen neben gesundheitlichen Vorteilen den Kindern viel Spaß. Für Kinder unter 3 Jahren eignen sich beispielsweise einfache Greif- und Fangspiele oder schlichte Ballspiele. (Hagemann, o. J., o. S.)

Hagemann (o. J., o.S.) beschreibt unter anderem zwei Spieleklassiker für Kinder unter 3 Jahren bei dem die Kinder viel Bewegung und Spaß miteinander vereinen können:

Ein klassisches Fangspiel ist das Spiel die **Bienenkönigin**. Hierbei stellt ein Kind die Bienenkönigin dar, welche alle ihre Arbeiterbienen einfangen muss. Gefangene Bienen helfen dann der Königin die übrigen Bienen einzufangen. Mit größeren Kindern kann dieses Spiel später mit einem Ball, ähnlich wie Völkerball gespielt werden.

Der **Storch im Salat** sorgt für viel Unordnung die Spaß macht: Viele Spielsachen wie Kuscheltiere, Bälle oder auch Bausteine werden auf dem Boden verteilt. Dann gilt es den Raum von der einen zur anderen Seite zu überqueren, ohne dabei auf die Spielsachen zu treten. Wenn motorisch bereits möglich, darf auf Zehenspitzen der Sieg geholt werden. (Hagemann, o. J., o. S.)

Ein schönes Fingerspiel ist **Es regnet ganz sacht**. Dieses Spiel handelt vom wechselhaften Wetter im Frühling. Gemeinsam sitzen alle Kinder an einem Tisch und ahmen das Wetter nach:

„Es regnet ganz sacht und schon eine Nacht.

[Mit den Fingerspitzen auf dem Tisch tippeln.]

Jetzt regnet es sehr, gleich regnet es mehr.

[Stärker mit den Fingerspitzen auf den Tisch klopfen.]

Es donnert und blitzt,

[Mit den Fäusten auf den Tisch klopfen, mit der Hand einen Blitz in die Luft malen.]

die Anne gleich flitzt

[Die Hände zusammen schlagen.]

hinein in das Haus, dann schaut sie heraus

[Mit den Händen ein Haus bilden, durch schauen.]

und sagt: Oh wie fein! Nun ist Sonnenschein.

[Mit den Armen einen großen Kreis machen.]“

(Purrio, 2019, o.S.)

Ein Spiel mit Alltagsmaterialien kann beispielsweise das Spiel **Klammer-Bagger** sein. Hierbei liegen Wäscheklammern auf dem Boden verteilt und auf Kommando müssen alle Klammern in eine Schachtel zurückgelegt werden. Sind die Kinder bereits größer, kann

das Spiel variiert werden, indem zum Beispiel nur mit der rechten oder linken Hand die Wäscheklammer aufgehoben werden dürfen. (Kindergarten Stadtmäuse. o.J., o. S.)

5. Schlussbetrachtung

Kindertagespflegeeinrichtungen und auch Kindergärten sind Orte der ganzheitlichen Entwicklung, dabei ist der Bewegungsbereich essentiell. Um Bewegung in ausreichenden Maße in der Kinderbetreuung zu integrieren benötigt es zum einen eine gute Ausbildung der pädagogischen Fachkräfte im Hinblick auf die Relevanz von Bewegung und die Möglichkeiten, wie Bewegungserziehung umgesetzt werden kann. Zum anderen ist die Zusammenarbeit mit den Eltern wichtig. Hier sollte das Wissen über Bewegungserziehung bestmöglich weiterkommuniziert werden, um ggf. Eltern abzuholen, welche Auswirkungen eine positiv gestaltete Lebensweise in Bezug auf Bewegung auf die Entwicklung des Kindes hat, damit Bewegung nicht nur während der Betreuungszeit stattfindet.

Literaturverzeichnis

von der Beek, A., o.J.

Wozu brauchen Kinder Spielplätze?

Verfügbar unter:

<https://www.netzwerk-nachbarschaft.net/component/content/article/207/>

CCM, 2017.

