

**GRATIS-
E-BOOK**



12 Bewegungsspiele

Kreative Bewegungsspiele für Kita-Kinder oder zu Hause

Dani's Live & Love

Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung

Bewegung ist ein essentieller Bestandteil der **kindlichen Entwicklung**. Sie unterstützt nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die **kognitive** und **emotionale** Entwicklung von Kindern. In den ersten Jahren ihres Lebens entdecken Kinder die Welt hauptsächlich durch Bewegung. Sie klettern, springen, rennen und erforschen ihre Umgebung aktiv. Diese natürliche Neugier und Bewegungsfreude sollten durch gezielte Bewegungsspiele und Übungen unterstützt werden.

Das vorliegende eBook widmet sich der Bedeutung von Bewegungsspielen für Kinder in Kindertagesstätten und zu Hause. Es bietet eine Vielzahl von Ideen und Anleitungen, wie Eltern, Erzieher und Betreuer die Bewegungsfreude der Kinder fördern können. Durch die gezielte Auswahl und Durchführung von Bewegungsspielen können Kinder nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamwork, Kommunikation und Kooperation entwickeln.

Das Ziel dieses eBooks ist es, Eltern und Erziehern praktische Anregungen und Inspirationen zu bieten, wie sie Bewegungsspiele in den Alltag der Kinder integrieren können. Denn eine bewegungsreiche Kindheit legt den Grundstein für eine gesunde und aktive Lebensweise im späteren Leben.

Tipps für Eltern und Erzieher:

Bewegung im Alltag integrieren:

- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um Bewegung in den Alltag einzubauen. Das kann bedeuten, dass Sie gemeinsam mit den Kindern spazieren gehen, Fahrrad fahren, im Garten spielen oder sogar bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen oder Hausarbeiten aktiv sind.
- Planen Sie regelmäßige Familienaktivitäten, die Bewegung beinhalten, wie z.B. Wanderungen, Picknicks im Park oder Tanzpartys zu Hause.

Bedeutung von Bewegungspausen:

- Ermutigen Sie Kinder dazu, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen, besonders während längeren Lern- oder Spielphasen. Kurze Bewegungspausen können helfen, die Konzentration zu verbessern und die Energie der Kinder zu steigern.
- Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wann sie eine Bewegungspause einlegen möchten. Sie können z.B. ein Signal einführen, bei dem die Kinder aufstehen und sich für ein paar Minuten frei bewegen dürfen.

Bewegung ist entscheidend für die körperliche und geistige Gesundheit von Kindern und sollte in den Alltag integriert werden.

Eltern und Erzieher können durch gemeinsame Aktivitäten und Spiele Bewegung fördern und soziale Bindungen stärken.

Bewegungspausen während des Tages können die Konzentration verbessern und die Gesundheit der Kinder fördern.

Es ist wichtig, den Kindern die Bedeutung von Bewegung zu vermitteln und sie zu ermutigen, aktiv zu bleiben.

Bewegungsspiele und Übungen für Kinder

1. Spiele mit Luftballons:

Materialien: Luftballons

Umsetzung: Kinder stehen im Kreis und versuchen gemeinsam, den Luftballon in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt. Sie können ihn mit Händen, Füßen oder anderen Körperteilen berühren, aber nicht festhalten. Ziel ist es, den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten, indem sie ihn hin- und herstoßen. Mit Musik macht es noch mehr Spaß.



2. Hindernisparcours über Bänke oder Kissen:

Materialien: Bänke, Kissen, Stühle, Matten

Umsetzung: Im Raum wird ein Hindernisparcours aufgebaut, indem verschiedene Gegenstände wie Bänke, Kissen und Stühle platziert werden. Die Kinder müssen über die Hindernisse klettern, springen oder balancieren, ohne den Boden zu berühren. Sie können beispielsweise über Bänke balancieren, unter Stühlen durchkriechen und über Kissen springen. "Der Boden ist lava"!

3.Hampelmann-Wettbewerb:

Materialien: Keine besonderen Materialien erforderlich

Umsetzung: Die Kinder machen gemeinsam Hampelmann-Sprünge und versuchen dabei, so hoch wie möglich zu springen. Man kann einen Wettbewerb veranstalten, wer die meisten Sprünge schafft oder wer am höchsten springt. Dabei werden Koordination und Ausdauer gefördert.



4.Farbige Fußabdrücke:

Materialien: Große Bögen Papier, Fingerfarben

Umsetzung: Die Kinder tragen unterschiedliche Farben an ihren Füßen auf und hinterlassen Fußabdrücke auf dem Papier. Dabei können sie verschiedene Bewegungen ausprobieren, wie Hüpfen, Tanzen oder Schleichen, um kunstvolle Muster zu kreieren.



5.Zahlen-Yoga:

Materialien: Keine besonderen Materialien erforderlich

Umsetzung: Die Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf und ziehen abwechselnd Zahlen zwischen 1 und 10. Für jede Zahl gibt es eine entsprechende Yoga-Übung, z.B. "1" für eine stehende Baumhaltung, "2" für einen sitzenden Schmetterling oder "3" für einen liegenden Bogen.





