

Lehrplanthema Körper, Sinne und Bewegung

Eigene Sinnesreize wahrnehmen

0 bis 3 Jahre: Unser Fokus bei den Kleinkindern ist, dass sie Sinnesreize erleben und dadurch spüren was für sie ein Behagen oder Unbehagen auslöst und somit eine Grundlage haben, ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Beispiele hierfür sind:

- haptische Erfahrungen – mit Rasierschaum, Schaum aus Seife, Lehm, Knete spielen und spüren – was fühlt sich gut an, was ist zu klebrig
- Dinge transportieren, erleben, was ist schwer und was ist leicht
- Was wackelt wenn ich drauf stehe und was nicht, kann ich das Gleichgewicht halten oder falle ich
- Wie lange kann ich um mich herum drehen und wann werde ich schwindelig
- Was schmeckt sauer, süß, salzig oder herb und mag ich dies?
- Wann ist es zu laut oder zu leise, wo kommt der Laut her und was ist es, was ich höre

3 bis 6 Jahre: Unser Fokus bei den Kindergartenkindern ist, dass sie durch verschiedene Sinnesreize herausgefordert werden und erleben wie ungewohnte Sinnesreize sich anfühlen. Außerdem möchten wir, dass die Kinder die verschiedenen Sinneseindrücke sprachlich beschreiben können und unterstützen die Kinder in deren Beschreibung, was sie spüren
=> Verbindung zum Lehrplanthema Kommunikation und Sprache.

Beispiele hierfür sind:

- Barfussparcour/Barfusspfad,
- Handabdrücke mit Fingerfarbe,
- Kasten mit verschiedenen Gegenständen und diese mit verbundenen Augen tasten, riechen, schmecken und raten was es ist
- Sich hinlegen und verschiedene Gegenstände über den Rücken streichen um den Gegenstand zu erraten
- Wie stark bin ich – was kann ich tragen
- Wie lange kann ich drehen ohne dass mir schwindelig wird.
- Wellnessaktivitäten (z.B. Fussbad mit Massage, Eincremen, Gesichtsmasken)

Den Körper in Ruhe spüren

0 bis 3 Jahre: Unser Fokus bei den Kleinkindern ist den Kindern zu helfen, ihren Körper in Ruhe zu spüren, da die Selbstregulationsfähigkeit des Kindes in diesem Alter noch nicht entwickelt ist. Wir als Erwachsene müssen den Rahmen und eine ruhige Atmosphäre schaffen, z.B. durch Tür zu und Gardinen vorziehen, ruhige Musik, leise Stimme und langsame Bewegungen.

Beispiele hierfür sind:

- Die Kinder mit bekannten Massagebällen massieren
- Die Kinder in Decken einrollen

3 bis 6 Jahre: Unser Fokus bei den Kindergartenkindern ist dass sie verstärkt ihre eigene Selbstregulationsfähigkeit erleben und selber im Stande sind, diese zu regulieren. Wir unterstützen die Kinder, die noch Hilfe zur Selbstregulation brauchen. Wir arbeiten mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und achten auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder, da Kinder sich unterschiedlich entspannen.

Beispiele hierfür sind:

- Ruhephasen und Entspannungsmomente auf Sofas, in „Höhlen“ oder auf Matten auf dem Fußboden
- Vorlesezeit wo man in Ruhe ist und der Geschichte einfach nur zuhört ohne nachzufragen
- Massage Geschichten mit leichten Berührungen
- Geschichten vorlesen mit Fokus auf Atemübungen z.B. Natbjörnen Tjugga,
- Liegen und dabei Entspannungsmusik hören.
- Yoga mit Fokus auf achtsamen Bewegungen

Den Körper in Bewegung spüren:

0 bis 3 Jahre: Wie schon oben unter *Körper in Ruhe spüren* ist die Selbstregulation der Kleinkinder noch nicht weit entwickelt. Auch beim Spüren des Körpers in Bewegung ist die Selbstregulation herausgefordert indem die Kinder sich durch ihre natürliche Bewegungsfreude sich in die Aktivitäten hereinsteigern können und dadurch überreizt werden können. Unser Fokus ist die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zu unterstützen und eine Reizüberflutung im Auge zu haben und den Kindern durch unsere körperlichen Justierungen im Selbstregulationsgleichgewicht zu unterstützen.

Beispiele hierfür sind:

- Kleine Schaukeln und Rutschen draußen und drinnen
- Kleine Bobbycars
- Aktivitäten in der Turnhalle
- Auf weichen Matten hüpfen
- Für die ganz kleinen - Bewegungen mit dem Erwachsenen zusammen erleben –auf dem Arm sein und gemeinsam schwingen und drehen und als „Klettergerüst „ dienen

3 bis 6 Jahre: Unser Fokus ist die Bewegungsfreude der Kinder beizubehalten und sie körperlich herauszufordern. Die Selbstregulationsfähigkeit – hier denken wir daran dass man nach einer Aktivität mit hohem Tempo wieder selbst zur Ruhe bringen kann, ist ebenfalls ein Fokuspunkt.