Sport – steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Verfügbar unter: h

[ttp://gesundheit.ccm.net/contents/446-sport-steigert-das-wohlbefinden-und-die-lebensqualitaet](http://gesundheit.ccm.net/contents/446-sport-steigert-das-wohlbefinden-und-die-lebensqualitaet)

Denger, M., 2016.

Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Disserta Verlag Hamburg.

Hagemann, C., o.J.

Turnen im Kindergarten. So verpassen Sie Ihrer Rasselbande einen fantasievollen Bewegungsschub.

Verfügbar unter:

<https://www.backwinkel.de/blog/turnen-im-kindergarten/>

Kasten, H., 2014.

Entwicklungspsychologische Grundlagen der frühen Kindheit und frühpädagogische Konsequenzen.

Verfügbar unter:

https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publicationen/KiTaFT_kasten_2014.pdf

Kessel, A., 2021.

Bewegung und Entwicklung bei Kindern.

Verfügbar unter: [https://digibib.hs-](https://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_thesis_0000002650/dbhsnb_derivate_0000003266/Bachelorarbeit-Kessel-2021.pdf)

[nb.de/file/dbhsnb_thesis_0000002650/dbhsnb_derivate_0000003266/Bachelorarbeit-Kessel-2021.pdf](https://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_thesis_0000002650/dbhsnb_derivate_0000003266/Bachelorarbeit-Kessel-2021.pdf)

Kindererziehung.com, 2016.

Bewegungsdrang bei Kindern. Zu viele Verbote bremsen aus.

Verfügbar unter:

<https://www.kindererziehung.com/news-leser/bewegungsdrang-bei-kindern-zu-viele-verbote-bremsen-aus01307.php>

Kindergarten Stadtmäuse, o.J.

Bewegung mit Alltagsmaterialien.

Verfügbar unter:

https://stadtmaeuse.rosenheim.de/fileadmin/Dateien_Stadtmaeuse/Bewegung__mit_Alltag_smaterialien.pdf

Kindergesundheit-Info, 2020.

Die Bewegungsentwicklung beim Kind.

Verfügbar unter:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung>

Krankenkassen Deutschland, o.J.

Zahl der Arztbesuche und häufigste Krankheiten in Deutschland.

Verfügbar unter:

<https://www.krankenkassen.de/gesundheit/gesundheit-aktuell/arztbesuche-krankheiten/>

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, 2021.

Kinder und Bewegung.

Verfügbar unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesunde-bewegung/kinder-bewegung.html>

Purrio, L., 2019.

Die 19 schönsten Fingerspiele für Kinder.

Verfügbar unter:

<https://www.familie.de/kleinkind/bilderstrecke/19-schoene-fingerspiele/>

Rauschert, F., 2017.

Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern. Gezielte Bewegungserziehung im Kindergarten.

Verfügbar unter:

<https://www.grin.com/document/387968>

Welsche, M., 2021.

Bewegungserziehung.

Verfügbar unter:

<https://www.socialnet.de/lexikon/Bewegungserziehung#:~:text=Der%20Begriff%20der%20Bewegungserziehung%20umschreibt,Schwarz%202014%3B%20Beudels%202010>

Werner, S., 2019.

Den natürlichen Bewegungsdrang fördern und fordern – Pädagogische und didaktische Grundlagen im Elementar- und Hortbereich.

Verfügbar unter:

<https://www.fitsportaustria.at/download/kongress/programm/10/204.pdf?Date=25.04.2019-04:35:24>

World Health Organization, 2010.

Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln.

Verfügbar unter:

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/112405/E89490G.pdf

World Health Organization, 2019.

Guidelines on physical activity, sedentary Behaviour and sleep. For children under 5 years of age.

Verfügbar unter:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Wunsch, K., 2021.

Corona-Pandemie. Bewegungsmangel bedroht die kindliche Gesundheit.

Verfügbar unter:

<https://www.helmholtz.de/newsroom/artikel/bewegungsmangel-bedroht-die-kindliche-gesundheit/>