



## Kleinkind- und Vorschulalter

- In den ersten Lebensjahren lernen Kinder fast ausschließlich über Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen. Bewegung unterstützt die **körperliche Entwicklung**, z.B. die Muskulatur, das Wachstum, verbessert das Immunsystem und die Organentwicklung.
- Bewegung hat für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes und für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentfaltung eine fundamentale Bedeutung (aus „Ratgeber zur Bewegungserziehung“, Duisburg 2005, S. 3).
- Bewegung ist das grundlegende Mittel zum emotionalen Erleben, zur Verständigung und Einordnen des Einzelnen in die Gemeinschaft und Erkenntnisgewinnung (s. ebd.).
- Durch Bewegung wird die **motorische Entwicklung** gefördert. Das heißt, z.B.
  - den Körper in seinen Möglichkeiten und Funktionen kennen zu lernen,
  - Reaktionsmuster für Alltagssituationen zu entwickeln,
  - das koordinative Zusammenspiel verschiedener Körperregionen zu verbessern,
  - die materiale Umwelt, ihrer Objekte und Eigenschaften besser wahrzunehmen
- Durch Bewegung wird die sensorische Entwicklung unterstützt, z.B. durch
  - die Förderung der Synapsenbildung,
  - die Ausbildung des zentralen und peripheren Nervensystems,
  - die Verbesserung der Körper- und Raumwahrnehmung,
  - die Erhöhung der Intensität der Aufmerksamkeit.
- Durch Bewegung wird die **geistige und Sprachentwicklung** gefördert. Es wird z.B.
  - das Vorstellungsvermögen und das Bewegungsgedächtnis erweitert,
  - die Informationsverarbeitung intensiviert,
  - die Entscheidungsfähigkeit unterstützt,
  - die Handlungskreativität, die Kreativität und das abstrakte Denken gefördert.
- Durch Bewegung wird die **emotionalen Entwicklung** gefördert. Dies drückt sich z.B. aus in
  - gesteigertem Selbstvertrauen,
  - Selbsttätigkeit und Selbstkonzeptentwicklung,
  - der Förderung der Identitätsbildung,
  - der Wahrnehmung aktueller Befindlichkeiten,
  - der Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit,
  - der Erweiterung von Bewegungsfreude,
  - der Stabilisierung von Stimmungen und Förderung des Wohlbefindens,
  - der Erhöhung der Motivation.



- Durch Bewegung kann die **soziale Entwicklung** unterstützt werden, indem (sich) z.B.
  - die Konfliktfähigkeit entwickelt,
  - das Regelverständnis anbahnt,
  - Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme verstärkt,
  - Kooperationsfähigkeit gefördert wird,
  - Kommunikation und Kontakte intensivieren,
  - das Durchsetzen oder Zurückstellen eigener Bedürfnisse unterstützt wird,
  - die soziale Sensibilität verbessert wird.

In diesem Alter ist das Erleben der Bewegungsgrundformen wie z.B. laufen, springen, balancieren, tanzen, klettern, ebenso wie sportuntypische Bewegungsanlässe beim Spielen im Freien, singen, sich verstecken, dem Fühlen von Laub usw. von besonderer Bedeutung. Kinder lernen in Bewegung mit allen ihren Sinnen spielerisch, im Miteinander wie im Wetteifern. Systematisches Training, Wettkämpfe oder Spezialisierung in Sportarten sind in diesem Alter nicht angebracht. Im Vordergrund stehen vielfältige Bewegungsanlässe und offene Bewegungsaufgaben, bei denen die Kinder eigene Lösungen entwickeln können.

- (Hintergründe und Anregungen für die Praxis für diesen Altersabschnitt werden auf der B-Lizenz-Ebene im Qualifizierungsangebot „Bewegungsförderung in Kindertagesstätten und Verein“ der Sportjugend NRW vertieft.)