

A photograph of three young children participating in a tug-of-war activity. In the foreground, a girl with long blonde hair, wearing a white long-sleeved shirt and denim shorts, is smiling broadly while pulling on a thick rope. Behind her, two other children, a boy in a blue and white striped shirt and a girl in a black sleeveless top, are also smiling and pulling on the rope. The background is a blurred outdoor setting with a brick wall and a concrete ledge.

# Mehr Bewegung im Alltag für Ihre Schulkinder

Ihr Arbeitsheft mit Anleitungen, Tipps und Anregungen für die Praxis



# Schulkinder nachhaltig betreuen

Praxistipps und Arbeitshilfen für die Leitungen in Kita, Hort & OGS

Arbeitsheft: Mehr Bewegung im Alltag



## Bewegung ist Nahrung für das Gehirn der Schulkinder

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bewegung ist Nahrung für das Gehirn. Kinder, die sich bewegen, sind nicht nur konzentrierter, motivierter, ausgeglichener und sicherer in ihren Bewegungen. Auch wird die Durchblutung des Gehirns durch Bewegung gesteigert, was die Leistungsfähigkeit begünstigt. Bewegung ist gerade für Schulkinder – als Ausgleich zum vielen Stillsitzen in der Schule – extrem wichtig.

Kinder im Grundschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen, als das oftmals der Fall ist. Ausreichende Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen einen großen gesundheitlichen Nutzen. Dabei geht es nicht darum, den Schulkindern konkrete sportliche Fähigkeiten zu vermitteln, sondern sie zu mehr Bewegung im Alltag anzuregen.

Auf eine bewegte Zeit!

Ihre

*Bianca Hofmann*

Bianca Hofmann, Chefredakteurin

Bianca Hofmann ist Erzieherin und Dozentin für Fortbildungen für Erzieherinnen. In ihrer Zeit als Erzieherin hat sie u. a. eng mit Schulkindern zusammengearbeitet. Derzeit ist sie vor allem als Fachberaterin im Landkreis München tätig.

## Legen Sie viel Wert auf alltägliche Bewegungen

Manche Schulkinder finden anstrengende Bewegungen echt öde. Sie sind nur schwer zu motivieren. Unsportliche oder übergewichtige Kinder haben meist schon negative Erfahrungen gesammelt und Misserfolge erlebt. Sie bewegen sich nicht gern und messen sich erst recht nicht gern mit anderen Kindern.

Daher sollten Sie den Schwerpunkt Ihres Bewegungsprogramms unbedingt auf eine bewegte Alltagsgestaltung legen. Fangen Sie langsam an: Führen Sie unmotivierte Schulkinder behutsam an Bewegung heran und loben Sie diese für jegliche Aktivität. Es nutzt nichts, ein „bewegungsscheues“ oder übergewichtiges Kind mit wenig Selbstvertrauen z. B. zu einem Fußballturnier zu motivieren, in dem die Sportfreaks aus Ihrer Einrichtung mitspielen.

Besser ist es, wenn diese Kinder durch einfache Aktivitäten im Alltag gemeinsam mit Ihnen oder anderen Sportmuffeln eine Runde im Garten toben. Akzeptieren Sie es auch, wenn ein Schulkind sich mal nicht bewegen möchte. So werden sie ganz langsam, ohne Erfolgsdruck, aber mit viel Spaß sicherlich ihre Leistung steigern.

### Kinder brauchen Bewegungsvorbilder

Kinder, die ihre Eltern und auch andere Erwachsene „bewegt“ erleben, sind auch selbst aktiver und haben Spaß an der Bewegung. Versuchen Sie daher,

mehr Aktivität in Ihren eigenen Alltag einzubauen. Sie tun damit sich selbst etwas Gutes und sind gleichzeitig ein Vorbild.

Bedenken Sie: Das, was Sie Ihrem Kind vorleben, hat eine viel größere Wirkung als das, was Sie ihm nur sagen! Verhalten Sie sich als Einrichtungsmitglied vorbildlich. So können wir gemeinsam zu einer aktiven und „bewegten“ Kindheit beitragen.

### Bleiben Sie am Ball

Wenn Sie für mehr Bewegung bei den Schulkindern sorgen, wird es in Ihrer Einrichtung langfristig lebhafter zugehen. Das sorgt anfangs vielleicht für mehr Unruhe und einem Durcheinander. Nach und nach werden diese Aktivitäten jedoch effizienter und geregelter ablaufen.

Dauerhaft werden die Schulkinder ausgeglichener sein. Denn Kinder, die sich ausreichend bewegen können, suchen sich selbstständig auch wieder ruhige Aktivitäten.

