

Bewegungsfibel

Spiele für Klein und Groß



Vorwort

Liebe Kinder und Eltern, liebe Erzieher/innen und Lehrer/innen,

Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen ist ein wachsendes Problem. Das beeinträchtigt nicht nur langfristig die Gesundheit, sondern auch die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung des Kindes, denn in der Kindheit wird die Basis für eine gesunde Entwicklung gelegt. Möglichst früh einsetzende Bewegungsförderung ist deshalb eine dringliche Aufgabe von Eltern und Pädagogen/Pädagoginnen in Kindertagesstätten und Schulen.

Mit dieser Sammlung von Bewegungsspielen möchten wir Eltern und Pädagogen/Pädagoginnen in ihren Bemühungen um Bewegungsförderung unterstützen und ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie mit ihren Kindern zusammen viel Spaß und Gemeinsamkeit erleben können.

Die Bewegungsfibel wurde von Heike Kästner, Ökotrophologin des Fachbereiches Kinder, Jugend und Familie, Abteilung Kindertagesstätten der Stadt Braunschweig und langjährige Kooperationspartnerin im Arbeitskreis Gesundheit erstellt. Der Arbeitskreis, ein Netzwerk aus Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereinen und weiteren sozialen Einrichtungen im Westlichen Ringgebiet sowie der Stadt Braunschweig, engagiert sich im Rahmen der „Sozialen Stadt“ für die Verbesserung der Gesundheits- und Lebensbedingungen für Kinder und Jugendliche im Westlichen Ringgebiet.

Die Bewegungsfibel entstand im Rahmen des Gesundheits- und Bewegungsprojektes „Steh auf..., Mach mit..., Lauf los!!! Das Westliche Ringgebiet - ein Stadtteil in Bewegung“. Dieses Projekt wird im Rahmen der Initiative „Aktionsbündnis Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und von plankontor *Stadt & Gesellschaft* GmbH in enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitsplanung der Stadt Braunschweig koordiniert. Es hat zum Ziel Kindern und Jugendlichen Lust auf Bewegung zu vermitteln und sie zu mehr Bewegung im Alltag anzuregen. Die Bewegungsfibel leistet hierbei einen wichtigen Beitrag.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Spielen und gutes Gelingen!

Helga Rake

plankontor *Stadt & Gesellschaft* GmbH

Rainer Schubert, MPH

Gesundheitsplanung Stadt Braunschweig

Vorwort

Liebe Bewegungsfreudige,

ein wesentliches Ziel dieser Bewegungsfibel ist der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Nur wenn Kinder sich bewegen, können sie sich die Welt erschließen, soziale Kontakte erfahren sowie eigene Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten kennenlernen und auf diese Weise Selbstvertrauen entwickeln.

Verschiedene Kitas der Stadt Braunschweig sowie Projektpartner/Projektpartnerinnen von „Steh auf..., Mach mit..., Lauf los!!!“, haben eine abwechslungsreiche Sammlung ihrer Lieblingsspiele zusammengetragen, die gemeinsam zum Entstehen dieser Bewegungsfibel beigetragen haben.

An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank für die Unterstützung. Herausgekommen ist eine vielfältige Ideen- und Materialsammlung für Groß und Klein, die eine wahre Schatzkiste für den Kita-Alltag, die Grundschule und auch für das Elternhaus (z.B. wenn Geburtstagsfeiern anstehen) sein kann.

Ein Großteil der Spiele ist für Kinder im Kindergartenalter gedacht. Mit ein wenig Kreativität können diese Spiele entsprechend verändert werden, sodass sie sowohl für jüngere als auch für ältere Kinder geeignet sind.

Ganz viel Spaß mit den Bewegungsspielen
wünscht

Heike Kästner

Fachbereich Kinder, Jugend und Familie, Abteilung Kindertagesstätten,
Stadt Braunschweig

Spiele für drinnen und draußen

Muh-muh, mäh-mäh	7
Wie viel Uhr ist es, Wolf?	8
Feuer, Wasser, Blitz (2 Versionen)	9 - 11
Ungeheuerspiel	12
Heißer Sand	13
Micky Maus-Kriegen	14
Ente, Ente, Fuchs	15
1, 2, 3 im Sauseschritt	16
Klammern fangen	17
Karotten ziehen	18
Astrids „Halli Galli“	19
Knall, knall, knall, wir fliegen durch das All	20
Hase und Jäger	21
Roboter Klick-Klack	22
Nyakua - afrikanisches Geschicklichkeitsspiel	23
Ngoli - afrikanisches Wurfspiel	24
Krokodil im Nil	25