Beispiele hierfür sind:

- Aktivitäten mit verschiedenen Bewegungsarten- laufen, springen, klettern
- Turnen und Schwimmen,
- Tierbewegungen nachmachen – hüpfen wie ein Känguru etc.
- Herausfordernde Balanceaufgaben z.B. Slack-Line

- Ballspiele und Fangspiele

Körperbewusstsein und Motorik

Für beide Altersgruppen gilt für uns, dass sich das Körperbewusstsein sich viel zu den schon genannten Bereichen bezüglich Sine und Körper koppelt. Diese sind eine Grundlage dafür, dass sich das Körperbewusstsein stetig weiterbildet und dies die Entwicklung der Motorik, sowohl fein- und grobmotorisch, unterstützt.

Körperbewusstsein:

0 bis 3 Jahre:

Das Körperbewusstsein der 0 bis 3 jährigen Kinder entwickelt sich in diesem Alter besonders durch visuelle und taktile Reize. Unser Fokus ist deshalb dies bei der Gestaltung der Aktivitäten zu berücksichtigen.

Beispiele hierfür sind:

- Sich selber im Spiegel wiedererkennen
- Spiele mit Spiegel – sich selber und die andern bei Bewegungen beobachten
- Die Ausmaße des eigenen Körpers erleben – wo kann ich durchkrabbeln, was ist zu eng, was ist hoch genug, wo stoße ich entgegen
- Den Umriss des Körpers zeichnen – wie groß bin ich – wo sind meine Augen, Arme, Nase etc.
- Durch Höhlenparcours oder Stofftunnel krabbeln
- Mit kleinen Trommeln oder Rasseln verschiedenen Rhythmen folgen

3 bis 6 Jahre:

Das Körperbewusstsein wird zunehmend unabhängig von visuellen Informationen und entwickelt sich in diesem Alter besonders durch Erfahrungen mit Körperspannung, Gleichgewicht und Tempo. Fokus ist über Körper und den eigenen motorischen Fertigkeiten herausfinden was klappt/was schwer ist und wo die eigenen Grenzen liegen und diese herauszufordern.

Beispiele hierfür sind:

- Bewegungsabläufe, die Koordination und Geschicklichkeit erfordern, z.B. Hinkeruder,
- Verschiedene Parcours mit geschlossenen Augen bewältigen
- Rhythmen und Tanzbewegungen folgen
- Klettern, an Ästen entlang hangeln
- Geräte mit verschiedenen Gewicht nutzen, z.B. Medizinball, Handball, Ballonball

Motorik:

Fokuspunkt der Entwicklung der Motorik ist besonders wie das Lernmilieu und die Routinesituationen im Alltag den Kindern vielseitige Erfahrungen bieten (siehe unten)

Lernmilieu - Material:

Für beide Altersgruppen gilt, dass wir der Entwicklung des einzelnen Kindes folgen. Dies bedeutet dass wir laufend das Lernmilieu der Entwicklung des Kindes/ der Kinder anpassen. Die Einteilungen in 0 bis 3, bzw. 3 bis 6 Jahre sind somit nur richtungsweisend.

0 bis 3 Jahre:

Einige Beispiele für Material sind:

- Bobbles Schaumklötze, Trampolinmatratze, weiche Matten, Hängematten, Schaukel – Gleichgewicht – Körperspannung
- Matschküche, Sandkasten mit kleinen Schaufeln, Knete, Lehm, Fingerfarben, Rasierschaum, – taktile Wahrnehmung
- Turnhalle mit Sprossenwand, Balancierbänken, große Matratzen
- Dreirad-Fahrräder und Bobbycars
- Kleine Gabeln und Messer sowie **kindersichere Scheren?**

3 bis 6 Jahre

Einige Beispiele sind:

- Mooncars und Fahrräder
- Große Rutschen und fuglerede-Schaukel
- Große Hängematten und Balancierparcour
- Schwimmhalle und Turnen
- Slackline
- Scheren, Bleistifte

Routinesituationen

Routinesituationen bieten vielseitige Möglichkeiten für körperliche und motorische Erfahrungen:

0 bis 3 Jahre:

Einige Beispiele sind:

- Socken anziehen
- Beim Essen in den Stuhl klettern und wieder raus
- Treppen hoch unter runter oder auf den Wickeltisch krabbeln
- Über eine Leiter in den Kinderwagen krabbeln
- Aus einer Tasse trinken und mit Gabel essen
- Versuchen selber Finger und Mund zu trocknen
- beim Windeln wechseln mithelfen – Po hochheben

3 bis 6 Jahre:

Einige Beispiele sind:

- Smør selv dag –mit Messer und Gabel schmieren und schneiden
- Selber Wasser oder Milch einschenken – einander das Essen reichen
- Tisch decken und Abräumen
- Sich selber in der Garderobe anziehen und ausziehen
- Beim Schwimmen An und Ausziehen, sich selber trocknen und Tasche packen
- Selber auf Toilette gehen und Hände waschen
- Beim Aufräumen Spielsachen oder Bastelsachen ins Regal einräumen