## Mein Bewegungstipp

Greifen Sie nach den Sternen. Immer wenn Sie merken, dass die Konzentration bei den Schulkindern nachlässt, setzen Sie diese Übung ein. Die Kinder stehen auf und recken und strecken ihre Arme, als wenn sie die Sterne am Himmel berühren möchten.

S. 3

### Neue Ideen für den Alltag

Mit diesen Angeboten bieten Sie den Schulkindern einen Ausgleich zum Schulalltag.

S. 5

### Bewegungstagebuch

Mit dieser Kopiervorlage reflektieren und dokumentieren die Schulkinder selbstständig ihre Bewegungszeiten.

S. 7

### Bewegte Mathematik

Mit diesen schnell umzusetzenden Spielen werden die Schulkinder ganz leicht körperlich und mathematisch fit.

# Neue Ideen für einfache Bewegungsrituale im Alltag der Schulkinder

Führen Sie zusammen mit den Schulkindern Bewegungsrituale ein. So wird Bewegung zu einer Selbstverständlichkeit. Dies können die Schulkinder selbstständig gleich beim Eintreffen spielen. Aber auch ein gemeinsames Ritual aller anwesenden Schulkinder vor oder nach dem Mittagessen sowie vor oder nach den Hausaufgaben bietet sich an. Sie können hierzu über eine längere Zeit dasselbe Spiel durchführen. Ideen zu diesem Thema finden Sie auf Seite 2 und 3.

## Treppenhüpfen: ein lustiges Ritual

**Ab Klasse:** 1

**Bildungsbereiche:** Gesundheit und Motorik

**Gruppengröße:** 1–10 Kinder

Dieses Spiel lässt sich wunderbar beim Eintreffen nach der Schule spielen. Selbstverständlich können Sie es auch zu einem anderen Zeitpunkt in den Tagesablauf integrieren. Sie brauchen hierzu nur eine Treppe. Falls keine vorhanden ist, können Sie 10–20 Felder mit Kreppklebeband auf dem Boden markieren. Diese sollten ca. 50 x 50 cm groß sein und wie eine

### Wichtiger Hinweis

Wenn Sie das Spiel als Ritual beim Eintreffen der Schulkinder anbieten, achten Sie darauf, dass die Kinder ihre Schultasche abgelegt haben. Ansonsten wird durch das Gewicht der Schultasche die Belastung für die Knochen zu hoch.

auf dem Boden liegende Leiter aussehen. Am besten eignet sich hierzu ein langer Flur oder der Bewegungsraum. Dann können die Schulkinder auch schon aktiv werden.

### Das brauchen Sie:

- 1 lange Treppe

### So geht's:

Geben Sie Ihren Kindern verschiedene Aufgaben. Wenn Sie das Spiel gemeinsam spielen, können Sie sich mit den Schulkindern zusammen Aufgaben überlegen. Wenn die Kinder es allein spielen, schreiben Sie die Aufgaben auf ein Plakat. Hängen Sie dieses Plakat neben den Treppenaufgang oder an den Anfang der aufgeklebten Felder. Mögliche Aufgaben sind:

- mit beiden Beinen 10-mal hoch- und wieder runterhüpfen
- auf einem Bein hoch- und runterhüpfen.
- Versuchen, eine oder mehrere Stufen zu überspringen



Ein wunderbares Ritual beim Eintreffen

- vorsichtig rückwärts hoch- und runtergehen
- hochgehen und nur die Fußspitzen auf den Treppenstufen aufsetzen
- auf dem Po Stufe für Stufe die Treppe runterrutschen

## Bewegungswürfel – der Zufall entscheidet

**Ab Klasse:** 1

**Bildungsbereiche:** Gesundheit und soziale Beziehungen

**Gruppengröße:** 6–25 Kinder

Bei diesem Spiel entscheidet der Zufall, welche Bewegung gemacht wird. Dabei ist auch die Kreativität der Kinder gefragt, um in Bewegung zu kommen.

### Das brauchen Sie:

- 1 großen Farbwürfel
- 1 Plakat

- Stifte entsprechend den Farben auf dem Würfel

### So geht's:

Legen Sie vorab mit den Schulkindern verbindlich fest, welche Würfelfarben für welchen Körperteil stehen soll. Diese Festlegung sollte immer gelten. Beispielsweise steht die Farbe

- Rot für die Beine,
- Gelb für die Arme,
- Grün für den Bauch,
- Blau für den Kopf,
- Weiß für die Füße,

- Rosa für die Hände.

Ein Schulkind kann diese Regelung auf dem Plakat notieren. Hängen Sie das Plakat für alle Kinder gut sichtbar auf. Nun würfelt ein Schulkind mit dem Würfel. Entsprechend der gewürfelten Farbe denkt sich das Schulkind eine Bewegung mit dem Körperteil aus. Beispielsweise zeigt der Würfel die Farbe Rot an.