Naturspiele für draußen

Der Zauberstein	27
Familie Mayer/Waldgeschichte	28
Sitz Maus, lauf Maus	29
Fuchsspiel	30
Bäumchen wechsele dich	31
Geräuschgeschichte	32
Schmetterlingsspiel	33
Eichhörnchenspiel	34 - 35
Naturmemory	36
Waldbild malen	37
Geräuschelandkarte	38
Igelkind	39
Waldtiere bauen	40
Farben suchen	41
Der kurze Regenschauer	42

Musikspiele

Zappelzwerge	44
Stopp-Tanz	45

Sing- und Sprechspiele

10 dicke Ritter	47
Die Raupe	48
Mein Dackel Waldemar	49
Aramsamsam	50
Ja, so ein Zimmer...	51
Moin, ich heiße Hannes	52
Wörle, walle, was ist das?	53
Mein nagelneuer Roboter	54

(Stuhl-)Kreisspiele

Hanschi, Panschi	56
Teller drehen	57
Ozeanwelle	58
Guckt die Maus aus dem Haus	59

Spiele für die Kleinsten (1/2 bis 2 Jahre)

Tausendfüßler	61
Auto fahren	62
Das Karussell	63
Kleine Schnecke	64
Guten Morgen, ihr Beinchen	65
Pitsch und Patsch	66

Spiele für die Großen (Grundschulalter)

berquerung eines wilden Flusses	68
Rot oder spitz	69
Alle machen, was Heidi macht	70
Ebbe und Flut	71
Monatsfangen	72
Verzaubern	73
Plätze tauschen	74
Stockspiel	75
Fotograf	76

Impressum	77
Adressen	78 - 79



pro Kind 3 Wäsche-
klammern, 1 CD-Player



mindestens 6 Kinder



ab 4 Jahre

Klammern fangen

(Kita Schölkestraße)

Spielanleitung:

Jedes Kind befestigt an seiner Kleidung die 3 Wäscheklammern. Solange die Musik spielt, müssen die Mitspieler/innen versuchen, sich gegenseitig die Wäscheklammern wegzuschnappen. Wer eine Klammer vom anderen erobert hat, befestigt diese an seiner Kleidung. Eine Weile wird so gegenseitig weggeschnappt.

Macht die Musik „Stopp“, wird gemeinsam gezählt, wer die meisten Klammern hat.

Variante:

Jedes Kind befestigt 3 Wäscheklammern an seiner Kleidung. Nun versuchen die Kinder, ihre Klammern loszuwerden und sie an der Kleidung der anderen Kinder zu befestigen. Macht die Musik „Stopp“, wird gezählt, wer die wenigsten Klammern hat.



Blanko-Karteikarten,
Stifte für alle Kinder



3 bis 25 Kinder



5 bis 12 Jahre

Geräuschelandkarte

(Gisela Stöckmann, Naturpädagogin)

Spielanleitung:

Jedes Kind bekommt eine Blanko-Karteikarte und einen Bleistift und sucht sich einen ruhigen Platz im Wald. Der Sitzplatz des Kindes ist der Mittelpunkt der Landkarte. Alle Geräusche sollen nun – auch nach der Richtung, aus der sie kommen – als Bild oder als Wort eingezeichnet werden (z. B. Blatt, für ein fallendes Blatt, Vogel für einen Vogelruf usw.).

Nach ca. 10 Minuten kommen die Kinder zusammen und tauschen sich aus, welche Geräusche sie gehört und aufgezeichnet haben.



Bälle, Kartons, Spiele...



beliebig



ab 6 Jahre

Rot oder spitz

(Leichtes Lernen durch Bewegung, Niedersächs. Kultusministerium)

Spielanleitung:

Im Klassenraum sind verschieden farbige und große Objekte verteilt. Die Spielleitung ruft nun einen Begriff, wie z. B. „Rot“, „Weich“, „Hart“, „Spitz“, „Rund“ etc. Die Kinder müssen diesen Begriff einem Objekt im Raum zuordnen und sich zu diesem Objekt bewegen (gehen, auf Zehenspitzen gehen, rückwärts gehen...).

Die Kinder stellen sich dann um das gefundene Objekt herum.

Variation:

Wenn genügend Materialien vorhanden sind, können die Begriffe miteinander kombiniert werden (z. B. „Blau“ und „Hart“).

„Gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages“



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Stadt  **Braunschweig**

plankontor

Stadt & Gesellschaft GmbH

