

Carmen Böhm:

## Bewegung - ein grundsätzliches Element kindlicher Entwicklung

Was können Eltern tun, damit sich schon ein kleines Kind genügend Bewegungsimpulse verschaffen kann? Bereits im Mutterleib wird das Kind aktiv, weil seine Bewegungen Empfindungen hervorrufen, die sein Wachstum im physischen und psychischen Bereich möglich machen. Später lieben sie es geschaukelt zu werden, zu krabbeln, zu laufen, zu hüpfen, zu springen und zu toben. Daheim in der Wohnung, im Kindergarten, auf dem Spielplatz und später in der Schule. Sie möchten und müssen sich bewegen, weil die Bewegung ihre Sinne und das zentrale Nervensystem stimuliert und mit „Nahrung“ versorgt. Intuitiv suchen Kinder nach Möglichkeiten, die eigenen körperlichen Grenzen zu erfahren. So lernen sie mit Erfolg und Misserfolg umzugehen, ihre Angst zu überwinden und schließlich Verantwortung zu übernehmen.

Im Gegensatz zu diesen Erkenntnissen steht die Tatsache, dass viele Kinder zunehmend unter den Folgen von Bewegungsarmut leiden. Sie sind motorisch ungeschickt, haben Koordinations- und Konzentrationsprobleme oder auch Haltungsschäden und Übergewicht.

Eine beengte häusliche Umgebung, zu große Kindergartengruppen, Personaleinsparungen in diesem Bereich und eine kinderfeindliche Außenwelt erschweren dem Kind die nötige Auseinandersetzung mit seinem Körper und der Umwelt.

Schon das kleine Baby möchte außerhalb seiner Schlaf- und Essenszeiten beschäftigt sein und in den Wachphasen beobachten können, was in der Familie passiert. Es möchte Geräusche aufnehmen, sich vielleicht mit einem Mobile beschäftigen und nach aufgehängten Gegenständen wie Tüchern und Ringen greifen. Es will ungefährliche Dinge in den Mund nehmen und mit seinen Händchen und Füßchen spielen. Am schönsten jedoch sind gemeinsame intuitive Bewegungsspiele mit den Eltern. Oder auch Finger- und Körperspiele wie z.B. „Es geht ein Mann die Treppe rauf“ und „Hoppe, hoppe Reiter“.

Sobald das Kleinkind sich selbst in Bewegung setzen kann, möchte es alles erforschen und nachmachen. Es ist nicht nur selbst ständig in Bewegung, sondern hält auch die Eltern auf Trab. Im häuslichen Bereich braucht ihr Kind jetzt einen Platz, an dem es ungefährdet spielen und herumtoben kann. Eine Spielecke mit Matratzen, dicken Kissen, Decken und Tüchern kommt dem Bewegungsdrang ihres Kindes entgegen. Hier kann das Kind zunächst mit Ihnen zusammen (später allein) einen Berg oder eine Höhle bauen, hinein oder hinauf klettern, sich rollen oder in Decken wickeln lassen. Diese Ecke lädt den Erwachsenen ein, sich auch körperlich auf die Ebene des Kindes zu begeben. Hier kann gekuschelt und getobt werden. Damit Ihr Kind diese Spielecke auch allein aufsucht, sollte sie sich eher dort befinden, wo sich die Eltern am häufigsten aufhalten, ein Kleinkind mag sich noch nicht allein in seinem Zimmer beschäftigen.

Mit zunehmendem Alter und größerer körperlicher Geschicklichkeit steigt der Anspruch nach körperlicher Betätigung. Das Kind möchte erreichte motorische Fähigkeiten vervollkommen und braucht mehr denn je tägliche Bewegungszeiten und Angebote. Die Spiel- und Tobecke ist jetzt vielleicht im Kinderzimmer und wenn möglich um machbare Schaukel-, Balancier- und Klettermöglichkeiten erweitert worden. Außerdem gewinnen die Bewegung im Freien, auf dem Spielplatz und beim Kinderturnen eine immer größere Bedeutung. Ihr Kind möchte draußen im Sand und mit Wasser spielen, will auf dem Spielplatz rutschen, schaukeln, wippen und beim Kinderturnen neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Diese Überlegungen sollten bei der Auswahl eines Kindergartens ebenfalls eine Rolle spielen, damit ihr Kind auch zukünftig eine Chance hat, die Welt voll Tatendrang mit allen Sinnen zu erobern.

**22926 Ahrensburg**

Große Straße 16-20

Telefon 04102/5 37 66

Fax 04102/5 00 00

**22941 Bargteheide**

Lindenstraße 2

Telefon 04532/2 44 33

Fax 04532/26 29 61

**23843 Bad Oldesloe**

Ratzeburger Straße 26

Telefon 04531/8 64 37

Fax 04531/88 58 17