Das Kind soll sich eine Bewegung mit den Beinen ausdenken, z. B. alle Kinder stampfen ganz fest, hüpfen wie ein Frosch auf oder rennen eine Runde durch den Raum. Dann würfelt das nächste Kind.





## Die Kinder werden zum Cheftrainer

**Ab Klasse:** 4

**Bildungsbereich:** Bewegung

**Gruppengröße:** 25 Kinder

Fördern Sie mit diesem Spiel nicht nur die Bewegung, sondern auch die Partizipation und das Selbstbewusstsein der Schulkinder. Zudem lernen die Kinder bei diesem Spiel auch, Verantwortung zu übernehmen.

### So geht`s:

Am Freitag oder am Montag bestimmen die Schulkinder gemeinsam, wer die Bewegungschefin bzw. der Bewegungschef für die nächste Woche ist. Dieser Bewegungschef/diese Bewegungschefin hat die Verantwortung für die Durchführung eines täglichen Bewegungsangebots von 10 Minuten. Dabei können die Schulkinder auf die

bekanntesten Spiele und Rituale zurückgreifen. Sie können auch eigene Umsetzungsideen, neue Bewegungsvariationen oder Übungen, die sie aus einem Sportverein bzw. der Schule kennen, einfließen lassen.

Zu einem festgelegten Zeitpunkt führt der Bewegungschef bzw. die -chefin alle Schulkinder und leitet das Bewegungsangebot.

### Variante „Bewegungsmelder“:

Bei dieser Variante bestimmt ein Schulkind den Zeitpunkt der Bewegungspause selbst, auch mehrere kleine Pausen über den Tag verteilt sind möglich. Ein Kind ist der Bewegungsmelder. Dieser wird ebenfalls von der Gruppe bestimmt und für eine Woche festgelegt. Der Bewegungsmelder hat

die Aufgabe zu gucken, wann die Kinder Bewegung brauchen. Das Schulkind teilt Ihnen mit, wenn die Kinder eine Bewegungspause brauchen. Dieses kann geschehen, indem das Kind auf Sie zukommt.

Hierdurch lernen die Schulkinder, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und darauf entsprechend zu reagieren.



Der Cheftrainer fördert die Bewegung.

## Schuh-Post: Welcher Schuh ist am schnellsten am Ziel?

**Ab Klasse:** 1

**Bildungsbereich:** Bewegung

**Gruppengröße:** 6–25 Kinder

Dieses Spiel können Sie ganz schnell zwischendurch einsetzen, wenn die Schulkinder etwas Auflockerung brauchen. Dabei gibt es viele neue Herausforderungen für die Füße.

So trainieren die Schulkinder auf lustige Art die Feinmotorik und Bewegungskoordination der Füße. Mit den 4 folgenden Varianten sorgen Sie immer wieder für Abwechslung und neuen Herausforderungen.

### So geht`s:

Die Schulkinder setzen sich in einem Kreis auf den Boden. Alle Kinder ziehen die Schuhe und Socken aus. Jedes Kind legt seine Socken vor seine Füßen auf den Boden. Dann beginnt das Spiel. Die Schulkinder haben die Aufgabe, ihre Schuhe eine Runde im Kreis herumzuschicken. Dabei dürfen nicht die Hände eingesetzt werden, sondern ausschließlich die Füße.

Wenn alle Schuhe wieder bei ihren Besitzern angekommen sind, ist das Spiel zu Ende.

### 1. Variante: Ein Schuh geht auf Reisen:

Immer nur ein Schuh macht die Runde. Sobald der wieder am Ziel angekommen ist, macht sich der nächste Schuh auf die Reise. Auch bei dieser Variante ist das Spiel wieder beendet, sobald alle Schuhe eine Runde gedreht und ihren Besitzer erreicht haben.

### 2. Variante für Profis:

Diese Variante können Sie wie das Ausgangsspiel und auch wie die Variante „Ein Schuh geht auf Reisen“ spielen. Allerdings werden hier anstatt Schuhe die Socken (alternativ ein Chiffontuch) weitergegeben. Das ist nochmal eine ganz andere Herausforderung für die Motorik.

### 3. Variante: ein schnelles Wettspiel:

Hier geht es um die Wette. Die Schulkinder sitzen dabei in 2 Reihen ne-

beneinander. Jede Reihe ist ein Team. Jede Mannschaft bekommt einen Schuh. Dieser wird auch wieder vom 1. Schulkind in der Reihe bis zum letzten Schulkind weitergereicht. Das Team, dessen Schuh als Erstes am Ziel angekommen ist, hat gewonnen.



Fördern Sie mit der Schuh-Post die Motorik.

