

## **Bewegung**

### **Entwicklung durch Bewegung**

Wenn Kinder sich auf den Weg in den Kindergarten machen, „gehen“ sie dabei nicht nur einfach: sie laufen, springen, balancieren, hüpfen - vor und auch zurück. Dieser natürliche und uneingeschränkte Bewegungsdrang ermöglicht Kindern ihre Welt zu erfahren und zu begreifen. Dies beeinflusst ihre Entwicklung positiv.

Durch Bewegung werden Gefühle ausgedrückt, motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt und gestärkt. Bewegung fördert die Intelligenz, das Sozialverhalten, die Selbstkompetenz und die individuelle Leistungsbereitschaft.

### **Bewegung findet überall statt**

In den Stadt Wien – Kindergärten und Horten gibt es vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Erfahrungsräume im Alltag. Den Kindern wird täglich, und möglichst bei jeder zumutbaren Witterung, der Aufenthalt im Freien ermöglicht.

Freie Bewegung und angeleitete Bewegungseinheiten (Tanzen, Rhythmik, Bewegungsbaustellen, Bewegungsspiele) gehören zur täglichen Bildungsarbeit. Nicht nur der Bewegungsraum oder der Garten eignen sich dafür. Eine gut durchdachte und funktionell gestaltete Raumplanung schafft große Freiflächen, die viel Bewegungsfreiheit bieten. Gänge, Nischen und zusätzliche Räume werden in Kindergärten und Horten bewusst gestaltet, um Bewegung zu ermöglichen.

Das Einnehmen verschiedener Sitzhaltungen und Bewegen am Boden entspricht dem kindlichen Bewegungsdrang mehr, als das ständige Sitzen auf Sesseln bei Tischen. Spielen in Bewegung gestaltet das Alltagsbild im Kindergarten.

Unterschiedliche Raumebenen, das Angebot von mobilen Möbelementen oder Bodenspielt Teppichen motivieren Kinder nicht nur zu verschiedenen Bewegungsformen und zum Einnehmen unterschiedlicher Spielhaltungen. Sie ermöglichen den Kindern, ganz selbstbestimmt ihre Umwelt mitzugestalten und kreativ an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Neben der freien Bewegung ist es für Kinder wichtig, Erfahrungen in angeleiteten Bewegungsangeboten zu sammeln. Durch Bewegungsspiele wird, neben den motorischen Fähigkeiten und der Lust an Bewegung, auch der Bereich der emotionalen und sozialen Kompetenz gestärkt. Warten zu lernen, auch einmal verlieren zu können oder die gemeinsame Absprache im Spiel in der Gruppe wären Beispiele hierfür.

Durch Verwendung von Musik erfahren Kinder den Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung, wenn sie sich zu langsamer und schneller Musik bewegen. Durch Tanzen und rhythmische Bewegung lernen Kinder ihre Körperteile und verschiedene Bewegungsarten bewusst kennen und können ihre Kreativität und Phantasie durch Bewegung ausdrücken.

### **Die Welt nicht nur im Kopf begreifen**

Kinder „begreifen“ ihren Alltag am besten über das eigene Tun und Erleben. Im Kindergarten und Hort werden - auf die Gruppe und ihre Rahmenbedingungen abgestimmt - auch Ausflüge gestaltet, um dieses „Erlebbar-Machen von Erfahrungen“ bewusst zu ermöglichen.

### **Bewegung hält gesund und gibt Selbstvertrauen**

Durch vielfältige Bewegungserfahrungen erreichen Kinder größere körperliche Sicherheit. Sich-was-Trauen macht selbstbewusst: Wenn Kinder geschickter werden, bekommen sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Bei ihren Bewegungserfahrungen lernen sie, Gefahren einzuschätzen – eine wichtige Voraussetzung, um Unfälle zu vermeiden.

Ausreichende Bewegung ist ein wichtiger Baustein für die körperliche Entwicklung und Gesundheit der Kinder.

Untrennbar verbunden mit Gesundheit und Bewegung ist auch eine ausgewogene Ernährung: Sie ist Basis für die Lust an Bewegung - daher werden angebotene Mahlzeiten möglichst mit biologischen, regionalen, saisonalen und vitalstoffreichen Zutaten zubereitet.