

Fit4future Kita

Die Zeit in der Kindertagesstätte ist eine wichtige Lebensphase, in der Kinder einen großen Schritt vom Kleinkind zum Vorschulkind machen. Die Kinder werden nicht nur größer, sondern sie entwickeln auch wichtige körperliche und kognitive Fähigkeiten und werden zunehmend selbständiger. Damit diese ganzheitliche Entwicklung gelingt, benötigen Kinder vielfältige spielerische Bewegungsmöglichkeiten, eine ausgewogene Ernährung und eine Umgebung, die das Wohlbefinden fördert.

Diese Bereiche stellen die Schwerpunkte des Programmes fit4future Kita, eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit dar, an dem unsere Kita teilnimmt. Im Rahmen des Programms bekommen die Kinder im Kita-Alltag zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten mit wertvollen Holz-Spielgeräten nach dem Hengstenberg-Bewegungskonzept, die zum kreativen Spielen, Klettern und Konstruieren einladen. Außerdem erhalten die teilnehmenden Kitas die fit4future-Box mit Spiel- und Entspannungsgeräten sowie ergänzende Aktionskarten, die viele praktische Spiel- und Übungsangebote zur Wahrnehmungsschulung und zur Entspannung enthalten. Weitere Aktionskarten unterstützen die erlebnisorientierte Vermittlung von Ernährungskonzepten.

Parallel dazu wird unsere Kita verschiedene gesundheitsfördernde Maßnahmen durchführen, um sich als „Gesunde Kita“ weiterzuentwickeln.

Ziel von fit4future Kita ist es, die gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern durch ein gesundes Lebensumfeld zu fördern. Die Eltern tragen ebenfalls maßgeblich dazu bei.

Die Eltern haben dazu eine Broschüre erhalten, die Tipps und Anregungen für einen aktiven und gesundheitsfördernden Familienalltag gibt und näher über das Programm fit4future informiert.

Am Dienstag, 29.09. hat Silke Weniger den Einführungsworkshop in Nürnberg besucht. Die fit4future Box, die Aktionskarten und die Holzspielgeräte wurden bereits geliefert.

Am Dienstag, 27.10. hat Silke am Hengstenberg Workshop in Nürnberg teilgenommen.

Bewegungsangebot nach Elfriede Hengstenberg

(im Rahmen des fit4future Projekts der DAK)

Elfriede Hengstenberg (1892-1992) lebte und wirkte in Berlin als Bewegungspädagogin. Sie arbeitete als freie Mitarbeiterin an Schulen und privat mit Kindern **ab vier Jahren**.

Sie entwickelte zu ihrem Konzept einfache Holzgeräte wie **Balancierstangen, Hocker, Kippelhölzer, Wackelbretter, Stehleitern und Hühnerleitern**, die die Kinder selbständig ausprobieren sollten, damit sich die Kinder in den vielfältigsten Formen bewegen – im Stützen, Steigen, Springen, Klettern, Krabbeln, Kriechen, Greifen, Ziehen, Schieben, Liegen, Hängen, Hangeln, Schwingen, Schaukeln, Balancieren, Rutschen und vieles mehr. Feste Spielregeln bilden dabei den Rahmen. So wollte sie die Experimentierfreude der Kinder ernst nehmen und herausfordern.

Die Kinder sollen selbständig erkennen, zu welchen Bewegungen der eigene Körper fähig ist und dabei Raum- und Körpergrenzen fühlen. In der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft können die Kinder Bewegungsfreiheit, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gewinnen.

Die Kinder werden nicht zur Nachahmung vorgefertigter Turnübungen animiert, sondern sollen spielerisch eigene Ideen umsetzen. Im Vordergrund steht somit das Entdecken eigener Spiel- und Handlungsräume – und nicht das Erlernen bestimmter Bewegungsabläufe und vorgefertigter Übungen.

Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung belegen eindeutig: Auslöser für Lernprobleme und Verhaltensschwierigkeiten sind vielfach neurobiologische Blockaden, die ihre Ursache darin haben, dass Kinder von heute aufgrund mangelnder Bewegungsmöglichkeiten nicht alle Bewegungsentwicklungsstufen intensiv durchlaufen haben. Eine gelungene Bewegungsentwicklung jedoch ist Grundlage für eine gesunde Persönlichkeitsentfaltung.