### 4. Variante für lustige Aufräumer:

Bei diesem Spiel dürfen die Schulkinder nur mit den Füßen aufräumen. So können Sie gleichzeitig für Bewegung und Ordnung sorgen. Dabei kommt der Spaß sicherlich nicht zu kurz.

## Tipp für Ihre Praxis

Auf den Internetseiten [www.bewegte-schulpause.de](http://www.bewegte-schulpause.de) finden Sie unter der Rubrik „Übungen“ noch viele Anregungen, die Sie ganz einfach in den Alltag integrieren können.





## Ihre Starthilfe für mehr Bewegung im Alltag

Wenn Sie den Kindern mehr bewegte Zeit anbieten möchten, ist es wichtig, dies in Ihren Tagesstrukturen fest einzuplanen. Fangen Sie klein an. Bieten Sie den Kindern zunächst nur einzelne Aktivitäten oder Spiele an. Steigern Sie das Bewegungsangebot langsam und machen Sie Rituale daraus. Beispielsweise, indem Sie das Spiel „Bewegungswürfel“ (Seite 2) regelmäßig vor dem Essen anbieten. Nach kurzer Zeit ist es für die Kinder ein wichtiges Ritual geworden. So wachsen Sie und auch die Schulkinder langsam in die neuen Strukturen hinein.

### Wichtige Grundlage: Entlasten Sie den Alltag durch mehr Bewegungsanregungen

Die wichtigste Grundlage ist allerdings, dass Sie den Schulkindern im gesamten Alltag viele Gelegenheiten zur Bewegung bieten. Dazu brauchen Sie kein großes Programm. Viel wichtiger ist es, dass Sie Ihre Einrichtung und den Tagesablauf bewegungsfreundlich gestalten. Achten Sie darauf, dass die Kinder die Angebote möglichst selbstständig nutzen können. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitserziehung und entlasten gleichzeitig Ihren Alltag. So entstehen erst gar keine stressigen Zeiten. Die Übersicht auf der Seite 6 zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln für mehr Bewegung sorgen.

### 1. Bewegungsidee: Wählen Sie den Schätzmeister

In der Schulkinderbetreuung werden Sie regelmäßig Mengen erfassen müssen. Das kann die Anzahl der Kinder sein, die benötigten Gläser für das Mittagessen etc. Ab sofort kann der Schätzmeister diese Aufgabe übernehmen. So beziehen Sie die Schulkinder in die Alltagsplanung ein und bieten ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, sich zu bewegen.

#### Das brauchen Sie:

- 1 Notizzettel
- 1 Stift

#### So setzen Sie das Spiel ein:

Wählen Sie zu Beginn der Woche 2 Kinder, die die Schätzmeister sind.

Immer wenn Sie eine Menge erfassen müssen, kommen die beiden Schätzmeister zum Einsatz. Beispielsweise müssen Sie wissen, wie viele Äpfel Sie für den Nachmittagsnack brauchen.

Die Schätzmeister haben erst die Aufgabe, die Menge abzuschätzen, z. B. einen Apfel pro Kind. Dann gehen die Schätzmeister durch die Einrichtung und befragen die anwesenden Schulkinder. Sie notieren sich die Ergebnisse auf dem Zettel. Dieses Ergebnis teilen sie Ihnen mit. Vergleichen Sie mit den Kindern die geschätzten und die ermittelten Zahlen. Lassen Sie die Kinder ausrechnen, wie groß die Differenz ist.

### Diese Dinge können Sie ganz einfach schätzen lassen:

- Wie viele Gläser, Messer, Gabeln, Löffel, Teller etc. werden für eine Mahlzeit benötigt?
- Wie viele Kinder sind heute anwesend?
- Wie groß ist die Anzahl der Jungen/ Mädchen in der Einrichtung?
- Wie viele Familien gibt es in der Einrichtung (z. B. für Elternbriefe)?
- Wie viele Schulkinder möchten an einem Bewegungsangebot teilnehmen?

### 2. Bewegungsidee: Motivieren Sie die Kinder mit einem Bewegungstagebuch

Motivieren Sie die Schulkinder ganz einfach mit einem Bewegungstagebuch zu mehr Aktivität. Gleichzeitig dokumentieren die Schulkinder, wie aktiv sie in der jeweiligen Woche waren. Das geht ganz einfach. Auf der Seite 7 finden Sie einen Vordruck für ein Bewegungstagebuch. Eine Kopie ist für eine Woche bestimmt.

