

Kinder brauchen Bewegung um ihre überschüssige Energie loszuwerden - eben um sich „auszutoben“- . Wer als Eltern mitbekommt wie gut Kinder schlafen wenn sie sich richtig angestrengt haben, wird zustimmen. Kinder die sich viel bewegen, sind ganz einfach ausgeglichener. Aber Bewegung ist mehr, sie ist die Eintrittskarte in eine spannende Erfahrungswelt und neue Lernräume. Schliesslich arbeiten alle Sinne bei der Bewegung auf Hochtouren: das Sehen, das Hören, das Riechen, der Tastsinn. Indem Kinder ihre Umgebung mit ihrem Körper erforschen, lernen sie sich selber kennen und wahrnehmen. Und das ist nach Ansicht der heutigen Hirnforschung eine wichtige Voraussetzung um ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Es ist also nicht nur der Körper, der durch mangelnde Belastung unbeweglich wird sondern auch das Gehirn! Durch das gemeinsame Erforschen der Umgebung wachsen Kinder in die Gruppe hinein, übernehmen Aufgaben und Rollen, sie werden sozial kompetent und Bewegung macht zudem gesund. Kinder wollen sich bewegen, sie sind von Natur aus dazu motiviert.

Bewegung ist Voraussetzung für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung von Kindern – sie ist somit der Motor für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung -.

Das Körpererlebnis ist unerlässlich, damit wir unseren Körper bewusst wahrnehmen und mit ihm umgehen können. Hier einige Beispiele was die Kinder in der Turnhalle erfahren:

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

- verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten kennenlernen wie Laufen, Klettern, Springen, Kriechen, Hüpfen, Rutschen, Krabbeln, Purzelbäume schlagen
- das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen erproben wie Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Hüpfen, Balancieren auf schmalen und labilen Untergründen
- Aggressionen abbauen und sich austoben dürfen
- Spannung und Entspannung erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur spüren
- die Körpergrenzen durch Bewegung in begrenztem Raum suchen sowie Hindernisse überwinden

Selbsterfahrung

- Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gewinnen
- eigene Fähigkeiten einschätzen

Sinneswahrnehmung

- sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen
- visuelle und auditive Informationen aufnehmen, deuten, verarbeiten und reagieren

Sozialerfahrung

- über Bewegung mit anderen Kindern Kontakt aufnehmen
- den Sinn und die Bedeutung von Spielregeln kennen
- eine gesunde Zwischenmahlzeit zusammen essen (inbegriffen)

Kinder brauchen Bewegung um ihre Umwelt wahrzunehmen. Die Aufnahmefähigkeit ihrer Sinnesorgane und die damit in Verbindung stehende Bewegungssicherheit wachsen in der Masse, in der diese gefördert werden. Und nie wieder sind diese Aktivitäten so wichtig wie in den ersten Lebensjahren. Den Kindern freien Lauf zu lassen in ihrem lebendigen Spiel, verbunden mit viel Spass, führt zu Geborgenheit, Vertrauen, Freundschaft und fördert die Kommunikation.

In der Bewegungsförderung mit fast gleichaltrigen Kindern (ab 3 Jahren) wird den Kindern die Gelegenheit gegeben, sich einmal in der Woche zu treffen. Die Turnhalle soll ein Experimentierfeld mit grossem Freiraum aber auch klaren Grenzen sein und die Möglichkeit bieten diesen zu erweitern. Die Eigeninitiative sowie Persönlichkeitsentfaltung und soziales Verhalten jedes einzelnen Kindes stehen im Mittelpunkt.