

THEMENBLATT

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit



„Wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden sind ein aufmerksamer Umgang mit dem eigenen Körper und das sichere Gefühl des Angemommenseins. (...) Das gesundheitsbewusste Verhalten von Pädagoginnen und Pädagogen gibt Kindern und Jugendlichen zusätzlich Orientierung und Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt.“

enfancejeunesse.lu/de/handlungsfelder

Das Handlungsfeld in wenigen Worten

Um sich gut zu entwickeln, muss sich das Kind bewegen, seinen Körper kennen lernen, seine Kräfte erproben. Es macht seine Erfahrungen in einer angenehmen, sicheren und altersgerechten Umgebung.

Der Erwachsene stellt dem Kind einen Raum zur Verfügung, der es ihm erlaubt, eine Aktivität zu wählen, die ihm gefällt (Freispiel). Dabei folgt das Kind seinen eigenen Interessen, entdeckt und übt Dinge im eigenen Rhythmus.

Um die Gesundheit des Kindes zu respektieren und zu fördern, sorgt der Erwachsene dafür, dass gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten angeboten werden und berücksichtigt dabei sowohl die Bedürfnisse als auch die Essgewohnheiten des Kindes.



Die Bedürfnisse des Kindes

- Wie erkennen Sie die körperlichen Bedürfnisse eines Kindes? (z.B. Ruhebedürfnis, Hunger, Durst, Müdigkeit, Bewegungsdrang...)

Die Rolle des Erwachsenen

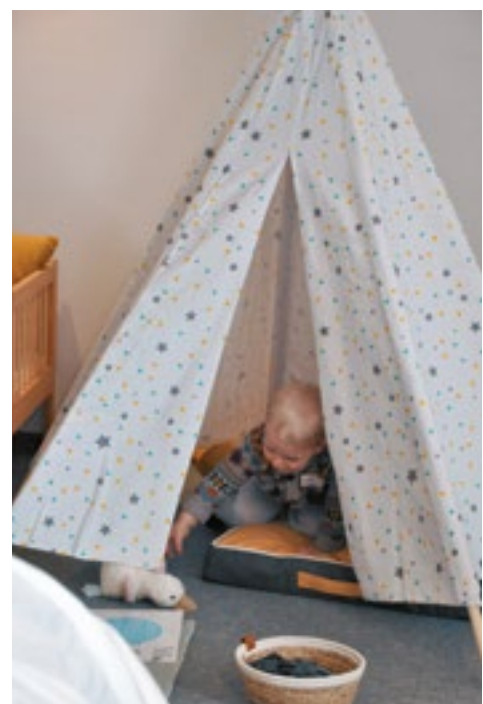
- Wie gehen Sie auf die körperlichen Bedürfnisse des Kindes ein?
- Welche Prinzipien halten Sie bei den Mahlzeiten für wichtig?
- Wie fördern Sie die Autonomie und Partizipation des Kindes während der Mahlzeiten? (z.B. angepasstes Geschirr und Besteck, kleines Buffet, Zusammensetzung des Menüs...)
- Wie machen Sie das Kind auf die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aufmerksam? (z.B. Gemüsegarten, Garten, Markt, Zubereitungen...)
- Wie bringen Sie das Kind dazu, sich aktiv gesund zu verhalten? (z.B. gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, frische Luft, Bewegung).
- Welchen Platz geben Sie den Ausflügen ins Freie bei schlechtem Wetter?
- Wie garantieren Sie die Privatsphäre des Kindes? (z.B. Pflege an einem ruhigen Ort, etwas von der Gruppe zurückgezogen, Erlaubnis, die Tür zu öffnen, wenn das Kind auf die Toilette geht...).

Das Material

- Was stellen Sie den Kleinkindern zur Verfügung um sich zu bewegen? (z.B. Luftballons, Fahrzeuge, Tribünen, Kissen, Matratzen, Decken, Kisten, Spiegel...)
- Was stellen Sie älteren Kindern zur Verfügung, damit sie Bauen, Verstecken, in Bewegung sein und so ihr Körperbewusstsein entwickeln können? (z.B. Spaziergänge, Luftballons, Fahrräder, Roller, Bälle, Reifen, Schaukeln...)
- Was steht den Kindern zur Entwicklung ihrer Feinmotorik (kleine, präzisere Bewegungen) zur Verfügung?

Die Raumgestaltung

- Welche(n) Ort(e) haben Sie für Kinder vorgesehen, die ihre Ruhe haben möchten, sich aus der Gruppe zurückziehen möchten?
- Wie gestalten Sie den Essbereich, damit sich die Kinder dort wohlfühlen?



Praxisbeispiele

Beispiel 1: Aktivität im Freien

Freigelände
Körperliche Aktivität - Interaktionen
Prüfung der Ausdauer
Bewegung - Grobmotorik



Fotolia © Robert Kneschke

Beispiel 2: Essen - Buffet

Spaß für das Kind - Autonomie
Ausgewogene Ernährung
Berücksichtigung der Entscheidung des Kindes



Beispiel 3: Umfüllen

Entwicklung der Feinmotorik
Spielerische Entdeckung des Körpers
Entwicklung des Selbstbewusstseins



Beispiel 4: Schattenspiel

Körpersprache
Körperliches Empfinden
Selbstwertgefühl



Notizen

Dieses Themenblatt richtet sich vorwiegend an Erzieher und Erzieherinnen im Kleinkindbereich

Zur Vertiefung

Enfance-Jeunesse Website

<https://www.enfancejeunesse.lu/de/handlungsfelder/handlungsfeld-5>

Veröffentlichungen des SNJ (FR/DE)

- Die Rolle des Pädagogen in der non-formalen Bildung
- Das Bild vom Kind
- Frühe mehrsprachige Bildung
- À table! L'expérience du buffet comme modèle de restauration dans les maisons relais
- Gesunde Ernährung in den Kindertageseinrichtungen der non-formalen Bildung (FR/DE) (MENJE)
- Elternheft « Kinder und Bewegung »
- Kinder in Bewegung – Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?

focus Veröffentlichungen – Kanner am Fokus

- Bauen – je construis les choses à ma guise n°3/2017
- Spiel – jeux et jouets n°2/2017
- Vers une alimentation saine et équilibrée de l'enfant n°3/2012
- L'enfant compétent – l'activité libre du jeune enfant n°1/2013

SNJ-Publikationen sind online abrufbar: www.snj.lu.

Zusätzlich zu den focus-Publikationen verfügt die Ludo-Bibliothek der Agence Dageselteren über eine Vielzahl an Büchern und Zeitschriften zum Thema (FR/DE). Für weitere Informationen: Tel. 28 37 46-1

Erscheinungsjahr: 2022