#### Das brauchen Sie:

- 1 Kopie des Bewegungstagebuchs pro Kind und Woche
- 1 Schnellhefter pro Kind
- 30 Sticker pro Kind

#### So setzen Sie das Tagebuch ein:

Jedes Kind bekommt am Montag eine Kopie. Diese heftet das Kind in den

Schnellhefter. Alternativ können die Kinder die einzelnen Blätter auch zu ihrem Portfolio hinzufügen. Erklären Sie den Kindern, dass sie in dem Tagebuch festhalten, wie viel Zeit sie sich täglich bewegt haben. Hierzu malt oder schreibt jedes Kind in der Spalte Aktivität, wie es sich bewegt hat. Beispielsweise: im Garten getobt, an einem Bewegungsangebot teilgenommen, zu Fuß in die Schule gelaufen, mit den Eltern eine Radtour gemacht.

Nun kreuzen die Kinder an, wie sie sich gefühlt haben. In die letzte Spalte tragen die Kinder ein, wie viele Minuten sie sich an diesem Tag bewegt haben. Für jede Aktivität von mindestens 10 Minuten bekommt das Kind von Ihnen einen Sticker. Beispielsweise hat Jan am Dienstag mit viel Spaß 30 Minuten Fußball gespielt. Er schreibt für Dienstag in das Bewegungsheft in der Spalte: „Aktivität“ Fußballspielen und kreuzt den lachenden Smiley an. In die letzte Spalte trägt er 30 Minuten ein. Von Ihnen bekommt er einen Sticker, den er in die entsprechende Spalte klebt.

### Zeigen Sie den Eltern Erfolge

Auch die Bewegungszeiten am Wochenende zählen dazu. Geben Sie hierzu den Kindern das Tagebuch mit nach Hause. So erfahren die Eltern auch von Ihrem neuen Angebot. Am Montag nach Schulschluss bekommen die Kinder dann die entsprechenden Sticker von Ihnen. Am Montag rechnen die Kinder ihre gesamte bewegte Zeit zusammen und schreiben sie in die letzte Spalte. So motivieren Sie die Kinder nicht nur zu mehr Bewegung, sondern sie bekommen auch noch einen Überblick, ob sie sich im Alltag ausreichend bewegen.

### Stellen Sie die „bewegten Zeiten“ bildhaft dar

Sie können die Bewegungszeit für die gesamte Gruppe bildhaft darstellen, z. B. indem Sie für jede Stunde Bewegung auf einer langen Schnur eine Perle auffädeln. An einer Wand lässt sich auch ein Säulendiagramm erstellen. Hierzu wird für jede Stunde Bewegung 1 cm auf einem Blatt Papier markiert.





# Mein Bewegungstagebuch

In deinem Bewegungstagebuch kannst du jede Woche deine Aktivität von mindestens 10 Minuten eintragen. Das geht ganz einfach. Beschreibe oder male in der Spalte Aktivität, wie du dich bewegt hast. Für jede Aktivität bekommst du von deinen Erzieherinnen einen Sticker. Den kannst du hinter die Aktivität einkleben. Dann kreuzt du an, wie du dich bei der Aktivität gefühlt hast. In der letzten Spalte trägst du die Zeitdauer ein. Am Ende der Woche rechnest du deine gesamte bewegte Zeit zusammen und schreibst sie in die letzte Spalte. So hast du immer einen guten Überblick, wie lange du dich in deinem Alltag bewegst.

Name: \_\_\_\_\_

Woche: \_\_\_\_\_

Tag	Aktivität	Sticker	So fühle ich mich	Bewegte Minuten
Montag, der				
Dienstag, der				
Mittwoch, der				
Donnerstag, der				
Freitag, der				
Samstag, der				
Sonntag, der				
bewegte Zeit total:				

© chones - Fotolia.com



Ich war super! In dieser Woche habe ich mich ..... Minuten bewegt!





# Entlasten Sie den Alltag durch mehr Bewegungsangebote

Die nachfolgende Übersicht bietet Ihnen viele Anregungen, wie Sie mit einfachen Mitteln für dauerhafte Bewegung im Alltag sorgen.

Kopieren Sie sich den Zettel und hängen Sie ihn im Teamzimmer oder in Ihrem Gruppenraum auf. Etablieren Sie nach und nach die einzelnen Angebote

in Ihrem Tagesablauf. Schnell werden Sie feststellen, dass die Schulkinder ruhiger und ausgeglichener werden.