Viele Kinder von heute können Apparate bedienen, aber sie kennen ihren Körper nicht.

Sieben oder acht Jahre des Sichbewegens und Spielens sind notwendig, um einem Kind die sensomotorische Fähigkeit zu vermitteln, die als Grundlage für seine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen kann.

Die wichtigste Aufgabe der Kindheit besteht: sich mit dem Körper und seinen Sinnes- und Ausdrucksmöglichkeiten vertraut zu machen. Dies geschieht im Sichbewegen, beim Spielen. Hier entdeckt das Kind seine Sinne, den Berührungs- und Tastsinn, den Bewegungssinn, den Gleichgewichts- und Schwerkräftensinn sowie den alle Lebensvorgänge organisierenden Lebensinn. Und es lernt, sich mit seinen Kontaktorganen (dem Tasten, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken) in der es umgebenen Welt zu orientieren.

Im Rahmen von fit4future (DAK Projekt) haben wir Hengstenberg-Bewegungsmaterialien aus naturbelassenen Massivholz für ein Jahr zur Verfügung gestellt bekommen. Nach Ablauf dieses Jahres besteht die Möglichkeit das Material zu kaufen und weiter damit zu arbeiten.

Nach der erfolgreichen Teilnahme des Workshops Ende Oktober 20 in Nürnberg zum Thema Hengstenberg, startete Silke im November 20 das Projekt mit den sieben ältesten Kindergartenkindern. Es findet seitdem einmal wöchentlich für eine Stunde am Vormittag im Dachgeschoss statt. Es ist wichtig, eine feste, altershomogene Gruppe zu haben. Dadurch sind ein vertrauensvoller Umgang und eine gemeinsame Entwicklung möglich.

Es geht darum, den Kindern viel Zeit zu geben, das Material mit all seinen Möglichkeiten wirklich kennenzulernen. Langsam aufbauendes und gründliches Erforschen bringt Sicherheit im Umgang mit den Geräten.

Wir beginnen zunächst mit dem „Bodenmaterial“. Damit machen die Kinder grundlegende Erfahrungen mit ihrem Gleichgewicht und ihrer Reaktionsfähigkeit. Dies erst ermöglicht den umsichtigen Umgang mit größeren Geräten bzw. mit mehr Höhe (z.B. mit der Spielleiter deren Standhöhe 139cm beträgt). Diese folgen nach ca. vier Monaten.

Vor Weihnachten startete noch eine zusätzliche Gruppe mit allen 4-jährigen Kindern. Diese konnte leider erst einmal stattfinden und wird sobald die Notbetreuung zu Ende ist fortgeführt.

Im Umgang mit dem Material gibt es bestimmte Regeln:

- **Barfuß**
Die Kinder sind barfuß, so können die Füße unmittelbar tastend das Material erkunden
- **Tu nur das, was du dir alleine zutraust**
Die Kinder sollen nur das tun, was sie sich selber ohne Hilfestellung des Erwachsenen zutrauen
- **Lass dir und den anderen Zeit und Raum**
Nicht drängeln, schubsen...
- **Akzeptiere dich und die anderen**
d.h. bewerte weder dich noch andere

Hier nun einige Eindrücke aus den vergangenen Bewegungsstunden:



„Skifahren“ auf dem Vierkantholz



Die Mädchen haben sich aus Vierkanthölzern und Bau- und Balancierbrettchen ein Haus gebaut.

Erst sind sie darüber gelaufen, dann gekrabbelt und am Ende haben sie sich hineingelegt.



Die Jungen haben sich aus Vierkanthölzern und Bau- und Balancierbrettchen ein „Bühne“ gebaut. Darauf singen und tanzen sie (siehe links und rechts). Ein Junge (sitzend in Mitte) spielt dazu Klavier und ein anderer (stehend in Mitte) Gitarre.



FAZIT: Kinder, die sich viel bewegen, haben eine gute Wahrnehmung, sind geschickter und haben ein geringes Unfallrisiko.

Kinder brauchen Zeit und Raum, um sich frei bewegen und spielen zu können. Nur so können sie mit ihrem Körper und ihrer Umwelt, mit Phänomenen wie Gleichgewicht und Schwerkraft vertraut werden. Störungen in ihrer Entwicklung entstehen meistens durch Eingreifen, Vormachen und „Helfen-Wollen“ des Erwachsenen. Da die Kinder so, die Verantwortung für sich selber abgeben.