6. Tierische Hindernisse:

Materialien: Stofftiere, Kissen, Hula-Hoop-Reifen

Umsetzung: Die Kinder durchqueren einen Hindernisparcours, der aus verschiedenen "tierischen" Hindernissen besteht, wie z.B. unter einem "Krokodil" (Hula-Hoop-Reifen) kriechen, über einen "Fluss" (Teppich) springen oder um "Baumstämme" (Kissen) balancieren.



7. Luftballon-Symphony:

Materialien: Luftballons in verschiedenen Farben

Umsetzung: Jedes Kind erhält einen Luftballon und gemeinsam formen sie eine "Luftballon-Symphonie". Die Kinder müssen ihre Luftballons so lange wie möglich in der Luft halten und dabei aufeinander achten, um ein harmonisches Zusammenspiel zu erreichen.



8.Name-Hüpf-Spiel:

Materialien: Keine besonderen Materialien erforderlich

Umsetzung:

1. Die Kinder stellen sich im Raum auf und sagen ihren Namen laut und deutlich.
2. Anschließend hüpfen sie für jede Silbe ihres Namens einmal.
3. Dabei können sie verschiedene Arten von Hüpfen verwenden, um die Silben zu repräsentieren, z.B. große Sprünge für lange Silben oder kleine Sprünge für kurze Silben.
4. Nachdem sie ihren eigenen Namen gehüpft haben, können sie die Namen ihrer Freunde wiederholen und deren Silben ebenfalls hüpfen.
5. Das Spiel kann durch das Hinzufügen von Bewegungsvarianten wie Seitwärtshüpfen, Rückwärts-Hüpfen oder Känguru-Hüpfen noch abwechslungsreicher gestaltet werden.

9. Tierischer Bewegungszoo

Materialien: Bilder von verschiedenen Tieren oder Tiermasken (optional)



Umsetzung:

1. Jedes Kind wählt ein Tier aus, das es gerne darstellen möchte, oder erhält eine Tiermaske.
2. Die Kinder bewegen sich im Raum wie ihre ausgewählten Tiere, z.B. können sie wie Elefanten stampfen, wie Affen schwingen oder wie Giraffen strecken.
3. Ein Erwachsener oder ein anderes Kind kann die Rolle des "Zoo-Direktors" übernehmen und Anweisungen geben, wie z.B. "Alle Elefanten stampfen zum Wasserloch" oder "Alle Affen klettern auf die Bäume".
4. Die Kinder können auch kleine Szenen nachstellen, indem sie sich als Tiere verkleiden und gemeinsam Geschichten spielen.

10. Bewegungssternsuche



Materialien: Kleine Sterne aus Papier oder Stoff, die im Raum versteckt werden

Umsetzung:

1. Die Sterne werden im Raum versteckt, sowohl auf dem Boden als auch in erhöhten Positionen wie auf Regalen oder Stühlen.
2. Die Kinder suchen die Sterne und sammeln sie ein, indem sie verschiedene Bewegungen ausführen, um sie zu erreichen, z.B. hüpfen, kriechen, balancieren oder auf einem Bein stehen.
3. Für jeden gefundenen Stern dürfen die Kinder eine Bewegung auswählen, die sie gerne machen möchten, z.B. einen Hampelmann-Sprung oder einen Yoga-Pose.

Dani's Live & Love

11. Bewegungs-Charaden



Materialien: Karten mit verschiedenen Bewegungsaktionen oder Tätigkeiten (z.B. hüpfen wie ein Känguru, schwimmen wie ein Fisch, tanzen wie eine Ballerina)

Umsetzung:

1. Die Kinder sitzen im Kreis, und ein Kind zieht eine Karte mit einer Bewegungsaktion. 2. Das Kind führt die Bewegung vor, ohne Worte zu verwenden, während die anderen Kinder raten, um welche Bewegung es sich handelt. 3. Sobald die Bewegung erraten wurde, ist das nächste Kind an der Reihe, eine Karte zu ziehen und eine Bewegung vorzuführen.

12. Bewegungsmemory

Materialien: Karten mit Bildern von Bewegungsübungen oder -aktionen (z.B. Hampelmann-Sprung, Hocke, Seilspringen)

Umsetzung:

1. Die Karten werden verdeckt auf dem Boden oder einem Tisch ausgelegt. 2. Die Kinder decken abwechselnd zwei Karten auf und versuchen, zwei passende Bewegungsübungen zu finden. 3. Wenn ein Paar gefunden wird, führen die Kinder gemeinsam die entsprechende Bewegungsübung aus. 4. Das Spiel geht weiter, bis alle Paare gefunden wurden.



**Ermutigung und Lob stärken
Kinder enorm in allen
Lebenslagen. Auch in
motorischen Bereichen ist es
wichtig, Fortschritte
wahrzunehmen und zu
benennen. Deshalb wäre eine
Verleihung einer Urkunde eine
Möglichkeit, die Leistungen der
Kinder zu stärken.**

Dani's Live & Love



Unkunde

FÜR

DU BIST TOP FIT!

**Bei unseren Bewegungsspielen
hast du viel geschafft
Du kannst schon...**

BLEIB IN BEWEGUNG!

Wir freuen uns

