

Bewegungsförderung – fantasievoll und voller Spaß



DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Erlebnispädagogische Bewegungsangebote erstellen und durchführen können
- Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates / Rücken stabilisieren
- Muskeltonus stärken
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (physiologische Körperabläufe)
- Vorteile der alltagsintegrierten Bewegungsanregungen
- Lebensbedingungen der Kinder gesundheitsfördernd gestalten/ändern

INHALT

- Aufbau einer Bewegungsstunde
- Umsetzung ohne viel Aufwand und sofort umsetzbar mit wenig Materialien
- Regelwerk und Sicherheitsvorkehrungen
- Spiele (Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Differenzierung, Umstellung, Reaktion)
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Hinweis: Für päd. Fachkräfte erfolgt immer erst eine Weiterbildung vorab, danach schließt der praktische Teil (Bewegungsförderung) mit den Kindern und je Gruppe in der Einrichtung Mo-Fr an. Theorie wird in die Praxis, in der jeweiligen Kita-Gruppe, gemeinsam umgesetzt.

ZIELGRUPPE

Kinder, Pädagogische Fachkräfte

Unsere Kleinsten können wir zu mehr Bewegung motivieren, indem wir auf spielerische Weise, mit fantasievollen Themen und durch den Gewinn von spannenden Eindrücken die Kinder einladen, sich aus den eigenen Bedürfnissen herauszubewegen. Die Neurobiologie sagt: „Im Gehirn schlagen sich Denken und Lernen durch viele Bewegungserfahrungen auf verschiedene Weise nieder“. Durch themenorientierten Kindersport, werden mehrere Förderungsanreize wie sozialer Umgang, Wahrnehmung, Fantasie, Bewegungsgeschicklichkeit und Resilienz geschaffen sowie die 7 koordinativen Fähigkeiten geschult. Ich zeige, wie attraktiv gestaltete Bewegungsräume ermuntern können sich viel und ausreichend zu bewegen.

VORAUSSETZUNGEN

1 großer Raum (Bereitstellung Sportmaterialien durch efk-MV mögl.)

DAUER

Für Pädagogische Fachkräfte 6 UE 09:00- 14:00 Uhr oder 2 x nachmittags bspw. 17:00 Uhr-19:00 Uhr (nach Feierabend) mit gesunden Snacks. Praktischer Teil „Bewegungsstunden“ mit den Kindern erfolgt je Gruppe und gerne mehrere an einem Tag.