## Übersicht: So entlasten Sie Ihren Alltag durch mehr Bewegung

Aktion:	So geht's
Bieten Sie Bewegungsspiele an.	Sorgen Sie dafür, dass die Schulkinder sich durch Bewegungsspiele richtig austoben können. Das kann ein Fußballturnier im Garten sein oder auch ein kurzer Sprint durch einen langen Gang. Machen Sie bei den Spielen aktiv mit, denn Sie sind ein wichtiges Bewegungsvorbild für die Schulkinder.
Etablieren Sie ein Bewegungsritual vor dem Essen oder den Schulaufgaben.	Bieten Sie den Schulkindern vor dem Essen und vor den Hausaufgaben ein kurzes Bewegungsspiel zum Austoben an. So wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist fit für die anschließende Aktivität. Spielvorschläge finden Sie auf Seite 2–4 in diesem Heft.
Gestalten Sie den Bewegungsraum und den Garten frei zugänglich.	Der Bewegungsraum und der Garten sollten für die Schulkinder frei zugänglich sein. So können die Kinder sich entsprechend ihrem Bedürfnis bewegen. Auch Sie können zum Austoben einfach mal ein paar Kinder in den Bewegungsraum oder Garten schicken. Gestalten Sie den Raum oder Garten durch anregendes Bewegungsmaterial motivierend. Das kann durch Fahrzeuge geschehen, die sich die Kinder nehmen können, durch Klettergerüste etc.
Richten Sie Bewegungsstationen in der Einrichtung ein.	Richten Sie gemeinsam mit den Schulkindern feste Bewegungsstationen ein. Diese sind ähnlich wie ein Trimm-dich-Pfad in der Einrichtung verteilt. An rund 5–6 Stationen können die Kinder sich für einen gewissen Zeitraum und spontan bewegen, z. B. an einem umgedrehten Kasten aus dem Bewegungsraum und einem Ball. Aus einer selbst gewählten Entfernung wirft das Kind den Ball in den Kasten. Variieren Sie mit den Schulkindern immer wieder den Aufbau, damit die Stationen attraktiv bleiben.
Richten Sie einen Bewegungstreff ein.	Hierzu plant eine Erzieherin 2 x täglich 10 Minuten für gemeinsame Bewegung ein. Das kann ein gemeinsames Wettspiel, ein Bewegungsspiel oder Gymnastik sein. Die Angebote auf den Seiten 2 und 3 bieten Ihnen hier Anregungen.
Stellen Sie Bewegungsmaterial für die Kinder bereit.	Achten Sie darauf, dass das Material in Ihrer Einrichtung die Schulkinder auch zur Bewegung motiviert. Das können ein Basketballkorb, Skateboards, Kettcars, Klettergerüste, Bälle etc. sein.
Sorgen Sie für eine bewegungsfreundliche Raumgestaltung.	In engen Räumen können Schulkinder sich nicht bewegen. Räumen Sie alle Möbel beiseite, die nicht zwingend erforderlich sind. So schaffen Sie Platz für Bewegung. Gestalten Sie die Räume so, dass sie zur Bewegung einladen, etwa eine Sprossenwand oder ein Kickerspiel in der Eingangshalle. Achten Sie auch darauf, dass es Ruhezeiten gibt, um für den notwendigen Ausgleich zu sorgen und um andere Schulkinder, die z. B. ein Buch lesen möchten, nicht zu stören.

**Impressum:** Dieses monothematische Supplement „Mehr Bewegung im Alltag“ liegt der Ausgabe von Schulkinder nachhaltig betreuen“ bei „Schulkinder nachhaltig betreuen“ erscheint im Verlag PRO Kita. • **Herausgeberin:** Kathrin Righi, Bonn • **Chefredaktion:** Bianca Hofmann, Daniela Trageser • **Produktmanagerin:** Kristin Sturm, Bonn • **Satz:** SchmelzerMedien GmbH, Siegen • **Druck:** Tutte Druckerei & Verlagsservice GmbH, Salzweg • **Kundendienst:** Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53177 Bonn, Tel.: 02 28 / 9 55 01 30, Fax: 02 28 / 3 69 64 80, E-Mail: kundendienst@vnr.de © 2018 by Verlag PRO Kita, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, HRB 8165, Vorstand: Richard Rentrop • Bonn, Bukarest, Johannesburg, London, Madrid, Manchester, Melbourne, Paris, Warschau • „Schulkinder nachhaltig betreuen“ ist unabhängig. • Alle Angaben wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet! • Alle Rechte vorbehalten. ISSN: 2511-3879





## Verbinden Sie Lernen und Bewegung miteinander

Kinder lernen durch Bewegung. Mit den nachfolgenden Angeboten können Sie ganz einfach und spielerisch die Rechenfertigkeiten der Schulkinder im Alltag fördern. Das macht den Kinder Spaß und fördert auch noch die Kondition und Bewegungskoordination.

### Der Rechenkreis für schnelle Schulkinder und flotte Rechenfüchse

**Ab Klasse:** 1 (Die Kinder müssen bis 20 rechnen können.)

**Bildungsbereiche:** Motorik und Mathematik

**Gruppengröße:** 10 Kinder

Bei diesem Spiel geht es darum, schnell zu rennen und schnell zu rechnen. Das Kind, welches beide Aufgaben erfüllt hat, hat die Spielrunde gewonnen.

#### Das brauchen Sie:

- 5 Springseile
- Karten mit den Zahlen 0–10

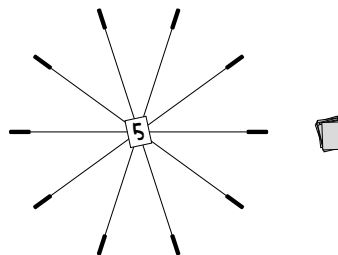
#### So geht`s:

Erstellen Sie zunächst mit den Kindern aus Tonkarton Karten mit den Zahlen von 0–10. Die Karten sollten mindestens Postkartengröße haben. Dann gehen Sie mit den Kindern raus in den Garten. Dort legen die Kinder aus den Springseilen einen Stern. Die einzelnen Felder zwischen den Seilen sollten gleich groß sein. Legen Sie eine Zahlen-

karte in die Mitte des Sterns. Die anderen Karten legen Sie rund 5 m von den Seilenden auf den Boden. Die Zahlen zeigen dabei nach unten. Die Schulkinder stellen sich in jeweils einen Abschnitt zwischen 2 Springseilen.

Dann geben Sie ein Startsignal. Die Kinder holen sich jeweils eine Karte und rennen zurück in ihren Sternabschnitt.

Nun addiert das Kind zu der Zahl in der Mitte die Zahl auf der Karte hinzu. Beispielsweise liegt in der Mitte die Zahl 5 und auf der Karte steht die Zahl 3. Das Ergebnis heißt 8. Das Schulkind, das fertig gerechnet hat,



So sieht der neue Rechenkreis aus!

ruft das Ergebnis laut heraus. Es ist nicht weiter schlimm, wenn alle Schulkinder durcheinanderschreien. Denn die Ergebnisse werden nacheinander nochmals laut genannt und gemeinsam kontrolliert.

Da jedes Kind eine andere Zahlenkarte hat, hat jedes Kind auch ein anderes Ergebnis. Danach verteilen Sie die Zahlenkarten neu, eine neue Runde beginnt.

#### Varianten:

- Sie können dieses Spiel auch mit Subtraktionsaufgaben spielen. Dabei kann es allerdings vorkommen, dass je nach Kartenwahl eine Aufgabe heißt: „5–10“.

Für Grundschul Kinder ist es dabei ausreichend, wenn die Kinder sagen: „Die Aufgabe ist nicht zu lösen.“ Denn sie müssen noch nicht mit negativen Zahlen rechnen.

- Erweitern Sie je nach Klasse den Zahlenraum bis 100. Hierzu müssen Sie entsprechend viele Karten gestalten.
- Spielen Sie das Spiel mit Multiplikations- und Divisionsaufgaben.

### Mit diesem lustigen Zahlensprung fördern Sie die Bewegung und Mathematik

**Ab Klasse:** 2 (Die Kinder müssen erste Erfahrungen im Multiplizieren haben.)

**Bildungsbereiche:** Bewegung und Mathematik

**Gruppengröße:** 1–30 Kinder

Dieses Spiel hilft den Kindern dabei, sich die Reihen des 1x1 zu merken, indem sie diese durch Bewegung ganzheitlich erleben.

Dabei wird nicht nur der Geist, sondern auch die Kondition und Motorik gefördert.



#### So geht`s:

Die Kinder stehen im Raum oder Garten. Dann nennen Sie eine Zahl von 1–10. Beispielsweise die Zahl 2. Nun sollen die Kinder alle Zahlen der Zweierreihe hüpfen.

Zählen Sie mit den Kindern langsam und laut von 1–20. Bei jeder Zahl, die durch 2 teilbar ist, springen die Kinder hoch in die Luft, d. h. bei 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20 erfolgt ein Sprung. Danach nennen Sie eine neue Zahl, z. B. 3. Die Kinder hüpfen nun 3-6-9-12-15-18.

#### Variante für geübte Kinder:

Geübte Kinder können die Zahlenreihen auch rückwärtshüpfen.



Zahlenreihen hüpfen fördert auch die mathematischen Fähigkeiten!





## Informieren Sie Eltern mit diesem Elternbrief über Ihr neues Bewegungsangebot

Liebe Eltern,

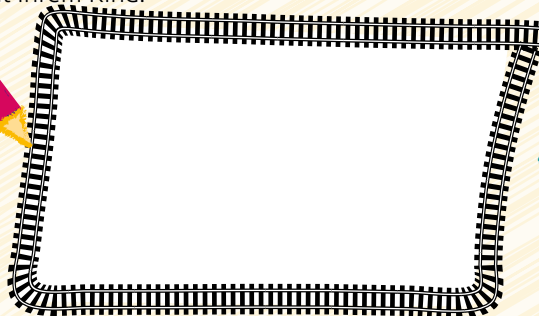
die WHO (Weltgesundheitsorganisation) bestätigt in ihren Studien, dass 2/3 aller Kinder weltweit zu wenig aktiv sind. Für die Gesamtentwicklung Ihres Kindes ist ausreichend Bewegung von zentraler Bedeutung. Sie sorgt nicht nur für eine körperliche Gesundheit, sondern auch für eine geistige Gesundheit.

### Wir sorgen für Bewegung

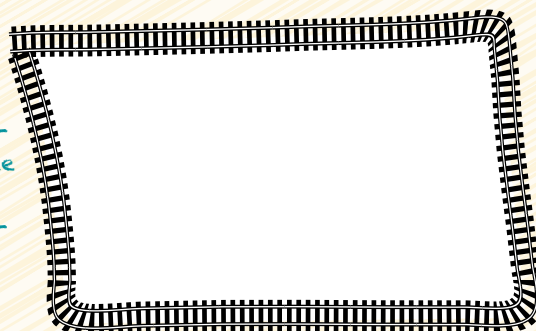
Dies haben wir zum Anlass genommen, um mehr Bewegung in den Alltag Ihrer Kinder zu bringen. Mit unserem neuen Angebot „Bewegte Schulkinder“ schaffen wir einen Rahmen, um Ihre Kinder zu täglich mehr Bewegung zu motivieren. Hierzu werden wir den Kindern die Möglichkeit zur bewegten Freizeitgestaltung geben. Dabei ist jedem Schulkind selbst überlassen, wie es die tägliche Bewegung umsetzen möchte. Jedes Schulkind hält dabei in seinem Bewegungstagebuch fest, wie lange es sich bewegt hat. Für jede Bewegungseinheit von mindestens 10 Minuten bekommt Ihr Kind von uns einen Sticker. Am Ende der Woche rechnen wir die Bewegung der gesamten Gruppe zusammen. Gemeinsam möchten wir herausfinden, wie viele Stunden und Minuten die gesamte Gruppe sich bis kurz vor den Sommerferien bewegt hat. Zum Abschluss werden wir ein gemeinsames Bewegungsfest mit allen Familien feiern.

### Das haben wir schon umgesetzt:

Gemeinsam mit den Schulkindern haben wir schon viel Bewegung in unsere Einrichtung gebracht. Besonders gefallen hat Ihrem Kind:



Hier kann jedes Kind seine Lieblingsbewegungsmöglichkeiten malen oder beschreiben.



### Das ist unser Ziel

Durch kurze Bewegungspausen wird bei den Kindern Stress abgebaut sowie die Konzentration und Motivation gefördert. Wenn Ihr Kind Sport treibt oder sich regelmäßig bewegt, erfährt es einen gesunden Ausgleich zum schulischen Lernen. Bereits durch kurze Bewegungspausen beim Lernen verbessert sich die Sauerstoff- und Zuckerversorgung des Gehirns. Konzentration und Leistungsfähigkeit steigen.

### Unterstützen auch Sie Ihr Kind

Die Kinder sind nur ein paar Stunden täglich bei uns in der Einrichtung. Daher ist es wichtig, dass Sie und wir gemeinsam den Kindern helfen, „in Bewegung zu kommen“. Alltägliche Belastungen in Beruf und Familie machen es Ihnen sicherlich oft nicht einfach, auch noch Zeit für Bewegung und Sport zu finden. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen der Alltag bietet. Nehmen Sie gemeinsam eine Treppe, anstatt den Aufzug zu benutzen. Legen Sie eine Strecke zu Fuß zurück statt mit dem Auto. Regen Sie Ihr Kind an, eine Runde mit dem Skateboard zu drehen, ein paar Basketballkörbe zu werfen oder Pokemons zu suchen. Auch gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen und Ballspielen tun Ihnen und Ihrem Kind gut. Sie machen Spaß und fördern das Gemeinschaftsgefühl. Und wer einmal „den Dreh bekommt“, sich regelmäßig zu bewegen, fühlt sich meist rasch wohler und belastbarer.

### So unterstützen Sie Ihr Kind:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich ausreichend bewegt.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich im Alltag zu bewegen, z. B. den Schulweg zu Fuß zurückzulegen.
- Melden Sie Ihr Kind je nach Neigung in einem Sportverein an.
- Kontrollieren Sie den Fernsehkonsum, die Zeit am PC, an der Playstation etc. Ihres Kindes rigoros. Vor diesen Geräten verbrachte Zeit ist bewegungsarme Zeit.

Auf eine sehr bewegte Zeit freut sich Ihr Team. \_\_\_\_\_

